



Good Food for Kids

خواردنی باش بو مندال

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.

١- کالسیوم پێویسته بو ئیستکان به هیز کردن . وه شیر و مایه و هه ندیل به وزه ی ههروسته
وه کو پرگولی .

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

٢- ئه بهت یاره ئه ی دهرون ده دات بو دروست کردن هیز یا تاقه . هه به له گوشت سور و
عریشک و مایه و باقله ک و ریشک .

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.

٣- گێژ و سپیناخ و میوه و سه وزه وات زۆر فیتامین (A) و فیتامین (C) له ناو هه به . فیتامین (A)
یا شه یو چا و بزنی و بیست سوزنه . فیتامین (C) باشه یو لیو تایم کردن وهه رری ئه خات له
کول یوز .

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

٤- تاقه کړنگه و هه به له نان و بیرنج و سربال و سهریه .

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.

٥- هه لبوئیره خواردنی ههوک وه کو فیه و سه وزه وات و چۆره کانی شیر و بێز له ئه م خواردنانه
نه نهروسته ، و باش تره یو ده دانی عندالان له سووه یا نا هاردی و چیمس و سهرین .

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

٦- به روه رده س له شه زۆر کړنگه بو مندال بو که وره یوون له سهرین به هیز .

