



Good Food for Kids

Buena Alimentacion para Niños

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.

El calcio es necesario para crecimiento y el desarrollo de hueso. Se encuentra en leche, yogur, pescado y algunas verduras verdes oscuras, tales como brócoli.

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

El hierro ayuda al cuerpo a producir energía. Se encuentra en carnes rojas, pollo, pescado y frijoles secos.

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.

Zanahorias, espinacas y otras frutas y verduras son ricas en Vitamina A y Vitamina C. Vitamina A es importante para la buena vista y una piel saludable. Vitamina C mantiene las encías saludables y le protege contra la infección.

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

La energía es muy importante y se encuentran en alimentos como el pan, arroz, cereal, y 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.

Escoga bocadillos saludables, tales como: frutas frescas, verduras, productos lácteos y nueces. Ellos son más nutritivos y mejores para los dientes de los niños que los refrescos, dulces y azúcares.

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

La actividad física es importante para los niños, así sus cuerpos crecen fuertes y saludables.

Spanish 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.

