





ڈائلاگ کارڈس کا سحی استعمال، جانکاری بیمسال

ڈائلاگ کارڈس کو استعمال کرنے کا طریقا

- ہر کارڈ کے دو حصے ہیں۔ تصویر والا حصّہ لوگوں کے لیے ہے اور اُس کی تفصیل کارکنان کے لیے ہے۔
- سب سے پحلے کارکنان تصویر دکھائیں اور پوچھیں کیا سمجھ میں آ رہا ہے۔
- پھر اُس تصویر سے متعلق پیغام سمجھائیں
- اگر لوگوں میں سے کوئی سوال پوچھے تو کارکنان اُسے منع نہ کریں۔ اُسے سنیں، سمجھیں اور سحی جواب دیں۔
- کارکنان پھر پیغامات کی سمجھ کو جانچیں۔
- کارکنان کی گفتگو کا طریقہ گایدر تکنیک پر مبنی ہونی چاہئے

G

جی

گریٹ تعلق
قائم کریں

A

اے

اُسکی اطلّعات
یکجا کریں

T

ٹی

ٹیل اطلّعات
فراحم کریں

H

ایچ

ہیلپ شخص
کی مدد کریں

E

ای

ایکسپلین
شخص کو
واضع کریں

R

آر

رٹرن
واپس میٹنگ
کرنے آئیں

حاملہ عورتوں کی تغذیت کی کھانی



حاملہ عورتوں کی تغذیت کی کھانی



حاملہ عورتوں کی تغذیت کی کھانی

کیلشیم کی گولی، محفوظ

ماں کی ہم جولی

دوسری تھماہی میں
البینڈازول کی گولی، کیڑوں
کے خاتمے میں سب سے
بڑی حم جولی

اُونچی جگج پر ڈھک کر رکھا
خالص پانی، روز روز پی کر
پوری کرتی ہوں میں اپنی
تغذیت کی کھانی

چوتھے مہینے سے
۱۸۰ دنوں تک روزانا
آئی ایف اے کی ایک لال

گولی، بنے نہ دے انیمیا
کو زندگی کی مجبوری

تغذیت بخش دودھ اور تیل اور
آیوڈین والا نمک، دیتے مجھے

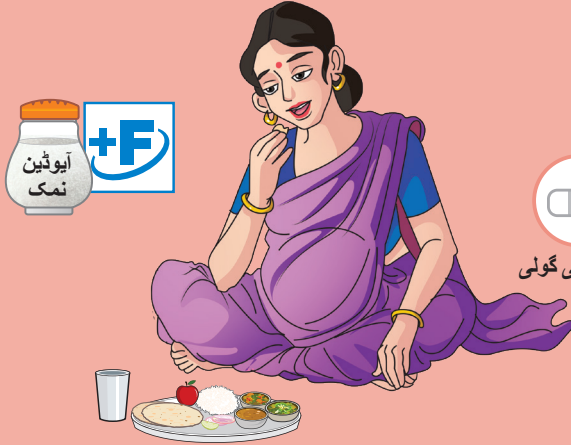
ضروری مادنیاں

روزانا آئرن اور وٹامن والی
مختلف غذا، میری اور میرے

ہونے والے بچے کی تغذیت
بخش غذا

حاملہ عورت کی زندگی کا تحفا،
طرح طرح کی تغذیت بخش غذا

کھانی حاملہ عورتوں کی تغذیت کی



آئی ایف اے کی لال گولی



کیلشیم کی گولی



الینڈازول کی گولی



حاملہ عورت کی زندگی کا تحفا، طرح طرح کی تغذیت
بخش غزا

زچگی سے قبل کم از کم
چار علاج جانچ، یعنی اے
این سی، حاملہ عورت

اور حمل میں بچے پر نہ
آنے دیں کوئی آنچ

نزدیکی اسپتال یا علاج سینٹر پر
حاملہ عورت کی زچگی،

کرے متعین بچپن اور ماں کی
صحت مندی

اے این سی جانچ اور باقاعدہ
زچگی، زچے بچے کی صحت کی
تجویز

کحاتی حاملہ عورتوں کی تغذیت کی



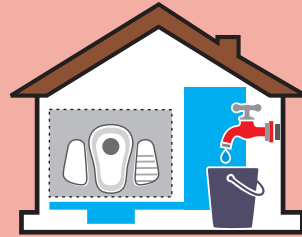
اے این سی جانچ اور باقاعدہ زچگی،
زچے بچے کی صحت کی تجویز

- سائین اور پانی سے حاتھ دھونے کی عادت
- کھانا بنانے اور کھانے سے قبل
- فراغت کے بعد

فراغت کے لیے ہمیشہ
بعث الخلا کا استعمال

میری تغذیت کی کحانی، صفائ
بڑی نشانی

کحانی حاملہ عورتوں کی تغذیت کی



میری تغذیت کی کحانی، صفائی بڑی نشانی

دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی

کھانی



دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی

کھانی



دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی

کھانی

تغذیت بخش دودھ اور تیل اور
ایوٹین والا نمک،

دیتے مجھے ضروری مادنیات

روزانا آئرن اور وٹامن والی طرح
طرح کی غذا،

میری چُست دُرست اور صحت مند
زندگی کی بنیاد

زچگی سے لے کر چھ
مہینے تک ۱۸۰ دن آئی
ایف اے کی ایک لال گولی،

ہر روز بناتی انیمیا سے
میری دوری

کیلشیم کی گولی،

محفوظ ماں کی
حم جولی

اُنچی جگہ پر ڈھک کر رکھا
خالص پانی،

روز روز پی کر پوری
کرتی ہوں میں اپنی
تغذیت کی کھانی

تغذیت بخش کھانا، خالص پانی، آئی
ایف اے اور کیلشیم میری تغذیت کی
کھانی

دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی

کھانی



آئی ایف اے کی لال گولی



کیلشیم کی گولی



تغذیت بخش کھانا، خالص پانی، آئی ایف اے اور کیلشیم
میری تغذیت کی کھانی

دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی



بچے کی پیدائش کے ایک گھنٹے
کے اندر میرا پھلا گاڑھا دودھ،

اس پھلے ٹیکے سے ہوگی اُس کی
زندگی کی بنیاد مضبوط

چھ مہینے صرف پستان نوشی،

بچے کی غزا کا پھلا نام

ماں کا پھلا پھلا گاڑھا دودھ اور چھ مہینے صرف
پستان نوشی، صحت، تغذیت اور صحت مند زندگی کا
پھلا کام



دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی

کھانی



پیدائش سے ۱ گھنٹے کے اندر



۰ سے چھ مہینے تک

ماں کا پبلا پیلا گاڑھا دودھ اور چھ مہینے صرف پستان
نوشی، صحت، تغذیت اور صحت مند زندگی کا پہلا کام

دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی



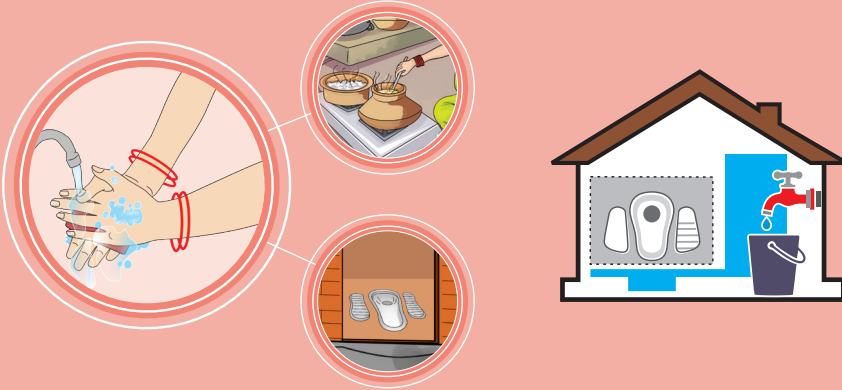
- سائین اور پانی سے حاتھ دھونے کی عادت
- کھانا بنانے، کھانے اور کھانے سے قبل
- بچے کے پاخانے کو محفوظ طریقے سے
- نمٹانے کے بعد
- پاخانے کے بعد

فراغت کے لیے ہمیشہ
بعث الخلا کا استعمال

میری تغذیت کی کحانی،
صفائی بڑی نشانی

دودھ پلانے والی عورت اور بچے کی تغذیت کی

کھانی



میری تغذیت کی کھانی،
صفائی بڑی نشانی

بچے کی تغذیت کی

کھانی



بچے کی تغذیت کی

کھانی



بچے کی تغذیت کی

کھانی

حفتے میں دو بار مُتَعَيِّن آئ
ایف اے کا سرپ،

خون کی کمی سے بچاؤ کا
سب سے بڑا علاج

تغذیت بخش دودھ اور تیل
اور آیوڈین والا نمک،

دیتے مجھے ضروری
مادنیات

چھ مہینے مکمل ہونے پر شروع
کریں، ماں کے دودھ کے ساتھ
مسلی اور گاڑھی غِزا،

میری تغذیتی زندگی کی بالا بنیاد

سال میں دو بار
البینڈازول کی گولی،
کیڑوں کے خاتمے میں سب سے بڑی حم جولی

• ۱۲ سے ۲۴ مہینے کے بچے : آدھی گولی
• ۲۴ سے ۵۹ مہینے کے بچے : ایک گولی

وٹامن - اے کی
مُتَعَيِّن خوراک

رتونڈھی اور تعدد
سے دلائے نجات

اونچی جگہ پر ڈھک کر
رکھا خالص پانی،

روز روز پی کر پوری
کرتی ہوں میں اپنی
تغذیت کی کھانی

اُپری غِزا اور خالص پانی،
پستان نوشی کے ساتھ
میری تغذیت کی کہانی

بچے کی تغذیت کی

کھانی



ایوڈین
نمک



آئی ایف اے کا سیرپ



وٹامن-اے سیرپ



البینڈازول کی گولی



۲۴ سے ۱۲
کے بچے: آدھی گولی



۲۴ سے ۵۹
کے بچے: ایک گولی



اوپری غذا اور خالص پانی،
پستان نوشی کے ساتھ
میری تغذیت کی کھانی



بچے کی تغذیت کی

کھانی

فحرسٲ کے مطابق
مُسلسل ٹیکاکاری،

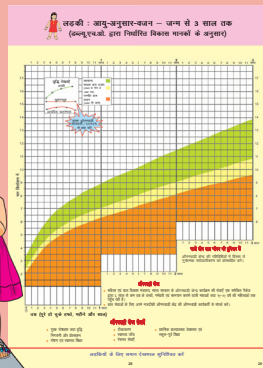
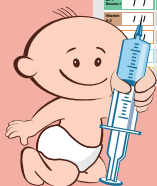
زندگی بھر امراض کے
امکانات کرے کم

سحی دیکھ بھال اور
مُسلسل نِگرانی،

کامیاب کریگی جسمانی ترقی
اور دماغی نشوونما کی کھانی

ٹیکاکاری اور مُسلسل نِگرانی،
پوری کرتی بچے کی تغذیت کی کھانی

بچے کی تغذیت کی

[illegible]

ٹیکاکاری اور مُسلسلِ نگرانی،
پوری کرتی بچے کی تغذیت کی کھانی

بچے کی تغذیت کی

کحانی

سابن اور پانی سے حاتھ دھونے کی عادت

- کھانا کھانے سے قبل
- فراغت کے بعد

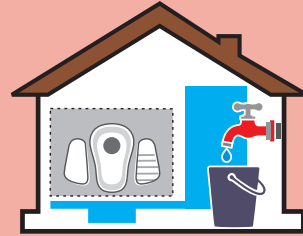
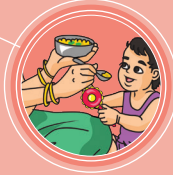
فراغت کے لیے ہمیشہ
الخلا کا استعمال

میری تغذیت کی کحانی،
صفائ بڑی نشانی



بچے کی تغذیت کی

کھانی



میری تغذیت کی کھانی،
صفائی بڑی نشانی

لڑکیوں کی تغذیت کی کھانی



لڑکیوں کی تغذیت کی کھانی



لڑکیوں کی تغذیت کی کھانی

تغذیت بخش دودھ اور تیل اور
آیوڈین والا نمک،

دیتے مجھے ضروری
مادنیات

حفتے میں ایک بار
آنرن کی ایک گولی،

میرے جسم میں کرتی
خون کی کمی پوری

سال میں دو بار البینڈازول
کی ایک پوری گولی،

کیڑوں سے آزادی کی سب سے
بڑی حم جولی

روزانا آنرن اور وٹامن والی
طرح طرح کی غِزا،

میری چُست دُرست اور
صحت مند زندگی کی بُنیاد

اُونچی جگج پر ڈھک کر
رکھا خالص پانی،

روز روز پی کر پوری
کرتی ہوں میں اپنی
تغذیت کی کھانی

تغذیت بخش کھانا، خالص پانی،
آئی ایف اے اور البینڈازول
میری تغذیت کی کھانی

لڑکیوں کی تغذیت کی کھانی



آئی ایف اے کی نیلی گولی



البینڈازول کی گولی



تغذیت بخش کھانا، خالص پانی، آئی ایف اے
اور البینڈازول میری تغذیت کی کھانی

لڑکیوں کی تغذیت کی کحانی

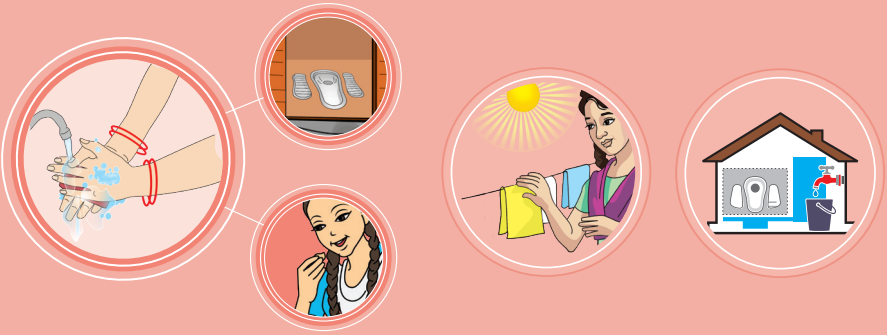
حیض کے دوران ذاتی
صاف صفائ کا خیال

- سائین اور پانی سے حاتھ دھونے کی عادت
- کھانا کھانے سے قبل
 - فراغت کے بعد

فراغت کے لیے ہمیشہ
بعث الخلا کا استعمال

میری تغذیت کی کحانی،
صفائ بڑی نشانی

لڑکیوں کی تغذیت کی کھانی



میری تغذیت کی کھانی، صفائی بڑی نشانی

