

Linda watoto dhidi ya Risasi Kwa Chakula chenye Afya

Risasi inaweza kuingia kwa urahisi ndani ya damu au mifupa ya mtoto wako. Vyakula vyenye afya vinaweza kumpatia mtoto wako virutubishi wanavyohitaji ili vimsaidie kuzuia risasi dhidi ya kuingia kwenye damu na mifupa yao. Saidia mtoto wako ale vyakula ambavyo ni:

- Mboga za majani zenye kijani
- Matunda na mboga zenye rangi ya kupendeza
- Maziwa au vyakula vingine vyenye kiwango cha juu cha kalshiamu kama vile chizi na maziwa mgando
- Karanga, lentili, maharagwe, samaki, kuku, na nyama nyekundu



Maelezo zaidi: www.health.state.mn.us/lead

Wasiliana nasi kupitia: 651-201-4620

Swahili (Kiswahili) 7/2020

m
DEPARTMENT
OF HEALTH

Kula vyakula Vizuri mara kwa mara kutwa nzima



Ulaji zaidi na maelezo kuhusu MyPlate katika:
www.myplate.gov