



CT DPH Programu ya Kuzuia Sumu ya Risasi ya  
\*CT DPH (Idara ya Afya ya Umma ya Connecticut)

**KARATASI YA TAARIFA**

# Kukula Sawa Husaidia Kukabiliana na Kupata Sumu ya Risasi

Risasi hudanganya mwili kufikiria kwamba ni Feri (chuma), kalisi au zinki. Kula kiafya kinaweza kuondoa sumu ya risasi kutoka mwilini.

Usimwache mtoto wake aende siku nzima njaa!

## Vikundi Vitano vya Vyakula Vya Kimsingi

- Mikate, na nafaka
- Mboga
- Matunda
- Maziwa na bidhaa za maziwa
- Nyama, kuku, samaki, karanga, na maharagwe



## Vyakula vilivyo na Viwango juu vya Kalisi

- Maziwa
- Maziwa mgando
- Jibini (*kwa vyakula hafifu, katika kupika kama makaroni na jibini, pizza, tortilla, mboga*)
- Vyakula vilivyotengenezwa kutoka maziwa (*pudding, supu, aiskrimu, kastad*)
- Dagaa au samaki iliyo katika makopo (*iliyo na mfupa*)
- Mboga bichi (*sukuma wiki, mchicha, brokoli*)



## Vyakula vilivyo na Viwango juu vya Zinki

- Kuku au bata mzinga
- Nyama bila mfupa
- Samaki
- Maziwa na jibini
- Chaza, kome, kaa
- Maharagwe na kunde zilizokaushwa
- Mayai



---

## Vyakula vilivyo na Viwango juu vya Feri (chuma)

- Nyama bila mfupa, kuku, bata mzinga na samaki
- Nafaka moto au baridi zilizoongezewa ferri (chuma)
- Chaza, au kome (*tumia iliyo katika makopo ili kutengeneza supu au mchuzi kwa pasta*)
- Mboga kijani cheusi yenye majani makubwa
- Maharagwe yaliyokaushwa, kunde, na miharagwe mingine (*pinto, nyekundu, buluu, yenye umbo la figo, garbanzo*)
- Mayai
- Matunda yaliyokaushwa



*Feri (chuma) inayopatikana katika mboga, nafaka, maharagwe, karanga na mayai huweza kutumika na mwili vizuri zaidi na mwili unapokula chakula kilicho na Vitamini C katika mlo sawa. Machungwa, balungi, stroberi, kantalupe, pilipili hoho, koliflawa, brokoli na viazi ni baadhi ya vyakula vilivyo na viwango juu vya Vitamini C.*

---

### Vidokezo Muhimu:

- Usikaange vyakula. Choma au zichemshe.
- Jaribu usile vyakula vyenye mafuta nyingi. Unapozila, kula kiasi ndogo.
- Vitamini C husaidia mwili wako kuchukua Ferri (chuma).
- Watoto wenye umri chini ya miaka 2 wanapaswa kunywa maziwa kamili baada ya kuacha kunywa maziwa ya watoto au maziwa ya kunyonya. Wengi wa watoto waliyo na umri wa miaka 2 na zaidi wanaweza kunywa maziwa yenye mafuta ya chini zaidi. Watoto walio na alaji za maziwa wanaweza kula tofu, mboga za kijani zenye majani, dagaa, au samaki zilizowekwa katika makopo kwa mahitaji yao ya kalisi.
- Watoto wadogo zaidi wanahitaji kiasi ndogo zaidi kuliko watoto wakubwa zaidi au watu wazima. Watu walio na harakati nyingi zaidi wanahitaji kiasi zaidi za vyakula kutoka mojawapo wa kila kundi ya kundi 5 za vyakula.

---

**Programu ya Kuzuia Sumu ya Risasi ya Connecticut**

**(860) 509-7299**

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

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

