

# تغذیه مناسب به مبارزه با مسمومیت با سرب کمک می کند

سرب بدن را فریب می دهد تا فکر کند آهن، کلسیم یا زنگ است. تغذیه سالم می تواند به جلوگیری از باقی ماندن سرب در بدن کمک کند.

اجازه ندهید فرزندتان با معده خالی روز را پشت سر بگذارد!



- پنج گروه غذایی اساسی
- نان، غلات و حبوبات
  - سبزیجات
  - میوه
  - شیر و فرآورده های شیری
  - گوشت، مرغ، ماهی، آجیل و لوبیا

مواد غذایی سرشار از کلسیم



- شیر
- ماست
- پنیر (برای میان وعده ها، در پخت و پز مانند مکرونی و پنیر، پیزا، تورنیا، سبزیجات)
- مواد غذایی ساخته شده از شیر (پودینگ، سوپ، بستنی، کاسترد)
- ساردین یا ماهی سالمون کنسرو شده (با استخوان)
- سبزیجات سبز (کلم پیچ، کلم، بروکلی)

مواد غذایی سرشار از زنگ



- مرغ یا بوقلمون
- گوشت بدون چربی
- ماهی
- شیر و پنیر
- صدف، صدف خوراکی، صدف موسیلس، خرچنگ
- لوبیا و عدس خشک
- تخم مرغ



برنامه پیشگیری از مسمومیت با سرب  
(قسم صحت عامه کانکتیکت) DPH CT  
برگه اطلاعات



مواد غذایی سرشار از آهن

- گوشت قرمز بدون چربی، مرغ، بوقلمون و ماهی
- غلات گرم و سرد غنی شده با آهن
- صدف، صدف خوراکی یا صدف موسیلس (از صدف های کنسرو شده برای تهیه سوپ یا ساس مکرونی استفاده کنید)
- سبزیجات برگ سبز تاریک
- لوبیا خشک شده، نخود خرد شده و دیگر لوبیا (چیتی، قرمز، سرمه ای، کلیوی، نخود)
- تخم مرغ
- میوه های خشک

آهن موجود در سبزیجات، غلات، لوبیا، آجیل و تخم مرغ ممکن است زمانی که غذای سرشار از ویتامین C در همان وعده غذایی مصرف شود، برای بدن قابل استفاده تر شود. پرتقال، گریپ فروت، توت فرنگی، بادام زمینی، فلفل سبز، گل کلم، کلم بروکلی و سیب زمینی برخی از غذاهایی هستند که دارای ویتامین C هستند.

#### نکات صحی:

- غذاها را سرخ نکنید. آنها را بپزید یا کباب کنید.
- کوشش کنید غذاهای پرچرب نخورید. وقتی آنها را می خورید، قسمت های کوچکی بخورید.
- ویتامین C به بدن شما کمک می کند تا آهن را جذب کند.
- اطفال زیر 2 سال پس از قطع مصرف شیر خشک یا شیر مادر باید شیر کامل بنوشند. اکثر کودکان 2 ساله و بالاتر می توانند شیر کم چرب دریافت کنند. کودکان مبتلا به آلرژی شیر می توانند توفو، سبزیجات سبز برگدار، ساردین یا ماهی سالمون کنسرو شده را برای نیازهای کلسیم خود داشته باشند.
- اطفال کوچکتر نسبت به کودکان بزرگتر یا بزرگسالان به وعده های کوچکتر نیاز دارند. افراد فعال تر به تعداد بیشتری از وعده های هر یک از 5 گروه غذایی نیاز دارند.



برنامه پیشگیری از مسمومیت سرب Connecticut

(860) 509-7299

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

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