



Good Food for Kids

Здоровая пища для детей

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.

Для создания и роста костей необходим кальций. Он содержится в молоке, йогурте, рыбе с костями и в некоторых темно-зеленых овощах, таких как брокколи.

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

Железо помогает телу производить и использовать энергию. Оно находится в красном мясе, курятине, рыбе и сушеных бобах.

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.

Морковь, шпинат и другие овощи, а также фрукты богаты витамином А и витамином С. Витамин А важен для хорошего зрения и здоровой кожи, а витамин С поддерживает десны в здоровом состоянии и защищает от инфекции.

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

Энергия важна для здоровья. Дети получают ее из хлеба разного сорта, риса, зерновых продуктов и макаронных изделий.

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.

Выбирайте здоровую пищу для легкой закусочки, такую как фрукты, овощи, молочные продукты и орехи. Они более питательны и лучше для детских зубов, чем газированные напитки, сухой хрустящий картофель и сладости.

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

Ежедневная физическая активность очень важна для детей, чтобы их тела росли сильными и здоровыми.

Russian 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.

