



# Good Food for Kids

## 아이들을 위한 좋은 음식

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.

칼슘은 뼈의 발달과 성장을 위해 필요하며 이것은 우유, 요구르트, 뼈째먹는 생선이나 브로콜리 같은 진한 녹색 채소를 통해 섭취할 수 있다.

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

철분은 에너지를 생산 하는데 도움을 주며 이것은 붉은 육류, 닭고기, 생선 또는 마른콩에 많이 포함되어 있다.

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.

당근, 시금치, 기타 과일과 채소들은 비타민 A와 C가 풍부하다. 비타민 A는 시력과 피부에 좋고 비타민 C는 잇몸 건강과 질병예방에 좋다.

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

열량섭취는 중요하며 빵, 쌀밥, 씨리얼, 그리고 파스타로 부터 얻어진다.

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.

과일이나 채소, 유제품, 견과류 같은 건강에 좋은 간식을 선택하라. 이것들은 소다, 칩, 단음식 보다 훨씬 영양가도 높을 뿐 아니라 어린이의 치아에도 좋다.

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

매일의 운동은 아이들이 건강한 몸을 유지하고 성장하는데 중요하다.

### Korean 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.

