



Good Food for Kids

બાળકોના વિકાસ માટે સારો આહાર

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.

હાડકાના વિકાસ અને વૃદ્ધિ માટે કેલ્શિયમ જરૂરી છે જે દૂધ, દહીં, માંછલી તથા લીલાં શાકભાજીમાંથી જેવાકે બ્રોકલીમાંથી મળી રહે છે.

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

શરીરને શક્તિ પૂરી પાડવા માટે આયર્ન જરૂરી છે જે લાલ માંસ, મરઘી, માંછલી તથા કઠોળ માંથી મળી રહે છે.

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.

વીટામીન એ અને સી ગાજર, સ્પીનેચ તથા ફળો અને શાકભાજીમાંથી મળી રહે છે. વીટામીન એ સારી દૃષ્ટિ તથા સુંદર ત્વચા માટે અને વીટામીન સી ઠાંતનાં અવાળા તંદુરસ્ત રહે તે માટે તથા રોગ સામે પ્રતિકાર કરવામાં મદદરૂપ બને છે.

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

શક્તિ-તાકત હોવી જરૂરી છે જે બ્રેડ, રાઇસ, સીરીયલ તથા પાસ્તામાંથી મળી રહે છે.

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.

સારો તંદુરસ્ત નાસ્તો જેવાકે ફળો, શાકભાજી, દૂધની બનાવટ તથા સૂકોમેવો લેવો જોઈએ. તેમાં વધારે પોષક તત્વ હોવાથી બાળકોના ઠાંત માટે વધુ તંદુરસ્ત છે. જ્યારે કોક કે પેપ્સી તથા ચીપ્સ અને મીઠાઈ ઠાંતને નુકસાન કરે છે.

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

બાળકોની તંદુરસ્તી અને વૃદ્ધિ માટે રોજની શારીરિક પ્રવૃત્તિ મહત્વની છે.

Gujarati 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.

