

Protégez vos enfants contre l'exposition au plomb avec une alimentation saine

Le plomb pénètre facilement dans le sang et les os des enfants. Une alimentation saine peut leur donner les nutriments nécessaires pour limiter la contamination au plomb du sang et des os. Aidez-votre enfant à manger :

- Des légumes verts à feuilles
- Des fruits et légumes colorés
- Du lait ou d'autres aliments riches en calcium, comme du fromage ou du yaourt
- Des fruits à coque, des lentilles, du poisson, du poulet et de la viande rouge



Mangez des repas équilibrés tout au long de la journée



Consultez d'autres conseils en nutrition
et informations MyPlate sur :
www.myplate.gov