



Good Food for Kids

Добре харчування для дітей

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. Кальцій необхідний для розвитку кісток та росту. Його можна знайти у молоці, йогурті, рибі з кістками та деяких видах темно-зелених овочів, таких як брокколи.

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

2. Залізо допомагає тілу виробляти енергію. Воно знаходиться у чорному м'ясі, птиці, рибі та сухих бобових.

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. Морква, шпинат та інші фрукти та овочі багаті на вітамін А та вітамін С. Вітамін А важливий для гарного зору та здорової шкіри. Вітамін С утримує Ваші ясна здоровими та захищає від інфекції.

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

4. Енергія є важливою; вона надходить від хліба, рису, круп та макаронних виробів.

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. Зробіть вибір на користь здорових закусок, таких як фрукти, овочі, молочні продукти та горіхи. Вони є більш багатими на живильні речовини та краще підходять для зубів дітей, ніж газовані напої, чіпси та солодощі.

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

6. Щоденна фізична діяльність є важливою для дітей, тому що вона допомагає, щоб їхні тіла росли сильними та здоровими.

Urkranian 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 Food Stamp Program families. For more information call (404) 651-2542

