



Good Food for Kids

Właściwe żywienie dla dzieci

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.

Wapń jest niezbędny w budowaniu i rozwoju kości. Znajduje się on w mleku, jogurcie, rybie zawierającej ości oraz niektórych warzywach ciemnozielonych, takich jak brokuły.

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

Żelazo ułatwia organizmowi produkcję energii. Znajduje się ono w czerwonym mięsie, drobiu, rybie i suszonym grochu.

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.

Marchew, szpinak oraz inne owoce i warzywa są bogate w witaminy A i C. Witamina A jest istotna dla dobrego wzroku i zdrowej skóry. Witamina C utrzymuje zdrowy stan dziąseł i chroni przed infekcją.

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

Energia jest ważnym elementem zdrowia i pochodzi z takich źródeł jak m.in. chleba, ryża, kasz i makaronu.

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.

Wybermy zdrowe przekąski, np. owoce, warzywa, produkty mleczne i orzechy. Są one bardziej odżywcze i korzystniejsze dla zębów dzieci niż wody sodowe, chipsy lub słodycze.

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

Codzienna aktywność fizyczna jest istotna dla dzieci i zapewnia rozwój silnego i zdrowego ciała.

Polish 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.

