



# Good Food for Kids

## بچوں کے لئے اچھی خوراک

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.

جسم کے بڑھنے اور ہڈیوں کی بننے کے لئے کیلشیم ضروری ہے۔ یہ دودھ، دہی، کانتوں والی مچھلی، اور کچھ گہری

سبز ترکاریوں مثلاً براکلی میں ہوتا ہے۔

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

لوہا جسم کو طاقت پیدا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

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.

کاجر، پالک اور دوسری ترکاریوں اور پھلوں میں وٹامن A اور C کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ وٹامن A اچھی بینائی اور

صحت مند جلد کے لئے اہم ہے۔ وٹامن C مسوڑوں کو صحت مند رکھتا ہے اور متعدی امراض سے بچاتا ہے۔

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

قوت اہم ہے اور یہ روٹی، چاول، سیریل اور پاستا سے حاصل ہوتی ہے۔

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.

صحت مند ہلکی غذاؤں کا انتخاب کریں مثلاً پھل، سبزیوں، دودھ اور دودھ سے حاصل ہونے والی اشیاء، اور مغزیات

(گریاں)۔ یہ چیزیں سوڈا، چپس (chips) اور منہائیوں سے زیادہ مقوی اور بچوں کے دانتوں کے لئے اچھی ہوتی ہیں۔

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

بچوں کی مضبوط اور صحت مند پرورش کے لیے جسمانی ورزش ضروری ہے۔

Urdu 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.

