



Healthy Eating Can Keep Your Child Safe From Lead



Lead can harm your child's brain and make it hard for them to:
Learn • Behave • Pay attention

Fight Lead by Keeping Stomachs Full of Healthy Food

Empty stomachs absorb lead more easily than full stomachs. Offer regular meals and snacks at least every 3-4 hours.

Lead is less likely to be absorbed when your child eats a variety of nutrients and foods such as:

IRON

- Lean red meats, fish, eggs and chicken
- Beans, pumpkin seeds
- Leafy green vegetables
- Dried fruits



CALCIUM

- Dairy and calcium fortified milk alternatives
- Cooked leafy green vegetables

VITAMIN C

- Citrus fruit and melon
- Tomatoes and tomatillos
- Green and red peppers
- Broccoli



To reduce risk of lead exposure at meal times:

- Always wash children's hands before meals.
- Do not use imported pottery to store or serve food. Avoid imported foods like chapulines and imported spices such as turmeric or chili.
- Use only cold water for drinking & cooking.

Childhood Lead Poisoning Prevention Program

2240 E Gonzales Road,
Suite 260

Oxnard, CA 93036

Phone: 805-981-5291



Healthy Meals & Snacks:

BREAKFAST:

- Whole wheat toast with nut butter and berries
- Oatmeal, raisins, oranges, milk*
- Spinach and cheese omelet, fresh fruit

LUNCH:

- Turkey sandwich on whole wheat with tomato and spinach, milk*
- Burrito on whole wheat tortilla with beans, cheese, bell peppers and spinach, apple slices, water
- Tuna sandwich on whole wheat with celery and tomatoes, sliced pear, milk*

DINNER:

- Broiled chicken, steamed broccoli, brown rice, water
- Whole wheat spaghetti with marinara, parmesan cheese and turkey meatballs, kale and dried cranberry salad, milk*
- Lean beef enchiladas, brown rice with peas and carrots, melon slices, water

SNACKS:

- String cheese and grapes
- Unsweetened yogurt and sliced strawberries
- Peanut butter and celery sticks
- Hummus and carrots
- Cottage cheese and pineapple

*Whole milk is recommended for children 12-24 months of age. Non-fat or 1% low-fat is recommended for children over 2 years of age.

*For better nutrient absorption, give milk between meals instead of with meals.



Una alimentación saludable puede mantener a su hijo a salvo del plomo



El plomo puede dañar el cerebro de su niño(a) y hacer difícil que ellos puedan:

Aprender • Comportarse • Prestar atención

Combata el plomo manteniendo los estómagos llenos de alimentos saludables

Los estómagos vacíos absorben el plomo más fácilmente que los estómagos llenos. Ofrezca comidas regulares y bocadillos al menos cada 3-4 horas.

Es menos probable que el plomo se absorba cuando su hijo come una variedad de nutrientes y alimentos como:

HIERRO

- Carnes rojas, pescado, huevos y pollo.
- Frijoles, semillas de calabaza
- verduras de hoja verde
- Frutas secas



CALCIO

- Leche o alternativas a la leche fortificadas con calcio
- verduras de hoja verde cocidas

VITAMINA C

- Frutas cítricas y melón
- Tomates Y Tomatillos
- Pimientos verdes y rojos
- Broccoli



Para reducir el riesgo de plomo durante el horario de comidas:

- Siempre lave las manos de los niños antes de las comidas.
- No utilice cerámica importada para almacenar o servir alimentos. Evite los alimentos importados como los chapulines y las especias importadas como la cúrcuma o el chile.
- Use solo agua fría para beber y cocinar.

Childhood Lead Poisoning Prevention Program

2240 E Gonzales Road,
Suite 260

Oxnard, CA 93036

Phone: 805-981-5291



VENTURA COUNTY
PUBLIC HEALTH
A Department of Ventura County Health Care Agency

Comidas y bocadillos saludables

DESAYUNO:

- Pan integral tostado con mantequilla de nuez y bayas
- Avena, pasas, naranjas, leche*
- tortilla de huevo con espinacas, fruta fresca

ALMUERZO:

- Sándwich de pavo en pan de trigo integral con tomate y espinacas, leche*
- Burrito en tortilla integral con frijoles, queso, pimientos y espinacas, rebanadas de manzana, agua
- Sándwich de atún en pan de trigo integral con apio y tomates, pera rebanada, leche *

CENA:

- Pollo asado, brócoli al vapor, arroz integral, agua
- Espaguetis integrales con marinara, queso parmesano y albóndigas de pavo, ensalada de col rizada y arándanos secos, leche *
- Enchiladas de carne baja en grasa, arroz integral con guisantes y zanahorias, rebanadas de melón, agua

APERITIVOS:

- Barritas de queso y uvas
- Yogur sin azúcar con rebanadas de fresas
- Mantequilla de cacahuete y palitos de apio
- Crema de garbanzos y zanahorias
- Quesón y piña

*La leche entera es recomendada para niños de 12-24 meses de edad. Sin grasa o solo de 1% en grasa es recomendada para niños mayores de 2 años..

*Para mejor absorción de nutrientes, ofrescales leche entre las comidas en lugar de con las comidas.