



MADINI YA RISASI NA LISHE

Lisha Mwanao Vyakula Vinavyopambana na Madini ya Risasi

Kumlinda Mwanao

Lishe bora na usafi zinaweza kusaidia kupunguza kiwango cha madini ya risasi anachofyonza mtoto mwilini mwake.

Zuia madini ya risasi yasichanganyike na chakula

- Osha mikono baada ya kucheza na kabla ya mlo, vitafunio na kulala
- Usile chakula kilichoanguka sakafuni
- Kula vyakula na vitafunio mezani
- Usitumie vyombo vya kulia vilivyoundwa kwa madini ya risasi (k.m. vyombo vilivyong'arishwa)
- Tumia maji baridi kwa kupika, kunywa na kutengeneza fomula

Wape wanao vitafunio venye afya.

- Matunda na mboga safi
- Nafaka ambayo haijakobolewa
- Vipande vya jibini
- Mtindi

Lisha wanao vyakula vya kiasi kidogo mara 4-6 kila siku.

- Watoto hufyonza kiasi kidogo cha madini ya risasi wakiwa wameshiba

Oka au chemsha vyakula, usikaange.

- Usile vyenye mafuta mengi vinafanya mwili kufyonza risasi

Osha vifaa vya kuchezea, mikono, na mahali pa kuchezea kila mara.

- Nawisha mikono ya mwanao, vifaa vya kuchezea, wanyama waliowekwa, chupa na titi bandia kila mara
- Mahali pa kuchezea pa mwanao

MADINI YA KALISI

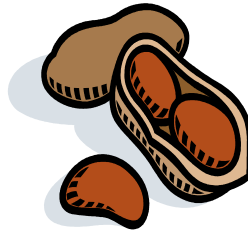
Huzuia kuhifadhiwa kwa risasi kwenye mifupa



- Maziwa na mtindi
- Jibini na tofu
- Juisi iliyoongezewa kalisi
- Mboga safi (sukuma, brokoli na mchicha)
- Vilivyo na maziwa (nafaka moto na kitindamlo)
- Aiskrimu
- Jibini

MADINI YA CHUMA

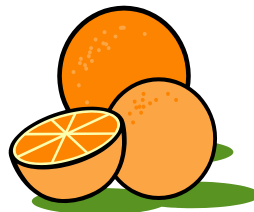
Watoto walioathiriwa na risasi huwa hawana chuma



- Nyama isiyo na mafuta mengi
- Nafaka yenye madini ya chuma (Cheerios na Kix)
- Samaki* (tuna, chaza na dagaa)
- Matunda yaliyokaushwa (zabibu na aprikoti)
- Mkate na pasta (tambi)
- Siagi ya njugu na njugu
- Maharagwe
- Molasi
- Mboga zenye majani mengi ya kijani
- Mayai

VITAMINI C

Husaidia mwili kufyonza/kuchukua madini ya chuma



- Machungwa na mzabibu
- Tikiti na beri
- Nyanya
- Kolilili na brokoli
- Hoho na viazi vitamu
- Juisi (chungwa, mzabibu na nyanya)

*Zebaki kwenye samaki inaweza kuharibu ubongo unaokua. Watoto walio chini ya miaka 7 wanaweza kula kopo 1/2 ya tuna au kopo 1 ya tuna nyepesi kwa wiki



RISASI NA LISHE

Vifaa Zaidi vya Kukusaidia katika Suala Hili la Lishe

Lishe bora ni muhimu katika kupunguza ufyonzikaji na athari za risasi. Ikiwa mtoto hakuli lishe bora, wazazi wake wanapaswa kuambiwa kuhusu umuhimu wa kalisi ya kutosha na madini ya chuma, na umuhimu wa vyakula vinavyoliwa kwa mpangilio na vitafunio vyenye afya.

MPANGO WA WIC

Familia zenye mapato ya chini/kati walio na watoto walio chini ya miaka 5 wanapaswa kutumwa kwa Mpango Maalum wa Lishe ya Virutibisho wa Wanawake, Watoto wachanga, na Watoto (WIC) ili wapokee vyakula vyenye virutubisho, elimu ya lishe, na rufaa za huduma ya afya.

Mahitaji ili Ustahiki (Ufae/Ustahili)

Lazima uishi New Hampshire, ustahili kimapato na uwe mojawapo kati ya hivi:

- Mjamzito
- Wanawake wanaonyonyesha hadi miezi 12 baada ya kuzaliwa kwa mtoto mchanga
- Wanawake wasiononyesha hadi miezi 6 baada ya kuzaliwa kwa mtoto mchanga
- Watoto wachanga, na wadogo hadi wa miaka 5

Kwa taarifa zaidi kuhusu Mpango wa WIC wa New Hampshire, wazazi wapige simu **1-800-WIC-4321**.

VIFAA ZAIDI

Familia pia zinaweza kutumwa kwa vituo vya afya vya jamii, mipango ya afya ya watoto vilivyoko kwenye mashirika ya jamii ya karibu (k.m., Vyama vya Muuguzi wa Kutembeleana), au kwa vifaa na wataalamu wengine ili wapate elimu ya lishe.

Kwa taarifa kuhusu vifaa vilivyo karibu, wasiliana na Family Resource Connection **1-800-298-4321**.

Mashirika ya WIC ya Karibu

- **Community Action Program Belknap-Merrimack Counties**
WIC na CSFP (Belknap, Coos, Grafton na Merrimack)
603-225-2050 au 1-800-578-2050
<http://www.bm-cap.org/wic.htm>
- **Goodwin Community Health**
WIC na CSFP (Carroll na Strafford)
603-332-4358 au 1-855-332-4358
<http://goodwinch.org/services/wic>
- **Southwestern Community Services**
WIC na CSFP (Cheshire na Sullivan)
Tel 603-352-7512 au 1-800-529-0005
<http://www.scshehelps.org/wic.htm>
- **Southern New Hampshire Services**
WIC na CSFP (Hillsborough na Rockingham)
1-800-256-9880
<http://www.snhs.org/programs/health-food-nutrition/women-infants-and-children-wic/>

Pima watoto wote wanaopokea manufaa kutoka kwa Medicaid, WIC, au Head Start au wanaoishi kwenye Jamii Inayotathminiwa kwa Pamoja:

- Pima risasi katika damu wakiwa na mwaka **1 na 2**
- Watoto wenye miaka **3 hadi 6 ambao hawajapimwa awali**, bila kujali mji wanapoishi, pia wanafaa kupimwa