

Питание и дети

Отравление свинцом вызывается слишком высоким содержанием свинца в организме. Свинец – это металл, который наносит вред мозгу, почкам и нервной системе ребенка.

В старых домах дети могут отравиться свинцовой пылью и свинцовой краской. Свинцовая пыль может образовываться из лупящейся или откалывающейся краски. Свинцовая пыль падает на пол и на игрушки. Свинцовая пыль попадает в организм ребенка, когда он берет руки или игрушки в рот.

Продукты питания для Ваших детей

Продукты питания для Ваших детей

Давайте своим детям пищу, богатую кальцием, железом и витамином Ц.

Кальций

- Молоко, йогурт, тофу, сыры.
- Блюда, содержащие молочные продукты (пудинги, пицца, макароны с сыром).



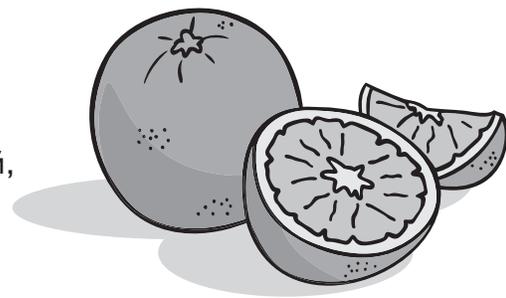
Железо

- Постное мясо (говядина, курица, свинина, козлятина).
- Рыба.
- Каши (детская каша с железом, пшеничные каши).
- Бобовые (черные бобы, фасоль)
- Арахисовое масло и орехи.
- Сушеные фрукты (изюм, клюква, чернослив)



Витамин Ц

- Апельсины, грейпфруты, манго.
- Зеленые и красные перцы.
- Помидоры.
- Соки (апельсиновый, грейпфрутовый, томатный)



Советы по питанию

Меры безопасности во время еды:

Не давайте детям ходить с едой в руках. Дети могут положить еду на пол в местах, где есть свинцовая пыль.

- Мойте детям руки перед каждым приемом пищи.
- Если еда упала на пол, не ешьте ее.
- Всегда ешьте за столом.



Давайте детям легкие закуски, полезные для здоровья, например:

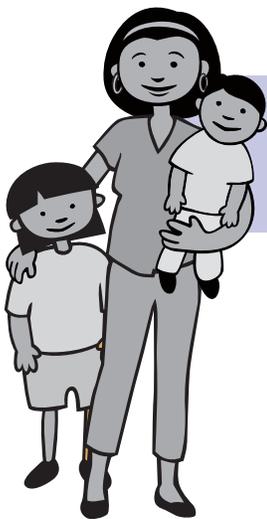
- Свежие фрукты и овощи
- Крекеры из цельного зерна
- Ломтики сыра
- Йогурт

Кормите своих детей понемногу 4 – 6 раз в день.

На полный желудок детский организм абсорбирует меньше свинца.

Чтобы получить дополнительную информацию о питании, обратитесь в местное представительство WIC (WIC – программа продуктовой помощи женщинам, младенцам и детям)

по телефону 1 (800) 942-1007.



Помните: лучший способ предотвратить отравление свинцом – провести инспекцию Вашего дома и очистить его от свинца!

Закон штата Массачусетс о свинце (Massachusetts Lead Law) защищает детей до 6 лет, проживающих в домах построенных до 1978 года. Если в Вашем доме есть свинцовая краска, домовладелец обязан это исправить. Попросите своего домовладельца проверить Ваш дом на наличие свинца.

Программа предотвращения детских отравлений свинцом - Childhood Lead Poisoning Prevention Program (CLPPP)

Звоните бесплатно по номеру 1 (800) 532-9571

Веб-сайт: <http://www.mass.gov/dph/clppp>

**Массачусетское Управление Здравоохранения -
Massachusetts Department of Public Health
Бюро гигиены окружающей среды -
Bureau of Environmental Health**



Russian 2015