These meals and snacks have iron, calcium, and vitamin C in them. They will help protect your child from lead.

Breakfast	
Cereal with iron Milk Whole-wheat toast Orange juice	Refried beans Tortillas Huevos Rancheros (eggs) Milk or cheese
Snack	
Banana Yogurt	Applesauce Milk
Lunch	
Turkey sandwich Spinach salad Orange slices	Corn tortilla Refried beans Carne asada Lettuce, tomatoes, and cheese
Snack	
Graham crackers Milk	Cheese Whole grain crackers Fruit juice
Dinner	
Beef with broccoli Brown rice Cantaloupe Milk	Beans and brown rice Chicken Vegetable soup Tortillas Melon

Your doctor can tell you which foods are right for your child.

Go with low-fat, healthy foods!

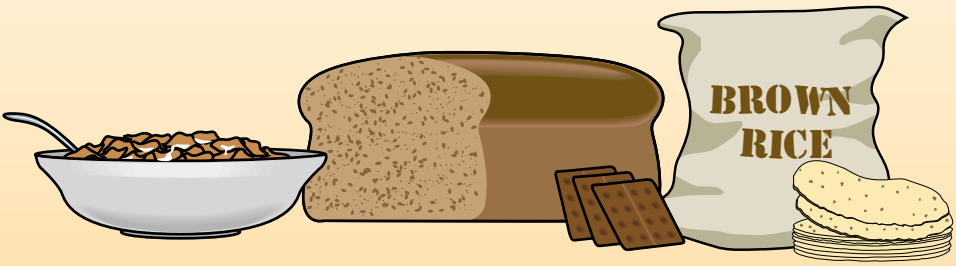
Instead of:	Choose low-fat:
Hot dog	Turkey sandwich
French fries	Crackers
Donuts	Graham crackers
Ice cream	Yogurt
Potato Chips	Baked corn chips
Chocolate chip cookie	Animal crackers
Candy*	Fruit

*** Your child can get lead from eating candy. Lead is in some candy from other countries, especially Mexico.**

7/04

Well fed = Less lead

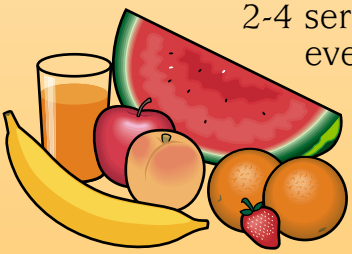
Children 1-6 years old are at risk for lead poisoning. Help protect them with a healthy diet.



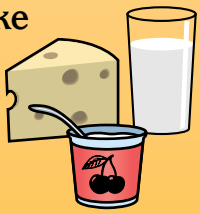
Whole grain foods, like whole-wheat bread, cereals with iron, and corn tortillas
6 servings every day

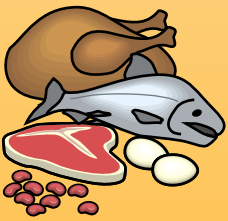
Vegetables
3-5 servings every day

Fruits
2-4 servings every day



Dairy foods, like milk*, cheese, and yogurt
3-4 servings every day





Low-fat meat, fish, chicken, beans, eggs
2-3 servings every day

* After age 2, give children low-fat milk, cheese, and yogurt

For more information call your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program or check on-line at:
www.dhs.ca.gov/childlead

Estos alimentos y bocadillos contienen hierro, calcio y vitamina C. Le ayudan a proteger a su hijo del plomo.

Desayuno	
Cereal con hierro Leche Pan tostado de trigo entero Jugo de naranja	Frijoles refritos Tortillas Huevos rancheros Leche o queso pasterizado
Bocadillo	
Plátano Yogurt	Puré de manzana Leche
Almuerzo	
Sandwich de pavo Espinacas Rebanadas de naranja	Tortilla de maiz Frijoles refritos Carne asada Lechuga, tomates y queso
Bocadillo	
Galletas de canela Leche	Queso pasterizado Galletas de grano entero Jugo de fruta
Cena	
Carne de res con brócoli Arroz café Melón Leche	Frijoles y arroz café Pollo Sopa de verdures Tortillas Melón

Su médico puede decirle qué alimentos son los adecuados para su hijo.

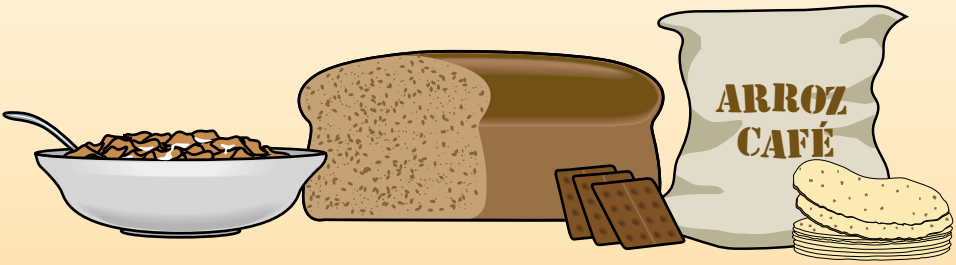
¡Elija alimentos saludables bajos en grasa!

En lugar de:	Elija alimentos bajos en grasa:
Hot dogs	Sandwich de pavo
Papas fritas	Papa al horno con cáscara
Donas	Galletas de canela
Helado	Yogurt
Chips de papa	Galletas
Galletas chocolate chip	Galletas de animalitos
Dulces*	Fruta

*** Su niño puede contaminarse con plomo comiendo dulces. Plomo puede estar en algunos dulces de otros países, especialmente México.**

Buena alimentación = Menos plomo

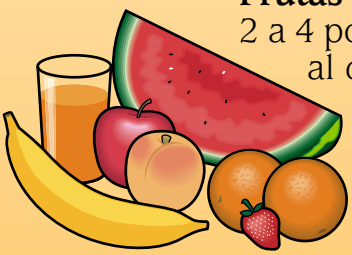
Los niños de 1 a 6 años de edad se encuentran en peligro de intoxicarse con plomo. Ayude a protegerlos mediante una dieta saludable.



Alimentos de grano entero tales como pan de trigo entero, cereales con hierro y tortillas de maíz
6 porciones al día

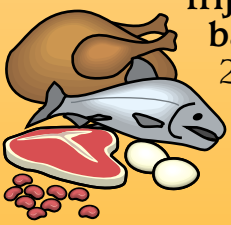
Verduras
3 a 5 porciones al día

Frutas
2 a 4 porciones al día



Alimentos lácteos, como leche*, yogurt y queso pasterizado
3 a 4 porciones al día

Carne, pescado, pollo, frijoles y huevos bajos en grasa
2 a 3 porciones al día



* Después de los 2 años, déles a los niños leche, queso y yogurt bajos en grasa

Para más información llame al Programa Infantil de Prevención del Envenenamiento por Plomo de su localidad o visite Internet en:
www.dhs.ca.gov/childlead