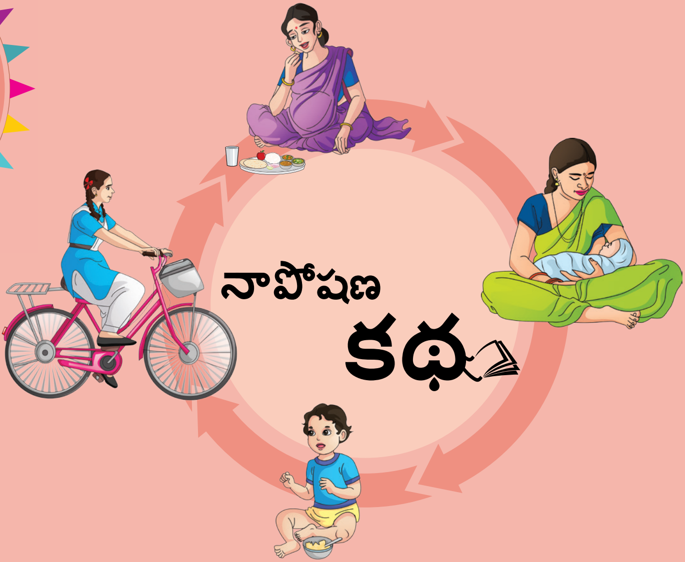
POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ప్రతీ ఇంటా పోషకాల సంబరం

నా పోషణ కథ



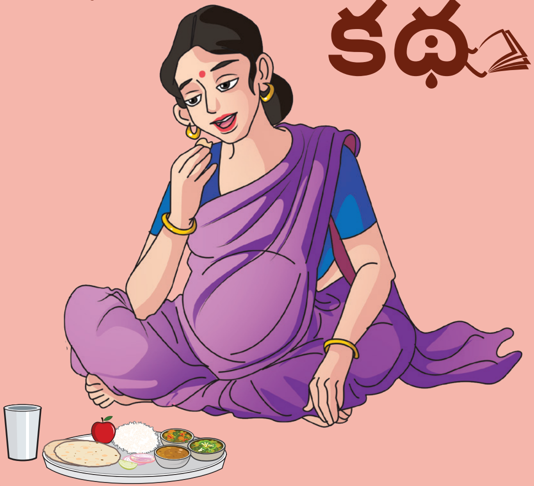
డైలాగ్ కార్డ్స్ యొక్క సరైన వినియోగం, ఉపయుక్తమైన సమాచారం

డైలాగ్ కార్డ్స్ ని ఉపయోగించే పద్ధతి.

- ప్రతి కార్డ్ కీ రెండు భాగాలుంటాయి. బొమ్మ ఉన్న భాగం సముదాయం కోసం మరియు దాని వర్ణన కార్యకర్తల కోసం.
- కార్యకర్తలు ముందుగా బొమ్మను చూపించి, అది వారికి ఎలా కనిపిస్తోందో అడగాలి.
- తరువాత ఆ చిత్రానికి సంబంధించిన సందేశాన్ని తెలియజేయండి
- ఒకవేళ సమూహంలో నుంచి ఎవరైనా ప్రశ్న వేస్తే, కార్యకర్త వారిని వారించరాదు. ఆ ప్రశ్నను విని, అర్థం చేసుకుని, సరైన సమాధానం ఇవ్వాలి ...
- తరువాత కార్యకర్త, సందేశాలు ఎంత మేరకు అర్థమయ్యాలో తెలుసుకోవాలి
- కార్యకర్త సంభాషణా విధానం “GATHER” (గాదర్) టెక్నిక్ ఆధారితమైనదై ఉండాలి.

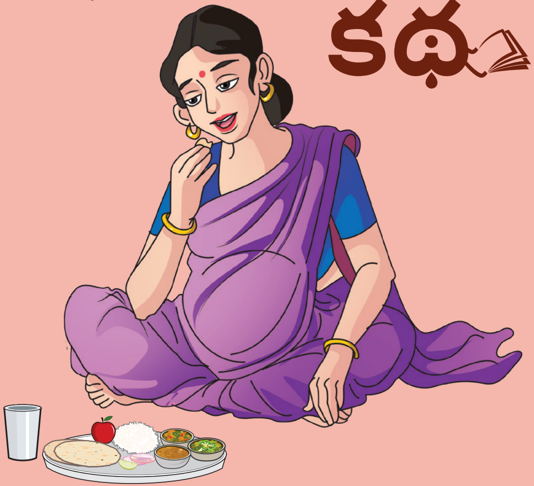
G	A	T	H	E	R
(జి)	(ఎ)	(టి)	(హెచ్)	(ఇ)	(ఆర్)
గ్రీట్	ఆస్క్	టెల్	హెల్ప్	ఎక్స్ ప్లైన్	రిటర్న్
(సంబంధాన్ని ఏర్పరచుకోండి)	(సమాచారాన్ని సేకరించండి)	(సమాచారాన్ని అందించండి)	(వ్యక్తికి మద్దతు అందించండి)	(వ్యక్తికి వివరిస్తూ చెప్పండి)	(మరోసారి సమావేశానికి రండి)

గర్భిణి స్త్రీల పోషణ కథ



గర్భిణి స్త్రీల పోషణ

కథ



గర్భిణి స్త్రీల పోషణ కథ

పుష్టికరమైన పాలు మరియు నూనె మరియు అయోడిన్ కలిగిన ఉప్పు,
నాకు అత్యావశ్యకమైన సూక్ష్మ పోషకతత్వాలను అందిస్తాయి

నాలుగవ నెల నుంచి 180 రోజుల వరకూ ప్రతి రోజూ ఒక ఎర్రని ఐ ఎఫ్ ఎ మాత్ర వేసుకోండి,
ఎనీమియాను (రక్తహీనతను) మీ జీవితానికి అవరోధం కానీయకండి.

కాల్షియం మాత్ర,
సురక్షితమైన మాతృత్వం దిశగా యాత్ర

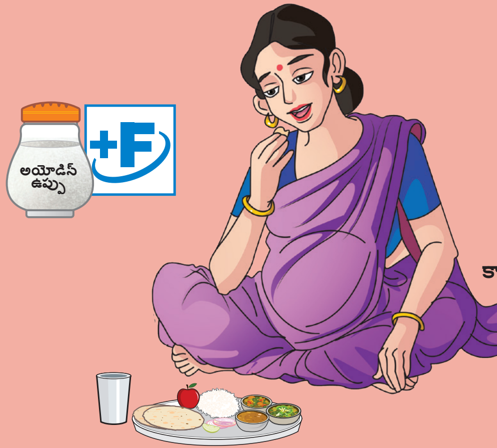
రెండవ త్రైమాసికంలో ఎల్బెండాజోల్ మాత్ర,
క్రిములను అంతమొందించి చేస్తుంది జైత్రయాత్ర.

ప్రతి రోజూ ఐరన్ మరియు విటమిన్ కలిగిన విభిన్న ఆహారం,
నాకూ, నా పుట్టబోయే బిడ్డకూ పోషణకు ఆధారం.

ఎత్తైన ప్రదేశంలో మూతపెట్టి ఉంచబడిన స్వచ్ఛమైన నీటిని,
ప్రతి రోజూ త్రాగి ముగిస్తానూ నేను నా పోషణ కథని

గర్భిణి స్త్రీ యొక్క జీవనానికి బహుమానం, వివిధ రకాల పోషకాలతో కూడిన భోజనం.

గర్భిణి స్త్రీల పోషణ కథ



ఐ.ఎఫ్.ఎ ఎర్రని మాత్ర

కాల్షియం మాత్ర

ఎల్బెండాజోల్ మాత్ర

గర్భిణి స్త్రీ యొక్క జీవనానికి బహుమానం,
వివిధ రకాల పోషకాలతో కూడిన భోజనం.

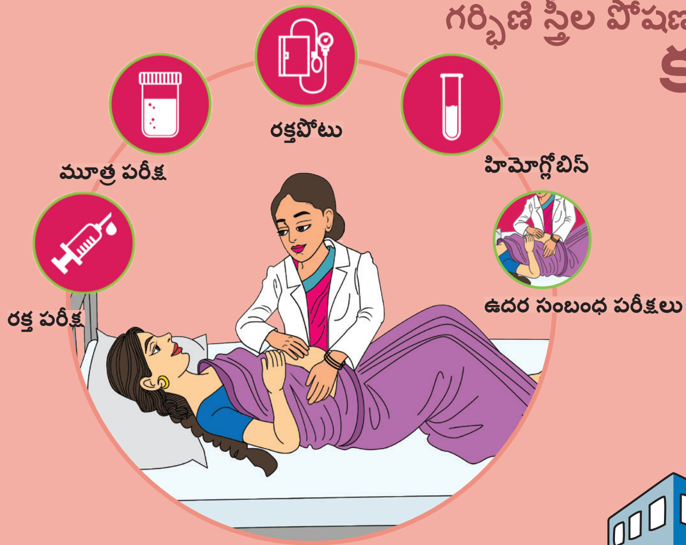
ప్రసవానికి ముందు
కనీసం నాలుగు వైద్య
పరీక్షలు (ఏ.ఎస్.సీ),

గర్భవతి మహిళ మరియు
గర్భస్థ శిశువుకు ఎటువంటి
సమస్య లేకుండా

దగ్గరలోని ఆసుపత్రి లేదా
చికిత్సా కేంద్రంలో గర్భవతి
స్త్రీ ప్రసవం,

నిర్ధారించుకోండి ఆరోగ్యకరమైన
బాల్యం మరియు ఆరోగ్యకరమైన
మాతృత్వం

ఏ.ఎస్.సి. – పరీక్ష మరియు ఆసుపత్రిలో ప్రసవం, తల్లీ-బిడ్డల ఆరోగ్యం యొక్క అవకాశం



ఏ.ఎస్.సి. – పరీక్ష మరియు ఆసుపత్రిలో ప్రసవం,
తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్యాలకు ప్రధానం

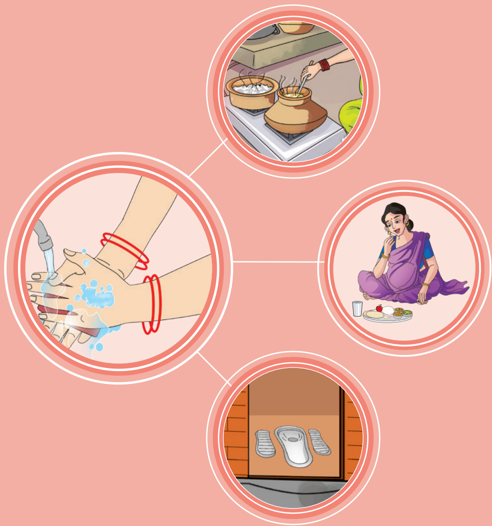
సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కునే అలవాటు

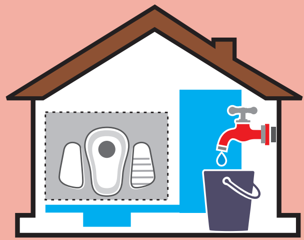
- భోజనానికి ముందు మరియు భోజనం తరువాత
- మలవిసర్జన తరువాత

మలవిసర్జనకు ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డినే ఉపయోగించండి

నా పోషణ కథ, శుభ్రతకు పెద్దపీట

గర్భిణి స్త్రీల పోషణ కథ





నా పోషణ కథ, శుభ్రతకు పెద్దపీట

గర్భిణి స్త్రీ మరియు శిశువు యొక్క పోషణ వివరాలు

కథ

గర్భిణి స్త్రీ మరియు శిశువు యొక్క పోషణ వివరాలు

కథ

బలవర్ధకమైన పాలు
మరియు నూనె అలాగే
అయోడిన్ ఉన్న ఉప్పు,

ఇస్తాయి నాకు అవసరమైన
రక్షణ పోషక తత్వాలు

ప్రసవం అయిన తరువాత
నుంచి 6 నెలలవరకు
(180 రోజులు) ప్రతిరోజు
ఒక ఎరుపు రంగు ఐ ఎఫ్
ఏ మాత్ర ,

నన్నుంచుతుంది
రక్తహీనతకు దూరం

కాల్షియం మాత్ర,

సురక్షిత మాతృత్వం
దిశగా యాత్ర

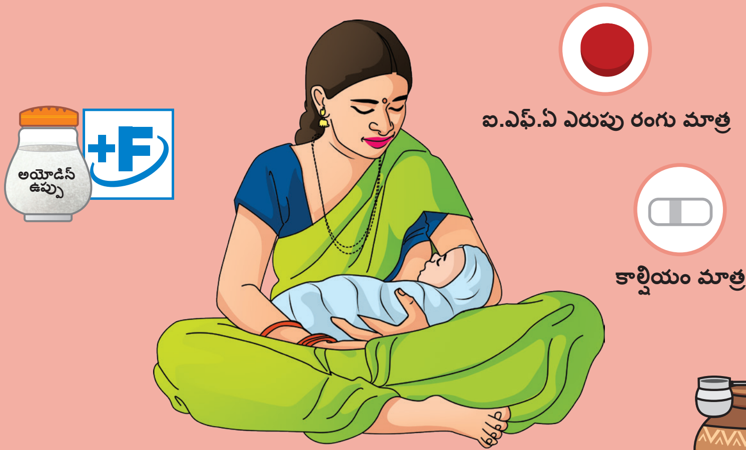
ప్రతిరోజు ఐ.ఎఫ్.ఏ మరియు విటమిన్
భరిత రకరకాల ఆహారం, నా,

నా శిశువు యొక్క
ఆరోగ్యానికి ఆధారం

ఎత్తైన ప్రదేశంలో మూత పెట్టి
ఉంచిన శుభ్రమైన,

నీరు – ప్రతిరోజు
తాగుతూ ముగిస్తాను
నేను నా పోషణ కథను

పుష్టికరమైన ఆహారం, పరిశుభ్రమైన నీరు, ఐ.ఎఫ్.ఏ మరియు కాల్షియం - నా పోషణ కథ



పుష్టికరమైన ఆహారం, పరిశుభ్రమైన నీరు, ఐ.ఎఫ్.ఏ మరియు కాల్షియం - నా పోషణ కథ

శిశువు పుట్టిన ఒక గంట
లోపల నా మొదటి పసుపు
పచ్చని చిక్కని పాలు,

ఈ మొదటి టీకా, బిడ్డ
జీవనానికి అవుతుంది
దృఢమైన పునాది

6 నెలలు కేవలం స్తన్యం,

బిడ్డ ఆహారానికి నాంది

తల్లి మొట్టమొదటి చిక్కని పసుపురంగు పాలు, ఆరు నెలలు కేవలం స్తన్యం ఇవ్వటం ఆరోగ్యం, పౌష్టికత మరియు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనానికి తొలి మెట్టు

పుట్టిన 1 గంట లోపల

0 నుంచి 6 నెలల వరకు

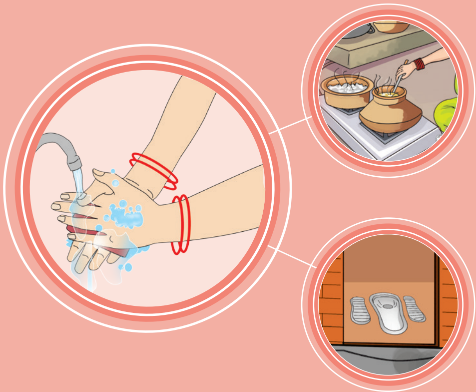
**తల్లి మొట్టమొదటి చిక్కని పసుపురంగు పాలు,
ఆరు నెలలు కేవలం స్తన్యం ఇవ్వటం ఆరోగ్యం, పౌష్టికత
మరియు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనానికి తొలి మెట్టు**

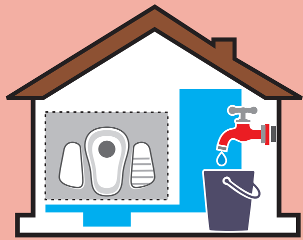
సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు
కడుక్కునే అలవాటు

- వంట చేసే ముందు, భోజనం చేసే ముందు
- బిడ్డ మల మూత్రాలు సరైన పద్ధతిలో శుభ్రం చేసిన తరువాత
- మల విసర్జన తరువాత

మలవిసర్జనకు
ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డినే
ఉపయోగించండి

నా పోషణ కథ, శుభ్రత కు పెద్ద పీట





నా పోషణ కథ, శుభ్రత కు పెద్ద పీట

బిడ్డ పోషణ
కథ

బిడ్డ పోషణ కథ

వారంలో రెండుసార్లు
నిర్ధారిత ఐ.ఎఫ్.ఏ యొక్క
సిరప్,

రక్త హీనత నుంచి
రక్షించే ముఖ్యమైన
పూరకం

సంవత్సరంలో రెండు సార్లు
ఎల్బెండజోల్ మాత్ర,

నులిపురుగుల నివారణలో సరైన తోడు

- 12 నుంచి 24 నెలల బిడ్డకు – సగం మాత్ర
- 24 నుంచి 59 నెలల బిడ్డకు – ఒక మాత్ర

బలవర్ధకమైన పాలు,
నూనె మరియు అయోడిన్
భరిత ఉప్పు,

ఇస్తాయి నాకు అవసరమైన
సూక్ష్మమైన పోషక తత్వాలు

విటమిన్ –ఏ యొక్క
నియమిత మోతాదు మందు

సంక్రమణల నుంచి
కలిగిస్తుంది విముక్తి

6 నెలలు పూర్తి అయిన
తరువాత తల్లి పాలతో పాటు
ఇవ్వడం ప్రారంభించండి మెత్తని
మరియు చిక్కని పౌష్టిక ఆహారం,

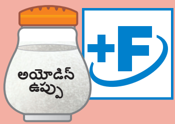
ఇచ్చే ఆహారం వారి
జీవనానికి ముఖ్య ఆధారం

నియమిత ఎత్తులో మూతపెట్టి
ఉంచిన శుభ్రమైన నీరు,

ప్రతి రోజూ తాగటం తో
ముగిస్తాను నా పోషణ కథ

పైన చెప్పిన ఆహారం మరియు
శుభ్రమైన నీరు, స్తన్యం
వాటితోపాటు నా పోషణ కథ

బిడ్డ పోషణ కథ



ఐ.ఎఫ్.ఏ. యొక్క సిరప్

విటమిన్-ఏ సిరప్

ఎల్బెండజోల్ మాత్ర

12 నుంచి 24 నెలల పిల్లలకు – సగం మాత్ర

24 నుంచి 59 నెలల పిల్లలకు – ఒక మాత్ర

పైన చెప్పిన ఆహారం మరియు శుభ్రమైన నీరు, స్తన్యం వాటితోపాటు నా పోషణ కథ

పట్టిక ఆధారంగా
నియమిత టీకా కరణ,

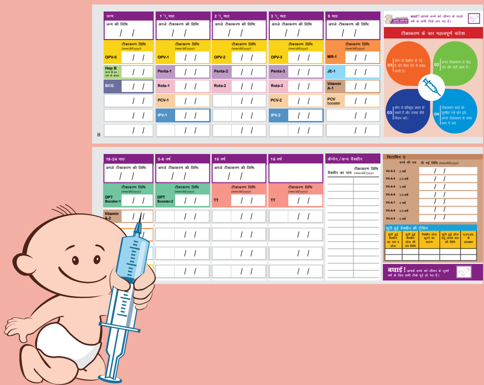
జీవితాంతం రోగాలను
చేస్తుంది నియంత్రణ

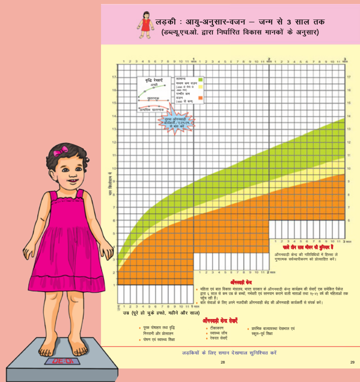
సరైన జాగ్రత్త మరియు
నియమిత పర్యవేక్షణ,

శారీరక వృద్ధి ని పెంపొందించి
భౌతిక వృద్ధి కథను సఫలం
చేస్తుంది.

టీకా కరణ మరియు అవసరమైన శ్రద్ధ, పూర్తి చేస్తుంది పిల్లల పోషణ కథను

బిడ్డ పోషణ కథ





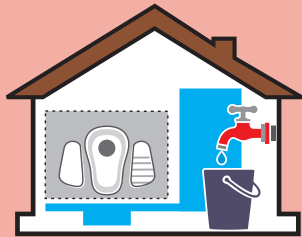
టీకా కరణ మరియు అవసరమైన శ్రద్ధ, పూర్తి చేస్తుంది పిల్లల పోషణ కథను

సబ్బు మరియు నీటిని తో చేతులు కడుక్కునే అలవాటు

- భోజనానికి ముందు
- మల విసర్జన తరువాత

మల విసర్జన కు ఎప్పుడూ మరుగుదొడ్డినే ఉపయోగించాలి.

నా పోషణ కథ, శుభ్రతకు పెద్దపీట



నా పోషణ కథ, శుభ్రతకు పెద్దపీట

యవ్వన దశలో పోషణ

కథ

యవ్వన దశలో పోషణ

కథ

బలవర్ధకమైన పాలు
మరియు నూనె ఇంకా
అయోడిన్ భరిత ఉప్పు,

నాకందిస్తాయి ముఖ్యమైన
సూక్ష్మమైన పోషక తత్వాలు

వారంలో ఒకసారి, ఒక
నీలం రంగు ఐరన్ మాత్ర

నా శారీరం లో చేస్తుంది
రక్తహీనతను దూరం

సంవత్సరంలో రెండుసార్లు
ఎల్బెండజోల్ ఒక పూర్తి మాత్ర,

క్రిమి నుంచి ముక్తి
పొందేందుకు ముఖ్య సాధనం

ప్రతిరోజు ఐరన్ మరియు విటమిన్
భరిత వివిధ రకాల ఆహారం,

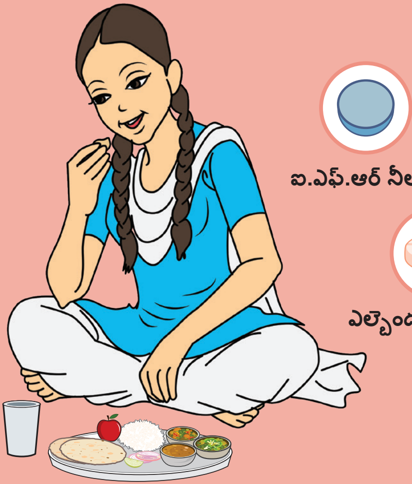
నా ఆరోగ్యవంతమైన,
ఉత్సాహవంతమైన
జీవనానికి ఆధారం

ఎత్తైన ప్రదేశంలో ఉంచి
మూత పెట్టి ఉంచిన
శుభ్రమైన నీరు,

ప్రతి రోజు తాగి ముగిస్తాను
నా పోషణ కథను

**పౌష్టిక ఆహారం, శుభ్రమైన నీరు,
ఐ.ఎఫ్.ఎ మరియు ఎల్బెండజోల్
నా పోషణ కథ**

యవ్వన దశలో పోషణ కథ



ఐ.ఎఫ్.ఆర్ నీలం రంగు మాత్ర

ఎల్బెండజోల్ మాత్ర

పౌష్టిక ఆహారం, శుభ్రమైన నీరు, ఐ.ఎఫ్.ఎ
మరియు ఎల్బెండజోల్ నా పోషణ కథ

సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కునే అలవాటు

- భోజనం చేసే ముందు
- మల విసర్జన తరువాత

నెలసరి సమయంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత విషయంలో జాగ్రత్త

మలవిసర్జనకు ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డినే ఉపయోగించండి

నా పోషణ కథ,
శుభ్రతకు పెద్దపీట

నా పోషణ కథ,
శుభ్రతకు పెద్దపీట

ప్రతీ ఇంటా పోషకాల సంబరం