

Dinh Dưỡng và Trẻ Con

Nhiễm chì là do có quá nhiều chất chì trong cơ thể. Chì là một loại kim khí làm hại cho óc, thận, và hệ thống thần kinh của trẻ.

Bụi chì và sơn chì trong nhà cũ có thể gây độc hại cho trẻ. Bụi chì có thể do sơn tróc và bề ra. Bụi chì rớt xuống nền nhà và đồ chơi. Bụi chì vào cơ thể của trẻ khi em đút tay và đồ chơi vào miệng.

Thức ăn cho trẻ

Cho trẻ thức ăn có nhiều chất vôi, chất sắt và sinh tố C.

Chất vôi

- Sữa, sữa chua, đậu hủ, phô mai
- Thức ăn làm từ sữa (bánh ngọt, pizza, macaroni và phô mai)
- Lá cây màu xanh (cải bẹ, spinach, broccoli)



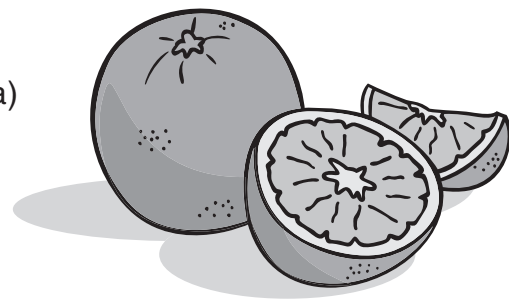
Chất sắt

- Thịt nạt (bò, gà, heo, dê)
- Cá
- Ngũ cốc (ngũ cốc trẻ con với chất sắt, kem lúa mì)
- Đậu (đen, hình thận, pinto)
- Bơ đậu phộng và hạt
- Trái cây khô (nhô, dâu, prunes)



Sinh tố C

- Cam, bưởi, xoài
- Ớt xanh và ớt đỏ
- Cà chua
- Nước trái cây (cam, bưởi, cà chua)



Cách dinh dưỡng

Chọn thời giờ ăn an toàn hơn:

Không cho trẻ đi vòng vòng với thức ăn. Trẻ có thể để thức ăn xuống nơi có chất chì.

- Rửa tay trẻ trước khi dùng thức ăn nhẹ hay bữa ăn.
- Không ăn thức ăn rớt xuống đất.
- Ăn bữa ăn và thức ăn nhẹ tại bàn.



Cho trẻ dùng thức ăn nhẹ lành mạnh như:

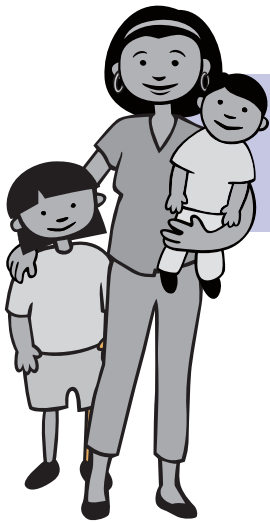
- Trái cây và rau cải tươi
- Bánh lát ngũ cốc nguyên chất
- Lát phô mai
- Sữa chua

Cho trẻ con từ 4 đến 6 bữa ăn nhẹ trong ngày.

Trẻ con tiêu thụ bột chất chì khi bao tư đầy.

Liên lạc với văn phòng WIC địa phương để biết thêm thông tin về dinh dưỡng.

Gọi số miễn phí 1 (800) 942-1007.



Nên nhớ: Cách hay nhất để ngừa nhiễm độc chì là cho kiểm soát nhà quý vị và làm cho an toàn về chất chì!

Luật Chì Massachusetts bảo vệ trẻ con dưới 6 tuổi ở trong nhà xây cất trước 1978. Nếu có sơn chì trong nhà quý vị, chủ nhà phải sửa. Yêu cầu chủ nhà quý vị cho thử nhà về chất chì.

Chương Trình Ngừa Tuổi Trẻ Nhiễm Chất Chì (Childhood Lead Poisoning Prevention Program (CLPPP))

gọi miễn phí: 1 (800) 532-9571

Trên mạng lưới: www.mass.gov/dph/clppp

**Phân Bộ Sức Khỏe Công Cộng Massachusetts
(Massachusetts Department of Public Health)
Trung Tâm Sức Khỏe Môi Trường**



Vietnamese 2008

www.mass.gov/dph/clppp