



# Good Food for Kids

## Melhores alimentos para crianças

**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. O cálcio é necessário para o desenvolvimento e crescimento dos ossos. Ele é encontrado em leite, iogurte, peixe com espinhas e verduras e legumes verde escuros, tal como o brócolis.

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

2. O ferro ajuda o corpo a produzir energia. É encontrado em carnes vermelhas, aves, peixe e feijões secos.

**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. Cenouras, espinafre e outras frutas e verduras e legumes contêm alto teor de vitamina A e vitamina C. A vitamina A é importante para uma boa visão e pele saudável. A vitamina C ajuda a manter as gengivas saudáveis e protege contra infecção.

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

4. A energia é muito importante e ela vem de pães, arroz, cereais e massas.

**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. Prefira lanches saudáveis, tais como frutas, verduras e legumes, produtos lácteos e nozes. Eles são mais nutritivos e melhores para os dentes das crianças do que refrigerantes, batatas fritas e doces.

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

6. Atividade física diária é importante para a criança, para que seu corpo cresça forte e saudável.

Portugese 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.

