



Good Food for Kids

बच्चों के लिये स्वस्थ आहार

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.

हड्डियों के विकास और बच्चों को बड़े होने के लिये कैल्शियम की बहुत ज़रूरत होती है। बच्चों को कैल्शियम दूध, दही, काँटादा मछली और ब्रोकली जैसे गाढ़े हरे रंग की सब्जियों से मिल सकता है।

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

आयरन से शरीर में फुर्ती होती है। गोश्त, मुर्गी, मछली तथा दाल से आयरन मिल सकता है।

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.

गाजर, साग तथा अन्य फलों और सब्जियों से विटामिन ए और विटामिन सी मिल सकता है। स्वस्थ त्वचा और अच्छी दृष्टि के लिये विटामिन ए महत्वपूर्ण होता है। विटामिन सी से मसूड़े स्वस्थ रहते हैं और बच्चों को कम बीमारियाँ होती हैं।

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

शरीर की चुस्ती महत्वपूर्ण होती है, और बच्चे इसे (पाओ)रोटी, चावल, अनाज और पास्ता से पा सकते हैं।

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.

नाश्ते में बच्चों को स्वस्थ खाना दें, जैसे कि फल, सब्जी, दूध-आधारित चीज़ें और मेवा। इनसे बच्चों को ज्यादा ताकत मिलता है और सोडा, चिप्स तथा मीठे के मुकाबले में ये बच्चों के दाँतों के लिये बेहतर होते हैं।

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

बच्चों के लिये हर रोज़ खेलना-कूदना महत्वपूर्ण होता है, ताकि इनके शरीर ताकतवर और स्वस्थ बन सकें।

Hindi 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.

