



# Good Food for Kids

## Gut für Kinder

**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.**

Kalzium wird zum Knochenaufbau und Wachstum benötigt. Kalzium findet man in Milch, Joghurt, Fisch mit Knochen und einigen dunkelgrünen Blattgemüsesorten, wie Broccoli.

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

Eisen hilft dem Körper bei der Produktion von Energie. Es ist in Rindfleisch, Geflügel, Fisch und getrockneten Bohnen enthalten.

**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.**

Karotten, Spinat und anderes Obst und Gemüse sind reich an Vitamin A und Vitamin C. Vitamin A ist wichtig für die Augen und eine gesunde Haut. Vitamin C sorgt für gesundes Zahnfleisch und schützt vor Infektionen.

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

Energie ist wichtig! Sie kommt von Brot, Reis, Frühstücksflocken und Pasta.

**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.**

Wählen Sie gesunde Zwischenmahlzeiten wie Obst, Gemüse, Milchprodukte und Nüsse. Sie sind viel nahrhafter und besser für die Zähne Ihres Kindes als Limonade, Chips und Süßigkeiten.

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

Eine tägliche physische Betätigung ist wichtig für Kinder, damit ihr Körper wächst und stark und gesund bleibt.



### German 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.