



Good Food for Kids

শিশুদের জন্য সুখাদ্য

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.

শরীরের হাড়ের ক্রমোন্নতি ও বৃদ্ধিসাধনের জন্য ক্যালসিয়াম প্রয়োজন। এটি পাওয়া যায় দুধ, দই, কাঁটাযুক্ত মাছ এবং ব্রোকোলি-জাতীয় কিছু গাঢ় সবুজ সব্জি থেকে।

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

শরীরে শক্তি উৎপাদন করতে সাহায্য করে আইরন। এটি পাওয়া যায় গরু/ভেড়া/ছাগল ও মুরগী-জাতীয় মাংসে, মাছে ও শুকনো সিম/কড়াই-মটরশুঁটিতে।

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.

গাজর, শাক এবং অন্যান্য ফলমূল ও সব্জিতে যথেষ্ট পরিমাণ ভিটামিন 'এ' এবং ভিটামিন 'সি' থাকে। ভিটামিন 'এ' ভাল দৃষ্টিশক্তি ও স্বাস্থ্যবান ত্বকের সহায়ক। ভিটামিন 'সি' দাঁতের মাড়ী সুস্থ ও রোগমুক্ত রাখে।

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

কর্মশক্তি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় এবং তা আসে রুটি, ভাত, শস্যজাতীয় খাবার ও পাস্তা থেকে।

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.

স্বাস্থ্যসম্মত নাস্তা খাবেন যেমন : ফলমূল, শাকসব্জি, দুগ্ধজাতীয় খাবার এবং বাদাম। এগুলি খুব পুষ্টিকর, এবং শিশুদের দাঁতের জন্য উপকারী (সোডা, চিপস ও মিষ্টির চাইতে)।

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

প্রাত্যহিক শারীরিক তৎপরতা শিশুদের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন যেন তাদের শরীর শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যসম্মতভাবে বেড়ে ওঠে।

Bengali 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.

