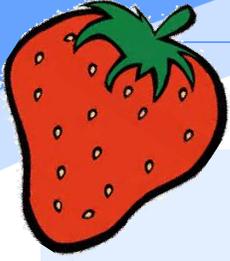


## الرصاص والتغذية

إطعم طفلك الأطعمة التي تقاوم الرصاص



### حماية طفلك

التغذية الجيدة والنظافة يمكن أن تساعد على تقليل كمية الرصاص التي يمتصها جسم الطفل .

امنع الرصاص من الاختلاط مع الطعام.

- اغسل اليدين بعد اللعب وقيل وجبات الطعام والوجبات الخفيفة والقيولة
- لا تأكل الطعام الذي سقط على الأرض
- تناول الوجبات والوجبات الخفيفة على الطاولة
- تجنب استخدام الأطباق التي تحتوي على الرصاص (مثلا الفخار المزجج)
- استخدم الماء البارد لأغراض الطهي والشرب
- صنع حليب الطفل

قم بإعطاء أطفالك وجبات خفيفة صحية.

- الفاكهة الطازجة والخضار
- البسكويت من الحبوب الكاملة
- شرائح الجبن
- الزبادي

إطعم أطفالك 4-6 وجبات صغيرة يوميا.

- الأطفال يمتصون الرصاص بنسبة أقل بمعدة ممتلئة

اخبز أو قم بشواء الأطعمة لا تقلى.

- تجنب الأطعمة عالية الدهون والتي تجعل الجسم يمتص المزيد من الرصاص

اغسل الألعاب واليدين، وأماكن اللعب دائما.

- نظف لعب الأطفال والحيوانات المحشوة وزجاجات الحليب واللهايات دائما
- إبق مناطق لعب الأطفال خالية من الغبار والأوساخ



- الحليب والزبادي
- الجبن والتوفو
- العصير المضاف له الكالسيوم
- الخضار الخضراء الورقية (الكرنب والبروكلي والسبانخ)
- الطعام المصنع مع الحليب (الحبوب الساخنة والبودنغ)
- البوظة
- الجبن القريش

### الحديد

نقص الحديد مرتبط بالأطفال المتسممين بالرصاص

- اللحوم الخالية من الدهن
- الحبوب المدعمة بالحديد (تشييريوس وكيكس)
- \* الأسماك (التونة والبطلينوس، والمحار والسردين)
- الفواكه المجففة (الزبيب والمشمش)
- الخبز والمعكرونة
- زبدة الفول السوداني والمكسرات
- البقوليات
- الدبس
- الخضار الورقية الخضراء
- البيض

### فيتامين ج

يساعد الجسم على امتصاص الحديد

- البرتقال والجريب فروت
- البطيخ والتوت
- الطماطم
- القرنبيط والبروكلي
- الفلفل الأخضر والبطاطا الحلوة
- العصائر (البرتقال والجريب فروت والطماطم)

