تغذية جيدة
تعني
مستوى رصاص أقل

قد يؤذي الرصاص «عائلتك».

الرصاص معدن لا تحتاجه أجسامنا. قد تؤدي زيادة الرصاص في أجسامنا إلى مشكلات وخصوصًا للأطفال. قد لا يبدو الأطفال الذين يتعرضون بكثرة إلى الرصاص مرضى أو يتصرفون كذلك ولكن قد يعانوا من مشكلات في النمو والتعلم. تحدث مع طبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب إجراء اختبار مستوى الرصاص لك أو لطفلك.

لمزيد من المعلومات عن التغذية والرصاص، اتصل على:

دائرة الخدمات الصحية والإنسانية
التابعة لولاية ميشيغان
1-888-322-4453 أو قم بزيارة:
www.michigan.gov/lead

MDHHS
Michigan Department of Health & Human Services

مركز المعلومات الوطني للرصاص
1-800-424-LEAD (424-5323)

أخصائي التغذية المحلي التابع لبرنامج
النساء والرضع والأطفال

MICHIGAN WIC
Women Infants & Children

أو قم بزيارة **www.choosemyplate.gov**

تتقيد هذه المؤسسة بالمساواة في تكافؤ الفرص والخدمات.

DCH-1515
مارس 2016

قم بحماية عائلتك من الرصاص من خلال الأغذية الصحية!

تعتبر التغذية الجيدة واحدة من طرق حماية عائلتك من الرصاص. منذ البداية، يقوم حليب الأم بتوفير أفضل تغذية والعديد من الفوائد الصحية للرضع.

بالنسبة للأطفال والبالغين، هناك ثلاثة مواد غذائية يمكن أن تلعب دورًا في حماية الجسم من آثار الرصاص الضارة: **الكالسيوم**، و **الحديد**، و**فيتامين ج**. وتساعد هذه المواد الغذائية الجسم على امتصاص نسبة أقل من الرصاص وتعتبر جزءًا من النظام الغذائي الصحي. اختر مجموعة متنوعة من الأغذية يوميًا.

تتضمن مصادر الكالسيوم:

- الحليب
- اللبن
- الجبن
- جبن الحلوم
- البودنج
- عصير برتقال معزز بالكالسيوم
- الخضروات الورقية الخضراء غامقة اللون

تتضمن مصادر الحديد:

- الحبوب المصرح بها من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)
- البقوليات (البازلاء والفول والعدس)
- الفواكه المجففة
- اللحوم الحمراء القليلة الدهن والسمك والدجاج والديك الرومي
- الخضروات الورقية الخضراء غامقة اللون

تتضمن مصادر فيتامين ج:

- البرتقال
- جريب فروت
- الطماطم
- الفلفل الحلو
- البروكلي
- البطاطس
- الفراولة
- البطيخ
- العصائر المصرح بها من برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC)

تخطيط الوجبات

من المهم أن تتناول عائلتك وجبات رئيسية ووجبات خفيفة منتظمة. فقد يساعد ذلك على منع امتصاص الرصاص. اسأل أخصائي التغذية التابع لبرنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) عن أفكار خاصة بخيارات التغذية الصحية والكميات المقدمة.

أغذية يجب أن تقلل من تناولها:

- الأغذية المقلية
- اللحوم التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل النقانق ولحم الخنزير المقدد والسجق
- الأغذية التي يتم طهيها باستخدام اللحوم التى تحتوي على نسبة دهون عالية والزبد ودهن الخنزير
- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة دهون عالية مثل رقائق البطاطس الشيبس والكعك

أغذية يجب أن تتناولها أكثر:

- اللحوم الحمراء القليلة الدهن
- الأغذية المخبوزة أو المشوية أو المطهوة بالبخار
- الفاكهة والخضروات الطازجة
- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على رقائق دهون منخفضة مثل البسكويت المملح ورقائق جراهام ومثلجات عصير الفاكهة

تجنب:

- تخزين الأغذية في أوان فخارية مستوردة مصقولة بالرصاص أو كريستال الرصاص
- الفاكهة أو الخضروات التي تنمو في تربة ملوثة بالرصاص
- الأغذية أو المشروبات المعدة بماء ملوث بالرصاص

تذكر دائمًا أن تغسل يديك قبل الأكل!