



Good Food for Kids

אוכל בריא לילדים

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.

סידן נצרך לבניית עצמות ולגדילה. הסידן מצוי בחלב, יוגורט, דגים עם אדרות ובחלק מהירקות הירוקים כמו הברוקולי.

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

הברזל עוזר לגוף ליצור אנרגיה. הוא מצוי בבשר אדום, עופות, דגים וקטניות יבשות.

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.

גזר, תרד ושאר הפירות והירקות מכילים כמות גדולה של ויטמין A ו-C. ויטמין A חשוב לראיה טובה ובריאות העור. ויטמין C שומר על חניכיים בריאות ומגן מפני דלקות.

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

האנרגיה היא חשובה. היא מצויה בלחם, אורז, דגנים ואטריות.

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.

בחירת חטיפים בריאים כמו פירות, ירקות, דברי חלב ובוטנים. הם יותר מזינים, במיוחד לשיני הילדים מאשר משקאות תוססים, צ'יפס, ומתוקים.

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

פעילות גופנית יומיומית חשובה לילדים כדי שהגוף שלהם יגדל חזק ובריא.

Hebrew 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.

