



FIGHT LEAD WITH NUTRITION

Feeding your family healthy food rich in Iron, Vitamin C and Calcium can help limit the absorption of lead.



Iron - lean red meats, beans, peanut butter, and cereals



Vitamin C - oranges, green and red peppers, and juices



Calcium - milk, yogurt, cheese, and green leafy vegetables like spinach

NJ SNAP can help you buy nutritious foods that can help fight lead

New Jersey Supplemental Nutrition Assistance Program (NJ SNAP)

Provides individuals and families with low incomes money to purchase nutritious foods that can help fight lead. To apply for NJSNAP online visit njhelps.org. or call 1-800-687-9512 and visit www.NJSNAP-Ed.gov for information about healthy food.



NJ Department of Human Services

Phil Murphy, Governor | Sheila Oliver, Lt. Governor | Carole Johnson, Commissioner



This institution is an equal opportunity provider.



COMBATA EL PLOMO CON NUTRICIÓN

Alimentando a su familia con comida saludable alta en hierro, vitamina C y calcio puede ayudar a limitar la absorción del plomo.



Hierro - carnes rojas, frijoles, mantequilla de maní y cereales



Vitamina C - naranjas, pimientos verdes y rojos, y jugos



Calcio - leche, yogurt, queso, y vegetales de hojas verdes como la espinaca

Con NJSNAP (asistencia para alimentos) puede comprar comida nutritiva que puede combatir el plomo.

Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de New Jersey (NJSNAP)

Ayuda a las personas y familias de bajos ingresos con dinero para comprar alimentos nutritivos que pueden combatir los efectos del plomo. Para solicitar NJSNAP en línea visite la página njhelps.org o llame al 1-800-687-9512 y visite www.NJSNAP-Ed.gov para obtener información sobre alimentos saludables.



NJ Departamento de Servicios Humanos

Phil Murphy, Gobernador | Sheila Oliver, Vice-gobernadora | Carole Johnson, Comisionada
Este es un proveedor de igualdad de oportunidades.

