

با مصرف غذای صحی از اطفال در مقابل سرب محافظت کنید

سرب ممکن است به آسانی وارد خون و استخوان طفل شود. غذای صحی می‌تواند مواد مغذی مورد ضرورت طفل را که برای جلوگیری از ورود سرب به خون و استخوان ضروری است، تامین کند. کوشش کنید غذاهای ذیل را در اختیار طفل‌تان بگذارید:

- ترکاری باب دارای برگ سبز
- میوه‌جات و ترکاری باب رنگه
- شیر یا دیگر غذاهای حاوی کلسیم از قبیل پنیر و ماست
- آجیل، عدس، لوبیا، ماهی، مرغ و گوشت سرخ



معلومات بیشتر: www.health.state.mn.us/lead

تماس با ما: 651-201-4620

Dari 7/2020

mn
DEPARTMENT
OF HEALTH

تغذیه شما باید متعادل و منظم باشد

لبنیات



میوه‌جات



غله‌جات



سبزیجات



پروتئین



معلومات بیشتر تغذیوی و MyPlate در:
www.myplate.gov