

# स्वास्थ्यप्रद भोजन से बच्चों की सीसे से रक्षा करें

सीसा आपके बच्चे के रक्त और हड्डियों में आसानी से मिल सकता है। स्वस्थ खाद्य पदार्थ आपके बच्चे को वे पोषक तत्व दे सकते हैं जिनकी मदद से उसे अपने रक्त और हड्डियों में सीसे का प्रवेश रोकने में मदद मिलती है। अपने बच्चे को ऐसे खाद्य पदार्थ खाने में मदद करें जो ऐसे हों:

- हरी पत्तेदार सब्जियां
- रंगीन फल और सब्जियां
- दूध या अधिक कैल्शियम वाले अन्य खाद्य पदार्थ जैसे पनीर और योगर्ट
- बादाम-अखरोट इत्यादि, दाल, बीन्स, मछली, चिकन, और रेड मीट



अधिक जानकारी: [www.health.state.mn.us/lead](http://www.health.state.mn.us/lead)

हमसे इस पर संपर्क करें: 651-201-4620

Hindi 7/2020

**mn**  
DEPARTMENT  
OF HEALTH

# पूरे दिन नियमित संतुलित भोजन का सेवन करें

दूध के उत्पाद



फल



अनाज



सब्जियाँ



प्रोटीन



अधिक पोषण और मेरी प्लेट जानकारी इस पर  
उपलब्ध है: [www.myplate.gov](http://www.myplate.gov)

**mi**

DEPARTMENT  
OF HEALTH