



Good Food for Kids

ອາຫານທີ່ໝາະສົມສໍາລັບເດັກນ້ອຍ

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.

ແຄລຊັຽມເປັນສິ່ງທີ່ຈໍາເປັນເພື່ອຄວາມຂະຍາຍແລະການເຕີບໂຕຂອງກະດູກ ສິ່ງນີ້ຈະຫາໄດ້ຢູ່ໃນນົມ ນົມສົ້ມ ປາທີ່ມີກ້າງແລະຜັກສີຂຽວແກ່ບາງຢ່າງເຊັ່ນ ຜັກກະຫລໍ່າປີ.

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

ທາດເຫລັກຈະຕື່ມພະລັງໃນຮ່າງກາຍຂອງຄົນ ສິ່ງນີ້ຈະຫາໄດ້ໃນຊີ້ນສີແດງ ຊີ້ນໄກ່ ຊີ້ນປາແລະໝາກຖົ່ວແຫ້ງ.

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.

ຫົວກາຣົດ ຜັກຊະປິແມດ ໝາກໄມ້ ແລະຜັກອື່ນໆມີໄວຕາມິນ A ແລະໄວຕາມິນ C ສູງ ໄວຕາມິນ A ເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນທີ່ເຮັດໃຫ້ສາຍຕາແລະຜິວໜັງດີ ໄວຕາມິນ C ຮັກສາຊີ້ນແຂ້ວໃຫ້ແຂງແຮງແລະຫລີກລ້ຽງຈາກພະຍາດຕິດຕໍ່.

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

ພະລັງງານເປັນສິ່ງທີ່ສໍາຄັນແລະໄດ້ມາຈາກເຂົ້າຈີ່ ເຂົ້າ ຊີຣີໂອແລະເສັ້ນເຂົ້າແປ້ງ.

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.

ເລືອກກິນແຕ່ຂອງຫວ່າງທີ່ດີຕໍ່ສຸກກະພາບ ເຊັ່ນໝາກໄມ້ ຜັກ ນົມແລະໝາກຖົ່ວ ພວກນີ້ເປັນອາຫານທີ່ບໍາຮຸງຮ່າງກາຍແລະດີຕໍ່ແຂ້ວເດັກນ້ອຍ ດີກ່ອນນໍ້າອັດລົມ ມັນທອດແລະເຂົ້າໜົມຫວານ.

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

ການອອກກໍາລັງທຸກມື້ເປັນສິ່ງສໍາຄັນສໍາລັບເດັກນ້ອຍ ແລະຈະເຮັດໃຫ້ຮ່າງກາຍຂອງພວກເຂົາເຕີບໃຫຍ່ແບບແຂງແຮງແລະມີສຸຂະພາບທີ່ດີ.

Laotian 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.

