

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)



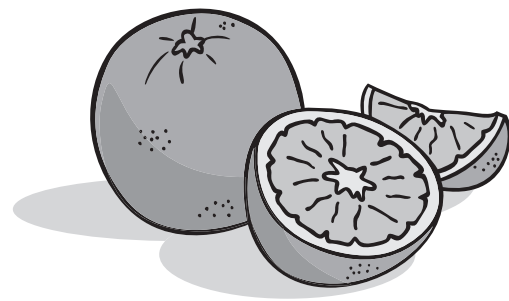
Ferro

- 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:

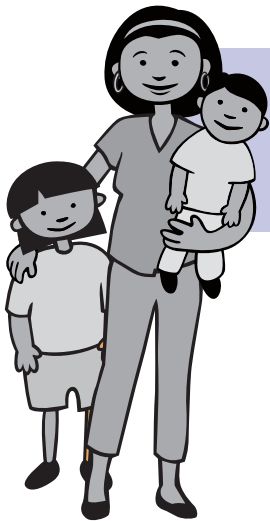
- Frutas e legumes frescos
- Biscoitos de trigo integral
- Fatias de queijo
- Iogurte

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

Centro de Saúde Ambiental do Departamento da Saúde Pública de Massachusetts

Portuguese 2008

