



Good Food for Kids

Καλό Φαγητό για τα Παιδιά

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.

1. Το ασβέστιο χρειάζεται για την ανάπτυξη των οστών και του σώματος. Βρίσκεται στο γάλα, το γιαούρτι, το ψάρι δίχως κόκαλα και κάποια σκουροπράσινα λαχανικά όπως τα μπρόκολα.

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

2. Ο σίδηρος βοηθά το σώμα στην παραγωγή ενέργειας. Βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, το ψάρι και τα ξερά φασόλια.

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.

3. Τα καρότα, το σπανάκι και άλλα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε Βιταμίνη Α και Βιταμίνη C. Η Βιταμίνη Α είναι σημαντική για καλή όραση και υγιές δέρμα. Η Βιταμίνη C διατηρεί την υγεία των ούλων και προστατεύει από μολύνσεις.

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

4. Η ενέργεια είναι σημαντική και προέρχεται από το ψωμί, το ρύζι, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά.

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.

5. Να επιλέγετε υγιείς τροφές για κολατσιό, όπως φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα και ξηρούς καρπούς. Είναι πολύ πιο θρεπτικά και καλύτερα για τα δόντια των παιδιών από ότι τα αεριούχα αναψυκτικά, τα πατατάκια (τσιπς) και τα γλυκά.

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

6. Η καθημερινή φυσική δραστηριότητα είναι σημαντική για τα παιδιά για να αναπτυχθούν δυνατά και υγιή τα σώματά τους.

Greek 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.

