



# Good Food for Kids

## ጥሩ ምግብ ለልጆች

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

ካልሲየም የሰውነታችን አጥንቶች እንዲጠነክሩና እንዲያድጉ ይረዳል። ወተት፣ እርጉ፣ አጥንት ያለው አሳ፣ ልዩ ልዩ አረንጓዴ አታክልት (ብርኮሊ) መመገብ አስፈላጊውን የካልሲየም መጠን እንድናገኝ ይረዳናል።

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

አይረን በተባለው ንጥረ ምግብ አማካኝነት ሰውነታችን አስፈላጊውን ሀይልና ጉልበት እንድናመርት ይረዳናል። ቀይ ስጋ፣ ጾር፣ ተርኪ፣ ዳክዩ፣ አሳና ደረቅ ባቄላ በመመገብ አስፈላጊውን አይረን ሰውነታችን ማግኘት ይችላል።

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

ካሮት፣ ሲፐናች፣ የአበሻ ጎመን፣ ፍራፍሬና አታክልት በመመገብ ሻይታሚን ኤና ሻይታሚን ሲ ማግኘት እንችላለን። ሻይታሚን ኤ ለአይናችን የጠራ እይታና ለቆዳችን ጤንነት የሚረዳ ሲሆን፣ ሻይታሚን ሲ ደግሞ ድዳችንን ከተለያዩ በሽታዎች ይከላከላል።

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

ዳቦ፣ ሩዝ፣ ጥራጥሬና ፓስታ መመገብ ሰውነታችን የሚያስፈልገውን ሀይል እንዲያመርት ይረዳዋል።

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

ለጤና የሚሰማግ መክሰስ (Snack) ፍራፍሬ፣ አታክልት፣ ወተትና የወተት ውጤቶችንና ለውዝን ያካትታል። እነዚህም የመክሰስ አይነቶች ከደረቅ የድንች ጥብስ፣ ከጣፋጭ ነገሮች የተሻለ ለልጆች ጤና የተሰማሙ ከመሆናቸውም ሌላ በተመጋቢዎቹ ጥርስ ላይ የሚያመጡት ችግር የለም።

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

ልጆች የተስተካከለና ጠንካራ የሆነ የሰውነት ቅርፅ እንዲኖራቸው በቀን በቀን ኤክሰርሳይስ ማድረግ አለባቸው።

Amharic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

