



PARANDALIMIN E HELMIMIT NGA PLUMBI

*DPH CT (PROGRAMI I DEPARTAMENTIT TË SHËNDETIT PUBLIK NË CONNECTICUT)

FLETA E FAKTEVE

Të Hash Mirë të Ndhmon të Luftosh Helmimin nga Plumbi

Plumbi e bën trupin të besojë që është hekur, kalcium ose zink. Nëse ha në mënyrë të shëndetshme mund ta pengosh plumbin të qëndrojë në trup.

Mos e lini fëmijën tuaj ta kalojë ditën me stomakun bosh!

Pesë Grupe Ushqimesh Bazike

- Buka, cereale dhe drithëra
- Perime
- Fruta
- Qumësht dhe produkte qumështi
- Mish, pula, peshk, fruta me lëvozhgë dhe fasule



Ushqime të Pasura me Kalcium

- Qumështi
- Kos
- Djathë (*për snack, në gatime si makarona dhe djathë, pica, tortila, perime*)
- Ushqime të gatuar me qumësht (*pudding, supë, akulllore, krem*)
- Sardete ose salmon i konservuar (me hala)
- Perime jeshile (*lakra jeshile, lakra, brokoli*)



Ushqime të Pasura me Zink

- Pulë ose gjel deti
- Mish pa dhjamë
- Peshk
- Qumësht dhe djathë
- Molusqe, goca deti, midhje, gaforre
- Fasule të thata dhe thjerrëza
- Vezë



Ushqime të Pasura me Hekur

- Mish i kuq pa dhjamë, pula, gjel deti dhe peshk
- Cereale të nxehta dhe të ftohta të forcuar me hekur
- Molusqe, goca deti ose midhje (*përdorini të konservuara për të bërë supë ose salcë për pasta*)
- Perime me gjethe me ngjyrë jeshile të errët
- Fasule të thata, bizele të thata dhe lloje të tjera fasulesh (me pika, të kuqe, të bardha, qiçra)
- Vezë
- Fruta të thata



Hekuri në perime, drithëra, fasule, fruta me lëvozhgë dhe vezë mund të bëhet më i dobishëm për trupin nëse hani ushqime që kanë shumë Vitaminë C në të njëjtin vakt. Portokajtë, grejpfroit, luleshtrydhet, pjeprat, specat jeshilë, lule lakrat, brokoli dhe patatet janë disa ushqime me shumë Vitaminë C.

Këshilla Shëndetësore:

- Mos i skuqni ushqimet. Ziejini ose gatujni me nxehtësi direkte.
- Mundohuni të mos hani ushqime me shumë dhjamë. Nëse i hani, hajini me porcione të vogla.
- Vitamina C e ndihmon trupin të thithë hekurin.
- Fëmijët nën 2 vjeç duhet të pinë qumësht të plotë pasi të kenë ndërprerë së piri formula apo qumësht gjiri. Shumica e fëmijëve që kanë mbushur dy vjeç mund të pinë qumësht me pak yndyrë. Fëmijët me alergji nga qumështi mund të hanë tofu, perime me gjethe jeshile, sardele ose salmon të konservuar për nevojat e tyre për kalcium.
- Fëmijët e vegjël kanë nevojë për porcione më të vogla se fëmijët më të mëdhenj apo të rriturit. Personat më aktivë kanë nevojë për numër më të madh porcionesh nga secili nga 5 grupet e ushqimeve.

Programi i Connecticut për Parandalimin e Helmimit nga Plumbi

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

