

#kNOWLEAD

The foods we prepare and serve to our families can help limit the absorption of lead.

- ❖ Feed your child healthy foods with calcium, iron, and vitamin C:



Calcium is in milk, yogurt, cheese, and green leafy vegetables like spinach.



Iron is in lean red meats, beans, peanut butter, and cereals.



Vitamin C is in oranges, green and red peppers, and juices.



Get your child tested at ages 1 & 2, and get the facts at nj.gov/health/childhoodlead or follow #kNOWLEAD.



Prevent. Screen. Intervene.

#kNOwLEAD

Los alimentos que preparamos y servimos a nuestras familias pueden ayudar a limitar la absorción de plomo.

- ❖ **Alimente a su niño con comida nutritiva y sana, rica en calcio, hierro y vitamina C:**



El calcio se encuentra en la leche, yogur, queso y en los vegetales verdes como la espinaca.



El hierro se encuentra en carnes rojas, frijoles/habichuelas, matequilla de mani, y cereales.



La vitamina C se encuentra en naranjas, pimientos verdes y rojos, tomates, mangos y jugos de frutos cítricos.



Haga que su hijo sea examinado a la edad de 1 y 2 años, y conozca la realidad acerca del plomo en nj.gov/health/childhoodlead o siga #kNOwLEAD.



Prevenir. Examinar. Intervenir.