



Good Food for Kids

Alimentație corespunzătoare copiilor

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. Calciul este necesar pentru dezvoltarea oaselor și creșterii copilului. Îl găsim în lapte, iaurt, pește cu schelet și câteva legume precum conopida italiană.

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

2. Fierul ajută organismul în producerea energiei. Se găsește în carnea rumenă, carnea de pasăre, în pește și fasolea uscată.

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. Morcovii, spanacul, alte fructe și legume au un conținut ridicat de vitamina A și vitamina C. Vitamina A este primordială pentru aspectul și sănătatea bună a pielii. Vitamina C menține gingia sănătoasă și o protejează împotriva infecțiilor.

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

4. Energia este importantă și provine din pâine, orez, cereale și paste făinoase.

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. Consumați gustări sănătoase, cum ar fi fructele, legumele, produsele lactate, nuci, alune, migdale, etc. Acestea sunt mai hrănitoare și mai sănătoase pentru dinții copiilor decât băuturile răcoritoare carbogazoase, cartofii prăjiți și dulciurile.

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

6. Corpul copiilor va deveni mai puternic și mai sănătos prin activități fizice practicate zilnic.

Romanian 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.

