



**PROGRAM ZAPOBIEGANIA ZATRUCIU OŁOWIEM\***  
\*CT DPH ( Department Zdrowia Publicznego stanu Connecticut)

# ARKUSZ INFORMACYJNY

## Właściwe jedzenie pomaga przeciwdziałać zatruciu ołowiem

Ciało zostaje oszukane przez ołów, który udaje, że jest żelazem, wapniem lub cynkiem. Zdrowe odżywianie może pomóc usunąć ołów z organizmu.

Nie pozwól, aby Twoje dziecko chodziło przez cały dzień o pustym żołądku!

### Pięć podstawowych grup żywności

- Pieczywo, płatki zbożowe i zboża
- Warzywa
- Owoce
- Mleko i przetwory mleczne
- Mięso, kurczak, ryby, orzechy i fasola



### Pokarmy bogate w wapń

- Mleko
- Jogurt
- Ser (*na przekąski, do gotowania potraw, takich jak makarony z serem, pizza, tortille, warzywa*)
- Żywność z mleka (*budyń, zupa, lody, krem*)
- Sardynki lub łosoś w puszkach (*z ością*)
- Warzywa zielone (*jarmuż, kapusta galicyjska, brokuły*)



### Pokarmy bogate w cynk

- Kurczak lub indyk
- Chude mięso
- Ryby
- Mleko i ser
- Mięczaki, ostrygi, małże, kraby
- Ususzona fasola i soczewica
- Jaja



---

## Pokarmy bogate w żelazo

- Chude czerwone mięso, kurczak, indyk i ryby
- Płatki zbożowe na gorąco i na zimno wzbogacone w żelazo
- Mięczaki, ostrygi lub małże (w puszkach do zupy lub sosu do makaronu)
- Ciemnozielone warzywa liściaste
- Ususzona fasola, rozdrobniony groszek i inne fasole (pinto, czerwona, fioletowa, nerkowata, ciecierzycyca)
- Jaja
- Suszone owoce



*Żelazo w warzywach, ziarnach, fasoli, orzechach i jajach może być bardziej pożyteczne dla organizmu, gdy jesz jedzenie bogate w witaminę C w tym samym posiłku. Pomarańcze, grejpfruty, truskawki, kantalupa, zielona papryka, kalafior, brokuły i ziemniaki to niektóre pokarmy bogate w witaminę C.*

---

### Zdrowe wskazówki:

- Nie smaż żywności. Upiecz lub zapiecz je.
- Staraj się nie jeść pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu. Jeśli jesz takie pokarmy, jedz małe porcje.
- Witamina C pomaga organizmowi wchłonąć żelazo.
- Dzieci w wieku poniżej 2 lat powinny pić mleko pełnotłuste, gdy już nie piją już mleka modyfikowanego lub mleka matki. Większość dzieci w wieku 2 lat i starszych może spożywać mleko o niższej zawartości tłuszczu. Dzieci z alergią na mleko mogą jeść tofu, zielone warzywa liściaste, sardynki lub łososia w puszkach, które dostarczają wapnia.
- Młodsze dzieci potrzebują mniejszych porcji niż starsze dzieci lub dorośli. Bardziej aktywni ludzie potrzebują więcej porcji z każdej z 5 grup żywności.

---

## Program zapobiegania zatruciu ołowiem w stanie Connecticut

**(860) 509-7299**

**[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)**

**[www.ct.gov/dph/lead](http://www.ct.gov/dph/lead)**

