BOYS & GIRLS CLUBS
OF NASSAU COUNTY

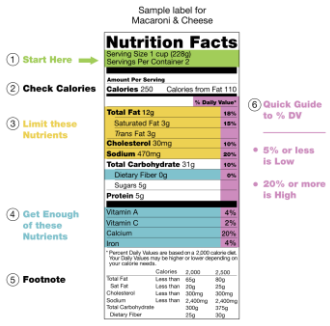
YOUTH ACTIVITY

What is  ?

Nutrition

Say: new-**trih**-shun

Nutrition is the study of food and how it works in your body. Nutrition includes all the stuff that's in your food, such as vitamins, protein, fat, and more. It's important to eat a variety of foods, including fruits, vegetables, dairy products, and grains, so you have what you need to grow and be healthy. Check out the nutrition label of some of your favorite packaged foods to learn more about nutrition.



Nutrición

La nutrición es el estudio de los alimentos y la manera en que éstos funcionan en tu cuerpo. La nutrición incluye los elementos que contiene la comida, como las vitaminas, las proteínas, las grasas y demás. Es importante consumir una variedad de alimentos, como frutas, verduras, productos lácteos y cereales, a fin de disponer de los nutrientes necesarios para crecer y estar sano. Lee las etiquetas nutricionales que vienen en tus comidas envasadas preferidas para saber más sobre la nutrición.