

صحیح کھانے سے لڑنے میں مدد ملتی ہے لیڈ پوائزنگ کے خلاف

لیڈ جسم کو یہ سوچنے کیلئے دھوکہ دیتا ہے کہ یہ آئرن، کیلشیم یا زنک ہے۔ صحت مند کھانے سے لیڈ کو جسم میں رہنے سے روکنے میں مدد مل سکتی ہے۔

اپنے بچے کو دن بھر خالی پیٹ نہ رہنے دیں!



پانچ بنیادی خوراک کے گروپس

- روٹیاں، اناج اور بیج
- سبزیاں
- پھل
- دودھ اور دودھ کی مصنوعات
- گوشت، چکن، مچھلی، خشک میوے، اور پھلیاں



کیلشیم سے بھرپور غذائیں

- دودھ
- دہی
- پنیر (اسنیکس کے لیے، کھانا پکانے میں جیسے میکرونی اور پنیر، پیزا، ٹارٹریس، سبزیاں)
- دودھ سے بنی غذائیں (کھیر، سوپ، آئس کریم، کسٹرڈ)
- سارڈینز یا ڈبہ بند سالمن (بڈیوں کے ساتھ)
- بری سبزیاں (گوبھی، کولارڈ گرینس، بروکولی)



زنک سے بھرپور غذائیں

- چکن یا فیل مرغ
- بنا چربی کا گوشت
- مچھلی
- دودھ اور پنیر
- کلیمز، سیپ، قسقلز، کیکڑا
- خشک پھلیاں اور دال
- انڈے



فیکٹ شیٹ

لیڈ پوائزنگ پریوینشن پروگرام
CT DPH (کنیکٹیکٹ ڈیپارٹمنٹ آف پبلک ہیلتھ)

آئرن سے بھرپور غذائیں



- بنا چربی سرخ گوشت، چکن، فیل مرغ اور مچھلی
- آئرن کی قوت سے بھرپور گرم اور ٹھنڈے اناج
- کلیمز، سیپ یا مَسَلز (پاستا کے لیے سوپ یا چٹنی بنانے کے لیے ڈبے میں بند استعمال کریں)
- گہرے سبز پتوں والی سبزیاں
- خشک پھلیاں، دلا مٹر، اور دیگر پھلیاں (پنٹو، سرخ، نیوی، کڈنی، گاریانزو)
- انڈے
- خشک میوہ

سبزیوں، اناج، پھلیاں، گری دار میوے اور انڈوں میں موجود آئرن جسم اپنے لئے مزید فائدہ مند بنا سکتا ہے جب آپ ایک ہی کھانے میں وٹامن سی سے بھرپور غذا کھاتے ہیں۔ اورنج، گریپ فروٹ، اسٹرابیری، کیٹالوپ، ہری مرچ، گوبھی، بروکولی اور آلو کچھ ایسی غذائیں ہیں جن میں وٹامن سی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

صحت مند تجاویز:

- کھانوں کو مت فرائی کریں۔ انہیں پکائیں یا برائل کریں۔
- زیادہ چکنائی والی غذائیں نہ کھانے کی کوشش کریں۔ جب آپ انہیں کھائیں تو چھوٹے حصوں میں کھائیں۔
- وٹامن سی آپ کے جسم کو آئرن جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔
- 2 سال سے کم عمر کے بچے فارمولہ یا ماں کا دودھ نہ پینے کے بعد انہیں ہول ملک پینا چاہیے۔ زیادہ تر 2 اور اس سے زیادہ عمر کے بچے کم چکنائی والا دودھ پی سکتے ہیں۔ دودھ سے الرجی والے بچے اپنی کیلشیم کی ضروریات کے لیے ٹوفو، سبز پتوں والی سبزیاں، سارڈینز یا ڈبے میں بند سالمن کھا سکتے ہیں۔
- چھوٹے بچوں کو بڑے بچوں یا بڑوں سے خوراک کی کم مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔ زیادہ فعال لوگوں کو خوراک کے 5 گروپس میں سے ہر ایک سے بڑی تعداد میں مقدار کی ضرورت ہوتی ہے۔

کنیکٹیکٹ لیڈ پوائزننگ پریوینشن پروگرام

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead



CONNECTICUT
Public Health