



Good Food for Kids

Thức Ăn Tốt cho Trẻ Em

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.

Xương cần có chất vôi để phát triển và tăng trưởng. Chất vôi có trong sữa, da ua, cá có xương và vài loại rau xanh đậm, như bông cải xanh (broccoli).

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

Chất sắt giúp cho cơ thể tạo ra năng lượng. Chất sắt có trong thịt có máu, gà vịt, cá và đậu khô.

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.

Cà rốt, rau dền tây và các loại trái cây và rau khác có chứa nhiều Sinh tố A và Sinh tố C. Sinh tố A là chất quan trọng để có thị lực mạnh và tốt da. Sinh tố C giữ cho lợi răng được khỏe mạnh và chống nhiễm trùng.

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

Năng lượng rất quan trọng và có trong bánh mì, cơm, cereal và mì Ý (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.

Chọn các thức ăn vặt bổ dưỡng, như trái cây, rau, sản phẩm sữa và các loại hạt. Các loại thức ăn này bổ dưỡng và tốt cho răng trẻ em hơn là nước ngọt, khoai tây rán và kẹo bánh.

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

Vận động cơ thể hàng ngày là điều quan trọng đối với trẻ em, để cơ thể các em tăng trưởng cường tráng và mạnh khỏe.

Vietnamese 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.

