



Comer direito ajuda a combater intoxicação por chumbo

O chumbo ludibria o corpo, fazendo-o acreditar que é ferro, cálcio ou zinco. Comer de forma saudável pode ajudar a evitar que o chumbo permaneça no corpo.

Não deixe seu filho passar o dia com o estômago vazio!

Cinco Grupos de Alimentos Básicos

- Pães, cereais e grãos
- Verduras
- Frutas
- Leite e produtos lácteos
- Carne, frango, peixe, nozes e feijão



Alimentos ricos em cálcio

- Leite
- Iogurte
- Queijo (*para lanches, na culinária como macarrão e queijo, pizza, tortillas, legumes*)
- Alimentos à base de leite (*pudding, sopa, sorvete, creme de leite*)
- Sardinhas ou salmão enlatado (*com ossos*)
- Vegetais verdes (*couve, couve-flor, brócolis*)



Alimentos ricos em zinco

- Frango ou peru
- Carne magra
- Peixe
- Leite e queijo
- Amêijoas, ostras, mexilhões, caranguejo
- Feijão seco e lentilha
- Ovo



Alimentos ricos em ferro

- Carne vermelha magra, frango, peru e peixe
- Cereais quentes e frios fortificados com ferro
- Amêijoas, ostras ou mexilhões (*use enlatados para fazer sopa ou molho para massas*)
- Vegetais folhosos verde-escuros
- Feijão seco, ervilhas fracionadas e outros feijões (*carioca, vermelho, branco, comun, grão de bico*)
- Ovo
- Frutas secas



O ferro em vegetais, grãos, feijões, nozes e ovos pode ser tornado mais utilizável pelo corpo quando você come um alimento rico em vitamina C na mesma refeição. Laranja, toranja, morango, melão, pimentão verde, couve-flor, brócolis e batata são alguns alimentos ricos em vitamina C.

Dicas saudáveis:

- Não frite alimentos. Asse ou os ferva.
 - Tente não comer alimentos ricos em gordura. Quando você os comer, coma pequenas porções.
 - A vitamina C ajuda o corpo a absorver o ferro.
 - Crianças menores de 2 anos devem tomar leite integral depois de não beberem mais fórmula ou leite materno. A maioria das crianças com 2 anos ou mais pode tomar leite com menos gordura. Crianças com alergias ao leite podem comer tofu, vegetais verdes folhosos, sardinha ou salmão enlatado para suas necessidades de cálcio.
 - Crianças mais novas precisam de porções menores do que crianças mais velhas ou adultos. Pessoas mais ativas precisam de um número maior de porções de cada um dos 5 grupos de alimentos.
-

Programa de Prevenção de Intoxicação por Chumbo em Connecticut

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

