兒童營養

鉛中毒是由於體內含鉛過多所致。鉛是一種金屬，它會對兒童的大腦、腎臟和神經系統造成傷害。

老舊住房內的含鉛粉塵和塗料可能會使孩子中毒。含鉛粉塵可能來源於剝落或破碎的塗料層，含鉛粉塵會落在地板和玩具上。當孩子將手指及玩具放入自己的嘴裡時，含鉛粉塵就會進入孩子體內。

您孩子的食物

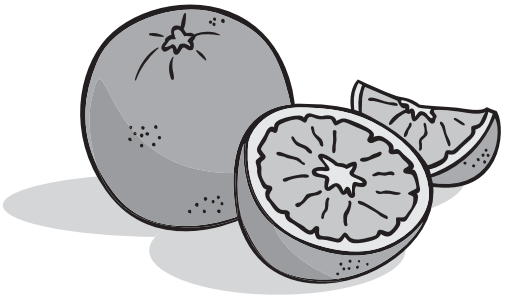
給您的孩子食用含有大量鈣、鐵和維生素 C 的食物。

鈣

- 牛奶、酸奶(优格乳)、豆腐、奶酪
- 含有奶製品的食物（布丁、披薩餅、通心粉和奶酪）
- 綠葉蔬菜（芥蘭、菠菜、綠花菜）

鐵

- 瘦肉（牛肉、鸡肉、豬肉、羊肉）
- 魚類
- 燕麥片（嬰兒含鐵燕麥片、麥乳）
- 豆類（黑豆、菜豆、花豆）
- 花生醬與堅果
- 乾果（葡萄乾、小紅莓、莓乾）



維生素 C

- 橘橙、葡萄柚、芒果
- 綠椒和紅椒
- 蕃茄
- 果汁（橘橙汁、葡萄柚汁、蕃茄汁）

營養提示

使就餐時間更安全： 不要讓孩子邊走邊吃，孩子可能會在有含鉛粉塵的地方吃東西。

- 每當吃飯或吃零食之前，讓孩子洗手。
- 不要吃掉落在地上的食物。
- 在餐桌前吃飯和吃零食。

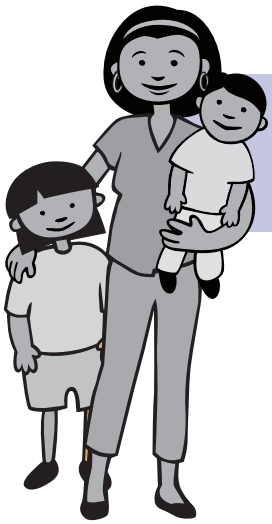
給孩子吃健康的零食，例如：

- 新鮮水果和蔬菜
- 全穀餅干
- 奶酪片
- 酸奶(优格乳)

每天給孩子吃 4 到 6 次小餐。
孩子在肚子吃飽之後吸收的鉛會比較少。

更多營養有關資訊，請聯絡您當地的 WIC 機構。

致電免費電話 1 (800) 942-1007。



切記：防止鉛中毒的最好辦法是對您的住房進行檢查並使其沒有鉛危害！

麻省「含鉛法」對居住在 1978 年以前建造的住房中的 6 歲以下兒童提供保護。如果您家中有含鉛塗料，房東則必須予以解決。請要求房東檢查您的住房是否含鉛。

兒童鉛中毒預防方案（CLPPP）
請致電免費電話：1 (800) 532-9571
訪問網站：
www.mass.gov/dph/clppp

麻省公共衛生部
環境健康中心

Chinese 2009