



Good Food for Kids

ម្ហូបអាហារល្អសំរាប់កុមារ

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.

កាល់ស៊ីយ៉ូម គឺជាជីវជាតិចាំបាច់សំរាប់ជួយអោយឆ្អឹងមានការចម្រើនលូតលាស់។ ជីវជាតិនេះមាននៅក្នុង ទឹកដោះគោ យ៉ូហ្គឺរត ត្រីមានឆ្អឹង និង បន្លែស្រស់ខ្លះដូចប្រូកកូលីជាដើម។

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

ជាតិដែកជួយដល់រាងកាយក្នុងការបង្កើតថាមពល។ គេរកឃើញជាតិដែកមាននៅក្នុងសាច់ស្រស់ សាច់ មាន់ ត្រី និង សណ្តែកក្រៀម។

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.

ការ៉ុត ស្ពីណាច ព្រមទាំងផ្លែឈើនិងបន្លែខ្លះទៀតមានវីតាមីន A និងវីតាមីន C ច្រើនណាស់។ វីតាមីន A មានសារៈសំខាន់សំរាប់ភ្នែកមើលបានភ្លឺច្បាស់ និង ស្បែកបានល្អ។ វីតាមីន C ជួយរក្សាអញ្ចាញធ្មេញ ជើងធ្មេញអោយបានល្អ និង ការការពារបំបាត់ការចម្លងរោគ។

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

ថាមពលមានសារៈសំខាន់ ហើយមាននៅក្នុងនំប៉័ង បាយ សេដ៍អាល និង ប៉ាស្តា។

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.

ជ្រើសយកចំណីសំរាប់ទទួលបានលេងដែលមានសុខភាពល្អដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ ចំណីអាហារមានជាតិ ទឹកដោះគោ និង គ្រាប់ផ្លែឈើ។ ចំណីអាហារនេះបំប៉នអោយវិញតែធាតុ និងប្រសើរដល់ធ្មេញរបស់ក្មេង ជាងការទទួលបានទឹកក្រូច ឈឺប និង បន្លែម។

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

ការហាត់ប្រាណរៀងរាល់ថ្ងៃមានប្រយោជន៍ដល់កុមារ។ គឺធ្វើអោយរាងកាយកុមារបានធំធេងលូតលាស់ រឹងប៉ឹង និងប្រកបដោយសុខភាពល្អផង។

Cambodian 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.

