

# حماية الأطفال من الرصاص الأطفال من الرصاص

يمكن أن يدخل الرصاص بسهولة في دم طفلك وعظامه. يمكن أن توفر الأطعمة الصحية لطفلك العناصر الغذائية التي يحتاجها للمساعدة في منع الرصاص من دخول الدم والعظام. ساعد طفلك على تناول الأطعمة التالية:

- الخضار الورقية الخضراء
- الفواكه والخضروات الملونة
- الحليب أو الأطعمة الأخرى الغنية بالكالسيوم مثل الجبن والزبادي
- المكسرات والعدس والفاصوليا والسمك  
الدجاج واللحوم الحمراء





# أكل وجبات منتظمة و متوازنة طوال اليوم

منتجات الألبان



الفاكهة



البقوليات



الخضروات



البروتينات



المزيد من المعلومات حول التغذية:

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

**m**

DEPARTMENT  
OF HEALTH