



Good Food for Kids

Une bonne nourriture pour les enfants

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.

Le calcium est nécessaire au développement et à la croissance des os. On en trouve dans le lait, les yogourts, le poisson avec des arêtes et certains légumes vert foncé, comme le brocoli.

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

Le fer aide le corps à produire de l'énergie. On en trouve dans la viande rouge, la volaille, le poisson et les haricots secs.

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.

Les carottes, les épinards et autres fruits et légumes contiennent beaucoup de vitamines A et C. La vitamine A aide à avoir une bonne vue et une peau saine. La vitamine C garde les gencives en bonne santé et protège de l'infection.

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

Le pain, le riz, les céréales et les pâtes procurent l'énergie, un élément important du régime alimentaire.

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.

Choisissez des collations-santé, comme les fruits, les légumes, les produits laitiers et les noix. Ils contiennent plus d'éléments nutritifs et sont meilleurs pour les dents des enfants que les boissons gazeuses, les chips et les sucreries.

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

Les enfants doivent être physiquement actifs, chaque jour, pour que leur corps devienne robuste et qu'ils soient en bonne santé.

French 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.

