



# Good Food for Kids

## سلامت بهتر برای کودکان

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.

کلسیم برای رشد و پیشرفت بدن بسیار لازم می‌باشد. این ماده در شیر، ماست، ماهی‌های استخواندار و تعدادی از سبزیجات مانند کلم سبز موجود است.

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

آهن در تولید انرژی بدن سهم بسزایی دارد. این ماده در گوشت قرمز، مرغ، ماهی و حبوبات وجود دارد.

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.

هویج، اسفناج و دیگر انواع میوه و سبزیجات دارای مقدار بسیار زیادی ویتامین «آ» و ویتامین «سی» می‌باشند. ویتامین «آ» در تقویت بینایی و سلامت پوست نقش مهمی را ایفا می‌کند. ویتامین «سی» نیز لثه‌ها را در برابر عفونتها محافظت می‌کند.

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

با خوردن نان، گیاهان گندمی (سریال) و ماکارونی (پاستا) انرژی بدن تأمین می‌شود.

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.

خوراکیهای کوچک بین وعده‌های غذایی سالم مانند میوه، سبزیجات، لبنیات و آجیل بسیار مغذی‌تر از غذاهایی مانند سیب زمینی سرخ شده و نوشابه‌های گازدار هستند. این خوراکیها در سلامت دندانها نیز تأثیر فراوان دارند.

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

ورزش روزانه برای رشد و سلامت کودکان بسیار مفید می‌باشد.

### Farsi 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 Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542.

