



Good Food for Kids

Çocuklar İçin İyi Yiyecekler

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. Kalsiyum kemik gelişmesi ve büyüme için gereklidir. Kalsiyum süt, yoğurt, kılçıklı balık ve kara lahana gibi koyu yeşil sebzelerde bulunur.

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

2. Demir vücudun enerji üretimine yardım eder. Demir kırmızı ette, tavukta, balıkta ve hububatta bulunur.

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. Havuç, ıspanak ve diğer sebzeler ve meyveler, A Vitamini ve C Vitamini açısından zengindir. A Vitamini iyi görme ve sağlıklı cilt için önemlidir. C Vitamini diş etlerini iltihaba karşı koruyarak sağlıklı kalmalarını sağlar.

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

4. Enerji önemlidir ve ekmek, pirinç, tahıl ve makarnadan sağlanır.

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. Mideyi bastırmak için meyve, sebze, süt ürünleri, fındık fıstık gibi sağlıklı yiyecekler seçin. Bu yiyecekler daha besleyici olup ayrıca çocukların dişleri için meşrubat, çıtırdak ve tatlılardan daha iyidir.

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

6. Günlük beden etkinliği çocukların bedenlerinin güçlü ve sağlıklı gelişmesi için önemlidir.

Turkish 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.

