INTOXICAÇÃO COM CHUMBO

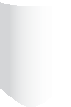
Nutrição e as crianças

A intoxicação com tinta à base de chumbo decorre da existência de teor muito elevado de chumbo no corpo. O chumbo é um metal que ataca o cérebro, os rins e o sistema nervoso das crianças.

Tinta à base de chumbo e poeira com chumbo em casas antigas podem intoxicar crianças. Poeira com chumbo pode vir de tinta que está rachando ou descascando.

A poeira com chumbo cai no chão e nos brinquedos. A poeira com chumbo entra no corpo da criança quando ela coloca as suas mãos e brinquedos na boca.

# Alimentos para o seu filho



Alimente seus filhos com comidas ricas em cálcio, ferro e vitamina C.

**Cálcio** • Leite, iogurte, tofu e queijo

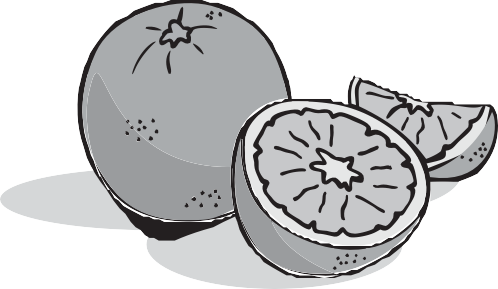
* Comidas feitas com leite (pudim, pizza, massa com queijo)
* Vegetais com folhas verdes (couve, espinafre, brócolis)

**Ferro** • Carne magra (vaca, galinha, porco, cabra)



* Peixe
* Cereal (cereal infantil com ferro, creme de trigo)
* Feijão (preto, vermelho, rajado)
* Nozes e manteiga de amendoim
* Frutas secas (passa, cranberry, ameixa)

**Vitamina C** • Laranja, grapefruit, manga



* Pimentão verde e vermelho
* Tomate
* Suco (laranja, grapefruit, tomate)

# Sugestões sobre nutrição

## Aumente a segurança na hora das refeições:



Evite que as crianças andem carregando a comida.

As crianças podem pousar a comida em locais contendo poeira com chumbo.

* Lave as mãos das crianças antes de cada refeição ou lanche.
* Não deixe comer comida que caiu no chão.
* Faça as crianças comerem suas refeições e lanches sentadas à mesa.

## Dê lanches saudáveis aos seus filhos tais como:

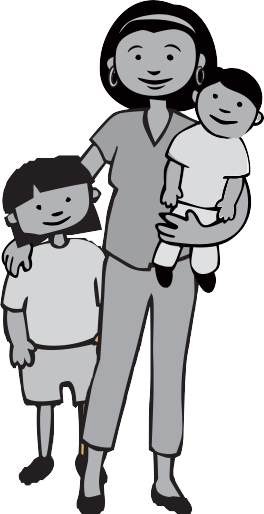
* Frutas e legumes frescos
* Biscoitos de trigo integral
* Fatias de queijo
* Iogurte

## Dê 4 a 6 pequenas refeições aos seus filhos durante o dia.

As crianças absorvem menos chumbo quando estão com a barriga cheia.

# Entre em contato com o seu escritório local de WIC para mais informações sobre a nutrição.

Ligue para o telefone de ligação gratuita: 1 (800) 942-1007.



**Lembre-se: O melhor modo de evitar intoxicação com tinta à base de chumbo é providenciar**

**a inspeção da sua casa para que fique segura, sem o chumbo!**

A lei sobre o chumbo de Massachusetts protege as crianças com menos de 6 anos de idade que moram em casas construídas antes de 1978.

Se houver tinta à base de chumbo na sua casa, o senhorio é obrigado a removê-la. Peça ao seu senhorio para testar a existência de chumbo na sua casa.

CLPP (Childhood Lead Poisoning Prevention Program - Programa de prevenção contra intoxicação infantil com chumbo)

Telefone de ligação gratuita:1 (800) 532-9571 Na web: [www.mass.gov/dph/clppp](http://www.mass.gov/dph/clppp)

Bureau de Saúde Ambiental do Departamento da Saúde Pública de Massachusetts

Portuguese 2015 