

Healthy Environment ♥ Healthy Child



Tip: Fish is Good for Children, but... *NOI* fish higher in mercury such as swordfish, shark, tilefish, mackerel (king), fresh tuna, canned albacore "solid white" tuna, and many freshwater fish. **TRY** pollock or canned "chunk-light" tuna.

Find out more: www.igc.org/psr

Healthy Environment ♥ Healthy Child

Tip: What's Under the Sink? "Nontoxic" products are best. Avoid use of cleaning products with ammonia or chlorine. Never use both together.



Find out more: www.igc.org/psr

Ambiente Sano ♥ Niño Sano



Consejo: El pescado es bueno para los niños, pero... *NO* el pescado más alto en mercurio, como pez espada, tiburón (cazón y otros), lofolátilo, sierra, atún fresco, albacora enlatada (albacore "solid white" tuna) y muchos peces de agua dulce. Es mejor que coman gado o el atún enlatado conocido como "chunk light tuna."

Para más información: www.igc.org/psr

Ambiente Sano ♥ Niño Sano

Consejo: ¿Qué hay debajo del fregadero?

Lo mejor es usar productos que no son tóxicos. No use productos de limpieza con amoníaco o cloro. Nunca use esas dos sustancias juntas.



Para más información: www.igc.org/psr

Healthy Environment ♥ Healthy Child



Tip: Don't Get Burned! Protect your child from harmful rays with hats, sunscreen (SPF 15 or higher), clothing and cover-ups.

Find out more: www.igc.org/psr

Healthy Environment ♥ Healthy Child

Tip: Feast on Fruits and Vegetables. Serve your child 5-6 portions a day of fruits and vegetables. Wash them well.

Find out more: www.igc.org/psr



Ambiente Sano ♥ Niño Sano



Consejo: Cuando calienta el sol... proteja a sus niños contra los rayos dañinos del sol con sombreros, loción protectora (con un SPF de 15 o más) y ropa.

Para más información: www.igc.org/psr

Ambiente Sano ♥ Niño Sano

Consejo: Deleite a su niño con frutas y verduras.

Sírvale a su niño 5 ó 6 porciones de frutas y verduras todos los días. Lávelas bien.



Para más información: www.igc.org/psr

Healthy Environment ♥ Healthy Child



Tip: Have a Healthy Home. Protect your child from lead in paint, dust, water and products. Never allow lead paint to flake or peel.

Find out more: www.igc.org/psr

Healthy Environment ♥ Healthy Child

Tip: Have a Healthy Home. Avoid using pesticides in your home, on your lawn or garden, or on pets.

Find out more: www.igc.org/psr



Ambiente Sano ♥ Niño Sano



Consejo: Tenga un hogar saludable. Proteja a su hijo contra el plomo en la pintura, el polvo, el agua y los productos. Nunca permita que la pintura a base de plomo se descascare o se pele.

Para más información: www.igc.org/psr

Ambiente Sano ♥ Niño Sano

Consejo: Tenga un hogar saludable. No use pesticidas en su hogar ni su jardín y no se los ponga a sus animales.

Para más información: www.igc.org/psr

