

Je sumu ya risasi?

- Kiongozi ni sumu chuma kwamba ni hatari kwa mwili.
- Kiongozi suma ni hatari Zaidi kwa vijana watoto na watoto ambao hawajazaliwa. Kiasi kidogo cha risasi kinaweza kuathiri afya zao.
- Lead inaweza kudhuru ubongo wa mtoto na kusababisha kujifunza, kusikia na matatizo ya kitabia. Lt pia madhara figo na viungo vingine.
- Kiongozi katika mwili vituo madini nzuri kama vile chuma na calcium kufanya kazi ipasavyo ambayo inaweza kuathiri ukuaji na maendeleo.
- Madhara haya yanaweza kuwa ya kudumu.

Je watoto kupimwa risasi

- Kija pekee ya kujua kama mtoto ana risasi sumu ni kwa kupata vipimo vya damu.
- Watoto wanapaswa kupimwa katika muda wa miezi 12 na tena katika muda wa miezi 24 ya umri.
- Uliza yako Daktari wako au huduma ya afya ya kufanya damu mtihani.

Watoto na risasi suma mara nyingi si kuangalia au kutenda wagonjwa.

Wazazi wanaweza kufanya nini

- Mlo bora inaweza kulinda watoto kutokana na kuongoza suma.
- Kutoa watoto wanna sita vidogo ndogo milo mafuta wakati wa mchana.
- Watoto kula vyakula sahihi, miili yao kunyonya chini kuongoza.

Watoto wenye matumbo tupu kunyonya Zaidi kusababisha ya watoto wenye matumbo kamili.

Nyenzo Lishe

Mwanamke Watoto wachanga na Watoto (**WIC**) nmwic.org

EPA

www.epa.gov/lead/fight-lead-poisoning-healthy-diet



Kiongozi sumu anaiba kutoka kwa watoto nafasi ya kufikia kilele.

Childhood Lead Poisoning Prevention Program

New Mexico Department of Health
1190 South St. Francis Drive, Suite N 1320
Santa Fe ,NM 87505

Phone: [505-827-0006](tel:505-827-0006)

E-mail: DOH-ehb@state.nm.us

Lishe na suma ya risasi kuzuia kwa watoto wadogo



 **NM Childhood Lead Poisoning Prevention Program**

NEW MEXICO
DEPARTMENT OF
HEALTH

Uchaguzi vyakulu sahihi

Vyakula vyenye wingi wa iron, calcium na vitamin C inaweza jusaidia kulinda watoto kutokana na suma ya kuongoza.

Iron

Iron jusaidia kulinda mwili kutoko kuongoza. Mwili wako anatumia chuma kufanya seli nyekundu za damu. Chuma pia zinazohitajika mchakato damu sukari na kudumisha mfumo wa kinga na afya.

Nyama na chakula cha baharini

Kuku, nguruwe, nyama, kondoo, mchezo pori (elk, kulungu, nyati, swala, uturuki, sungura), ini, moyo na figo, chaza na Kamba, oysters, scallops, na dagaa

MAHARAGE [makopo, safi, au kavu]

Pintos, nyeusi, Navy, figo, lima, garbanzo, Dengu na Soy

MBOGA

Giza majani ya kijani kama mchicha, kale, haradali, Sukuma, na dandelion wiki

NYINGINE

Mayai, molasses, siagi, karange, Pecans, Pine Nuts, Nafaka nzima au utajiri unga nyeupe, na mikate-angalia studio, nafaka Iron maboma (kuangalia studio)

MATUNDA

Zabibu, kavu persikor, apricots kavu, plommon, kukatia juisi, na kupikwa plommon



CALCIUM

Calcium hujenga na inao mifupa na meno na husaidia kupunguza ngozi kuongoza.

Maziwa na maziwa Wachezaji wa akiba

Maziwa, tindi, evaporated na kavu maziwa, Mtindi, Frozen Mtindi, Mitindi Vinyawaji, Ice Maziwa, Ice Cream, Jibini, Nyumba ndogo Chesse na Jibini juenea, na bidhaa alifanya na maziwa mbadala ya

Vyakula kufanywa na maziwa au maziwa mbadala

Cream supu na michuzi, Pudding, Pancakes

Chakula cha baharini

Oysters, dagaa, na mtambo Salmoni

Nyingine

Mahindi Kupikwa, Bulgur, mayai, brokoli, Sukuma wiki, Spinach, Kale, Almond, Pecans, Pine Nuts, na Calcium maboma juisi ya machungwa.

VITAMIN C

Vitamin C hujenga afya mishipa ya damu, meno, mifupa, na cartilage. Vyakula vyenye vitamin C lazima kutumikia pamoja na Iron tajiri wa vyakula kusaidia mwili kunyonya chuma.

MBONGA

Broccoli, Kabichi, Brussels sprouts, mahindi, Green Peas, Nyanya, nyanya Juice, Tomatillos, Cauliflower, Raw Chili, Salsa, Sweet Green na Red pilipili vitunguu, Summer Boga, Malenge, viazi vijuu, Sweet na White Viazi, Avocado, Dark mboga ya kijani kama vile Sukuma wiki, Sukuma wiki, turnip wiki, na wiki haradali

MATUNDA NA JUISI YA MATUNDA

Machungwa na Orange Juice, grapefruits na grapefruit juice, tikiti, matunda, kiwi, guava, mango, papaya, persimmon, tikiti maji, lychee, baobad, na jujube

UPISHI MAPENDEKEZO

- Kula mboga mbichi kila inapowezekana.
- Kupikia kupita kiasi mbonga unaweza kupunguza kiasi cha Vitamin C
- Kupika na mafuta na mafuta ya mboga. Punguza kutumia siagi na mafuta ya nguruwe.
- Bake, broil, muvuke, grill au jipu chakula badala ya kukaranga.
- Kikomo fatty vyakula. Fat wanaweza kufanya mwili wa motto kunyonya risasi kwa kasi Zaidi.
- Mafuta ya vyakula ni pamoja na vyakula vya kukaanga, viazi chips, ile chorizo, kanga mikate, donuts, chips na faka, kifaransa fries, moto mbwa, na Bacon
- Kata mafuta mbali ya kila nyama kabla ya kupika.
- Limit kula katika migahawa kufunga chakula.



Osha mikono kabla ya kuandaa na kula chakula

- Kutoa maziwa au maziwa ya soya na mafuta kwa watoto a chini ya miaka miwili ya umri. Kuchagua bidhaa za mafuta kwa ajili ya watoto wakubwa saidi mbili.
- Usihifadhi, jutumikia, au jupika chakula jadi pottery. Zinaweza kuwa na kuongoza.
- Juepuka nje ya vyakula kuhifadhiwa katika makopo risasi-solder.
- Kuepuka pipi Mexico zenye ukwaju au pilipili madaraka
- Je, si juondoa mafuta yote. Watoto chini ya umri wa 2 haja mafuta katika mlo wao kwa ukuaji na maendeleo ya ubongo.

CHAGUZI AFYA VITAFUNIO

Bagels, nafaka na ndogo ya mafuta ya maziwa, mtindi, matunda, karanga, mboga, graham crackers, ndogo kupikwa mafuta na ngano nzima crackers na jibini ni nzuri ndogo mafuta vitafunio.