



Good Food for Kids

طعام أفضل للأطفال

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.

الكالسيوم مطلوب لتكوين العظام والنمو ، ويوجد في الحليب واللبن والسمك الذي له حسك وبعض الخضروات داكنة الخضرة مثل البركولي .

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

الحديد يساعد الجسم على إنتاج الطاقة ، ويوجد في اللحم الأحمر والدواجن والسمك والبقول المجففة .

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.

الجزر والسبانخ وغيرها من الفواكه والخضروات غنية بفيتامين A وفيتامين C . فيتامين A مهم للنظر الجيد وصحة الجلد وفيتامين C يقوي اللثة ويحفظها من التلوث .

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

الطاقة مهمة وتأتي من الخبز والأرز والسيريال والباستا .

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.

تناول أطعمة صحية للوجبات الخفيفة مثل الفواكه والخضار والمشتقات اللبنية والبنق ، وهذه الأطعمة مغذية وصحية ، وهي أفضل لأسنان الأولاد من المشروبات الغازية (صودا) ورقاقات البطاطس (تشيبس) والحلويات .

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

النشاطات البدنية اليومية مهمة للأطفال كي تنمو أجسامهم قوية صحية .

Arabic 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.

