Prevent LEAD poisoning

معلوماتي پاڼه

DPH CT سرپ مسمومیدلو مخنیوي پروګرام

DPH CT (د کونیټیکټ د عامي روغتیا څانګه)*

سم خواړه د سرپ یا لیډ د مسمومیت پر وړاندي د مبارزې سره مرسته کوي

سرپ یا لیډ بدن ته دا فکر ورکوي چې ګني دا اوسپنه، کلسیم یا زنک دی. صحي خواړه کولای شي په بدن کي د سرپو د پاتي کیدو مخنیوي کي مرسته وکړي.

اجازه مه ورکوئ چې ماشوم مو توله ورځ خالي نس تیره کړي!

پنځه اساسي خوراکي ګروپونه

- ډوډۍ، حبوبات او غلې داني
- سبزیجات
- میوه
- د شیدو او شیدو محصولات
- غوښه، چرګ، کب، مغزیات او لوبیا

هغه خواړه چې په پراخه کچه کلسیم لري

- شیدې
- مستې
- پنیر (د سپکو خوړو لپاره، په پخلي کې لکه مکروني او پنیر، پیزا، سوړسک یا پیاځه، سبزیجات)
- د شیدو څخه جوړ شوي خواړه (فیرني، سوپ، آیس کریم، کاسټرډ)
- په غوړو یا مرتبانه کې ساتل شوی سالمون کب (د هډوکو سره)
- شنه سبزیجات (کرم، زرغون کرم، ګوپي یا کلپي)

هغه خواړه چې ډېر زنک لري

- چرګ یا پیل مرغ
- بې چربي غوښه
- کب
- شیدې او پنیر
- صدف، سمندري صدف، تی لرونکی صدف، چنګاښ
- وچه لوبیا او عدس
- هګی

هغه خواړه چې ډېره اوسپنه لري

- بې چربې توره غوښه، چرګ، پیل مرغ او کب
- په اوسپنه قوي شوي ګرم او ساړه حبوبات
- صدف، سمندري صدف یا تی لرونکی صدف (د مکروني سوپ یا ساس جوړولو لپاره مرتبانه وکاروئ)
- تېزي زرغوني پاڼې لرونکي سبزیجات
- وچه لوبیا، نیم پله لوبیا او د لوبیا نور ډولونه (پینټو، سره لوبیا، سمندري لوبیا، نخود)
- هګۍ
- وچه میوه

اوسپنه په سبزیجاتو، حبوباتو، لوبیا، مغز لرونکو حبوباتو او هګیو کې موندل کېږي، کله چې د ورته خوړو سره په لوړه کچه ویټامین سي وخوړل شي، دا د بدن لپاره ډېره ګټور خواړه وي. نارنج، انګورو، مڅکني توت، کانټالوپ خټکي، شنه مرچ، کرم، ګوبي او کچالو هغه خواړه دي چې په لوړه کچه ویټامین سي لري.

روغتیایي لارښوونې:

- خواړه په غوړو کې مه سره کوئ. خواړه کباب کړئ یا یې و ایشوئ.
- هڅه وکړئ هغه خواړه ونه خورئ چې ډېرغوړ ولري. کله چې تاسو غوړ لرونکي خواړه خورئ، نو په لږ اندازه یې وخورئ.
- ویټامین سي ستاسو د بدن سره د اوسپنې په جذبولو کې مرسته کوي.
- له 2 کالو څخه کم عمر لرونکي ماشومان وروسته له دې چې دوی پوړري شیدي یا د مور شیدې نه څښي، باید بشپړې غوړ لرونکي شیدې وڅښي. ډیری 2 کلن ماشومان او لویان کولای شي د لږ غوړ لرونکي شیدې وڅښي. هغه ماشومان چې د شیدو سره حساسیت لري کولای شي د خپل کلسیم د پوره کولو لپاره توفو، د شنو پاڼو لرونکي سبزیجات، سارډین، یا په مرتبانه کې ساتل شوي سالمون کبان وخوري.
- کوچني ماشومان د لویانو یا ځوانو په پرتله لږو خوړو ته اړتیا لري. ډېر فعال خلک د هرو 5 خوراکي ګروپونو څخه په لوی شمیر خوړو ته اړتیا لري.

Connecticut د مسمومیت د مخنیوي پروګرام

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

CONNECTICUT
Public Health