



ФАКТЫ

Правильное питание помогает бороться с отравлением свинцом

Когда свинец попадает в организм, тот думает, что это железо, кальций или цинк. Полезное питание способствуют выведению свинца из организма.

Не позволяйте своему ребенку долго не есть в течение дня!

5 основных групп продуктов питания

- Хлеб, злаки и крупы.
- Овощи.
- Фрукты.
- Молоко и молокопродукты.
- Мясо, курица, рыба, орехи и бобы.



Продукты, богатые кальцием

- Молоко.
- Йогурт.
- Сыр (для перекусов, при приготовлении таких блюд, как макароны с сыром, пицца, тортильи, овощи).
- Молокопродукты (пудинг, суп, мороженое, заварной крем).
- Сардины или консервированный лосось (с костями).
- Зеленые овощи (капуста, листовая капуста, брокколи).



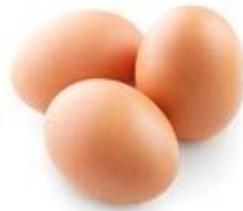
Продукты, богатые цинком

- Курица или индейка.
- Нежирное мясо.
- Рыба.
- Молоко и сыр.
- Моллюски, устрицы, мидии, крабы.
- Сушеная фасоль и чечевица.
- Яйца.



Продукты, богатые железом

- Нежирное красное мясо, курица, индейка и рыба.
- Горячие и холодные каши, обогащенные железом.
- Моллюски, устрицы или мидии (используйте консервы для приготовления супа или соуса для пасты).
- Листовые овощи темно-зеленого цвета.
- Сушеная фасоль, горох и другие бобы (пинто, красный, темно-синий, фасоль, нут).
- Яйца.
- Сухофрукты.



Железо из овощей, зерновых, бобовых, орехов и яиц лучше усваивается организмом вместе с пищей с высоким содержанием витамина «С». Апельсины, грейпфруты, клубника, дыня, зеленый перец, цветная капуста, брокколи и картофель — вот лишь некоторые продукты с высоким содержанием витамина «С».

Полезные советы:

- Не жарьте еду на сковородке. Вместо этого, запекайте или жарьте ее на открытом огне.
- Страйтесь не есть продукты с высоким содержанием жиров. Если и едите такие блюда, ешьте их небольшими порциями.
- Витамин «С» помогает организму усваивать железо.
- После окончания периода грудного вскармливания или приема смеси, детям до 2 лет следует употреблять цельное молоко. Большинство детей в возрасте от 2 лет могут употреблять молоко с низким содержанием жира. Для восполнения потребностей в кальции детям с аллергией на молоко следует употреблять тофу, листовые зеленые овощи, сардины или консервированный лосось.
- Детям младшего возраста необходимы порции меньших размеров, чем детям старшего возраста или взрослым. Более активным людям следует потреблять продукты из каждой из 5 групп в большем количестве.

Программа профилактики отравления свинцом шт. Коннектикуте

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

