

موارد التغذية

النساء والاطفال الرضع
nmwic.org

وكاله حمايه البيئه.

www.epa.gov/lead/fight-lead-poisoning-healthy-diet



يؤدي التسمم بالرصاص إلى سرقة فرصة تحقيق
الامنيات من الأطفال

الطفولة برنامج الوقاية من التسمم بالرصاص
نيو مكسيكو قسم وزاره الصحه

1190 south St. Francis Drive, Suite N 1320

Santa Fe ,NM 87505

Phone: [505-827-0006](tel:505-827-0006)

E-mail: DOH-eheb@state.nm.us

التغذية والوقايه من التسمم
بالرصاص لدى الاطفال الصغار
الطفولة برنامج الوقاية من التسمم
بالرصاص
نيو مكسيكو



 NM Childhood
Lead Poisoning
Prevention Program

NEW MEXICO
DEPARTMENT OF
HEALTH

ماهو التسمم بالرصاص

الرصاص هو معدن سام وهو ضار للجسم
التسمم بالرصاص هو اكثر خطراً على الاطفال
لصغار والاطفال الذين لم
يولدوا بعد. كميات صغيرة من الرصاص يمكن ان
تسبب اعراض جديده على الصحة
الرصاص يمكن ان يضر دماغ الطفل ويسبب تأخر .
التعلم ومشاكل السمع والسلوك
ويمكن ايضاً ان يضر بالكلية وغيرها من الاجهزة.
الرصاص في الجسم يوقف المعادن الجيدة مثل
الحديد والكالسيوم من العمل
بشكل صحيح والتي يمكن ان توقف اي نمو او تطور
الخ..
يمكن ان تكون هذه الاثار دائمة

اختبار الاطفال للرصاص

الطريقه الوحيده لمعرفة ما إذا كان الطفل لديه التسمم
بالرصاص هو عن طريق
عمل اختبار الدم
يجب اختبار الاطفال في عمر اثني عشر شهرا ومرة
اخرى في عمر اربعة وعشرون شهرا
اطلب من طبيبك او مقدم الرعاية الصحيه إجراء
فحص الدم.
الاطفال الذين يعانون من التسمم بالرصاص
لا ينظرون ولا يتصرفون كمرضى

مايمكن للوالدين القيام به

اتباع نظام غذائي صحي يمكن ان يقلل التسمم
بالرصاص
اعط الاطفال اربعة او ستة وجبات صغيرة قليلة الدسم
خلال النهار
عندما يأكل الاطفال اطعمه الصحيه اجسامهم تمتص
أقل كمية رصاص
الاطفال الذين يعانون من بطون فارغة (جوع)
يمتصون المزيد من الرصاص مقارنة بالاطفال
الذين لا يعانون بطون فارغه (جوع)

نصائح الطبخ

أكل الخضروات طازج كلما امكن ذلك-
الطهي الزائد يمكن ان يقلل من فيتامين سي-
الطهي مع زيت الزيتون والزيت النباتيه والحد من
استخدام الزبد وشحوم الخنزير
خبز الخبز بالفرن او البخار او شواء او غلي بدلاً من
القلي

الحد من الاطعمه الدهنيه ،الدهون يمكن ان تجعل
جسم الاطفال يمتص الرصاص بسرعه
تشمل الاطعمه الدهنيه :المقليات ،ورقائق
البطاطس،الخبز المقلي،
والكرواسان ،والكعك ،رقائق الذره ،البطاطا المقلية
،الصوصج ،الخنزير
المقعد



اقطع الشحوم من اللحم قبل الطهي
الحد من مطاعم الوجبات السريعه
اغسل يديك قبل تحضير الطعام-
اعط حليب كامل الدسم وحليب الصويا للأطفال دون
سن الثانيه
اختيار المنتجات منخفضه الدهون للأطفال الاكبر من
سنتين

لاتخزن الطعام او تطبخ الطعام في الاواني التقليديه
لانه يمكن ان تحتوي على رصاص
تجنب الاطعمه المستورده والمخزنه في علب لحام
الرصاص
تجنب الحلوى التي تحتوي على التمر الهندي او
الفلفل الحار القوي
لاتقضي على جميع الدهون يحتاج الطفل تحت سن
سنتين الى الدهون في نظامهم
الغذائي للنمو وتنميه الدماغ

الوجبات الصحيه الخفيفه

-الخبز ،الحبوب مع الحليب قليلة الدسم ،والزبادي
،الفواكه ،المكسرات،
والدهون قليلة الدسم ،القمح الكامل ،القمح مع الجبن
هي وجبات خفيفة
منخفضة الدهون وجيدة

لكالسيوم

الكالسيوم يبني ويحافظ على صحة العظام
والاسنان ويساعد على تقليل امتصاص الرصاص
الحليب وبديل الحليب
الحليب واللبن والحليب المبخر ،والجفف
،والزبادي ،والزبادي الجمد،
ومشروبات الزبادي ،حليب المتلج، الاليس كريم
،الجبنه القويه ،الجبنه
المبشوره ،المنتجات المصنوعه من الحليب البديل
الاطعمه المصنوعه من الحليب او بدائل الحليب
الحساء الكريمي،الصلصات ،البودنخ ،الحبار،
القطائر
الاطعمه البحريه
المحار ، السردين ،السلمون المعلب
اخرى..
الذره ،البيض ،البروكلي ،السبانخ ،الكالي ،اللوز
، الجوز ،البندق
،والكالسيوم في عصير البرتقال

فيتامين سي

فيتامين سي يبني الاوعيه الدمويه السليمه
،الاسنان ،العظام ،يجب تقديم
الاطعمه الغنيه بالحديد لمساعدته الجسم على
امتصاص الحديد
الخضروات
القرنبيط ،الكرنب ،براعم ،بروكسيل ،الذره
،البازلا الخضراء ،الطماطم
،عصير الطماطم ،شيلي الخام ،الفلفل الاخضر
الحو ،الفلفل الاحمر ،البصل
،الاسكواش ،القرع ،البطاطا ،البطاطا الحلوه
،الافوكادو ،الخضروات الورقيه
الداكنه مثل الكالي ،اللفت ،والخضار الخردل .
الفواكه وعصير الفواكه
البرتقال ،وعصير البرتقال ،الجريب فروت
،وعصير الجريب فروت ،البطيخ،
التوت ،الكبوي ،الجوافه ،المانجو ،البابايا
،البرسيمون ،الشمام ،العناب

اختيار الطعام الصحيح

الاطعمه الغنيه بالحديد والكالسيوم وفيتامين ج
يمكن ان تساعد في حمايه
الاطفال من التسمم بالرصاص

الحديد

الحديد يساعد على حمايه الجسم من الرصاص
يستخدم جسمك الحديد لصنع خلايا
الدم الحمراء وهناك حاجه ايضا الى الحديد لمعالجه
السكر في الدم والحفاظ
على نظام المناعه السليمه
اللحم والطعام البحري.
الدجاج ،لحم الخنزير، لحم البقر،لحم الضأن ،البريات
مثل (الايائل
،الغزلان، الضياء، التركي ،الارنب
الكبد والقلوب والكلى والمحار والروبيان
والاسكالوب والسردين
الفاصوليا[المعلبه ،الطازجه،المجففه]
العدس ،فول الصويا
الخضروات.
الخضروات الورقيه الداكنه مثل السبانخ
،اللفت،الخردل الاخضر ،الكولارد،
الخضر الهندباء
أخرى ..
البيض ،الدبس،الفول السوداني، اللوز،البقان
،الصنوبر، الحبوب الكامله
،الطحين ،الخبز.
الفواكه.
الزبيب ،الخوخ الجفف، المشمش الجفف، عصير
البرقوق ، البرقوق المطبوخ

