

ஒவ்வொரு
வீட்டிலும்
ஊட்டசத்து
திருவிழா





டயலாக் கார்க்டுகளை சரியாக பயன்படுத்தி, சிறந்த தகவல்கள் பெறலாம்

டயலாக் கார்க்டுகளை பயன்படுத்தும் முறை

- ஒவ்வொரு கார்க்டிலும் இரு பகுதிகள் உள்ளன. படம் உள்ள பகுதி சமூகத்திற்கானது, அதன் விளக்கம் உள்ள பகுதி பணியாளர்களுக்கானது
- பணியாளர்களின் படத்தை காண்பித்து, அதில் என்ன புரிகிறது என கேட்க வேண்டும்.
- பின்னர் அவருக்கு படத்துடன் தொடர்புடைய தகவல்களை விளக்க வேண்டும்.
- சமூகத்தில் யாரேனும் கேள்விகள் கேட்டால், பணியாளர் அவர்களை அலட்சியப்படுத்தாமல், அவர்களுக்கு விளக்கமாக பதில் சொல்ல வேண்டும்.
- பணியாளர்கள் தகவலை எந்த அளவிற்கு புரிந்து கொண்டுள்ளார் என்பதை சோதிக்கவும்
- பணியாளர் உரையாடல் செய்ய வேண்டிய விதம் GATHER (கேதர்) டெக்னிக் அடிப்படையில் இருக்க வேண்டும்.

நி

(ஜி)

கீரிட்

(உறவினை
ஏற்படுத்த
வேண்டும்)

கி

(ஏ)

ஆஸ்க்

(தகவல்களை
சேகரிக்க
வேண்டும்)

ஜி

(டி)

டெல்

(தகவல்களை
தெரிவிக்க
வேண்டும்)

பி

(ஹெச்)

ஹெல்ப்

(வரும்
நபர்களுக்கு
உதவி செய்ய
வேண்டும்)

ணி

(இ)

எக்ஸ்ப்ளேன்

(வரும்
நபர்களுக்கு
விளக்கிச் சொல்ல
வேண்டும்)

ஸி

(ஆர்)

ரிட்டன்

(மீண்டும்
வருகை
தருமாறு
கூறுதல்)

கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டசத்துக்

கதை



கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டசத்துக்

கதை



கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டச்சத்துக்

கதை

செரிவூட்டப்பட்ட பால்,
எண்ணெய் மற்றும்
அயோடின் உப்பு
எனக்கு நுண்சத்துக்களை
வழங்குகிறது

வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்புச்
சத்து நிறைந்த உணவு.

எனக்கும் எனது பிறக்கபோகும்
குழந்தைக்கும் ஆதாரம்

4 வது மாதத்திலிருந்து
180 நாட்களுக்கு தினமும்
சிவப்பு ஐ.எஃப்.ஏ
மாத்திரை எடுத்துக்
கொண்டால்,

உடலை பலவீனமாக்கும்
அனீமியா ஏற்படாது

கால்ஷியம் மாத்திரை,

பாதுகாப்பான
மகப்பேறுக்கு வகை
செய்கிறது

நான்காவது மாதத்திற்கு
பிறகு ஆல்பெண்டஸால்
மாத்திரை எடுத்துக்
கொண்டால்,

வயிற்றில் பூச்சி
ஏற்படுவதை தடுக்கலாம்

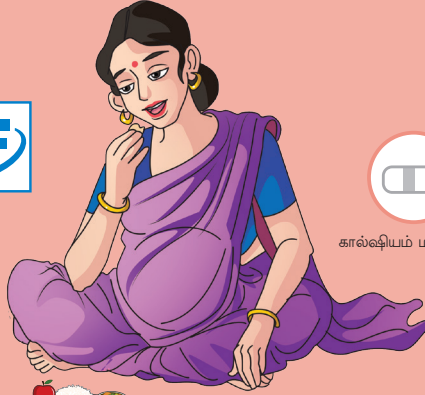
உயரமான இடத்தில்
மூடப்பட்ட ஒரு
கொள்கலனில் சேமிக்கப்படும்
சுத்தமான குடிநீரை,

குடிப்பதை கூறி எனது
ஊட்டச்சத்து கதையை
நிறைவு செய்கிறேன்

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான
வாழ்க்கை பரிசு, சத்தான
பலவகை உணவுகள்

கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டச்சத்துக்

கதை



சிவப்பு ஜெல்பி.ஏ
மாத்திரை



கால்ஷியம் மாத்திரை



ஆல்பெண்டஸால்
மாத்திரை

கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான வாழ்க்கை
பரிசு, சத்தான பலவகை உணவுகள்



கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டச்சத்துக்

கதை

பிரசவத்திற்கு முன்னர்
குறைந்தது நான்கு பரிசோதனை
(ஏ.என்.சி) செய்தால்,

கர்ப்பிணி பெண் மற்றும் அவர்
வயிற்றில் உள்ள குழந்தைக்கு
பாதிப்பு இல்லை

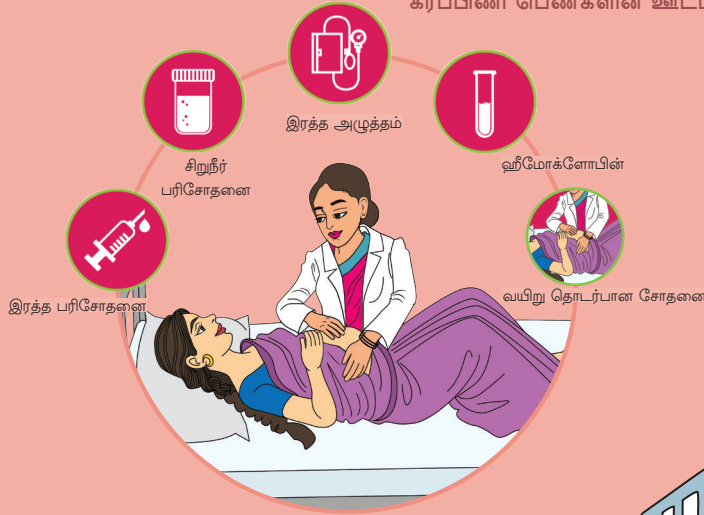
அரோக்கியமான சிசு மற்றும்
நோயற்ற தாய்மைக்கு,

அருகில் உள்ள மருத்துவமனை
அல்லது சுகாதார மையத்தில்
பிரசவம் மற்றும் கீழ்கண்ட
சோதனை

தாய்-சேய் நலனிற்கு, ஏ.என்.சி
பரிசோதனை மற்றும்
மருத்துவமனையில் பிரசவம்

கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டச்சத்துக்

கதை



தாய்-சேய் நலனிற்கு, ஏ.என்.சி
பரிசோதனை மற்றும்
மருத்துவமனையில் பிரசவம்



கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டச்சத்துக்

கதை 

சோப்பு மற்றும் நீரினால் கைகளை சுத்தம்
செய்தல்

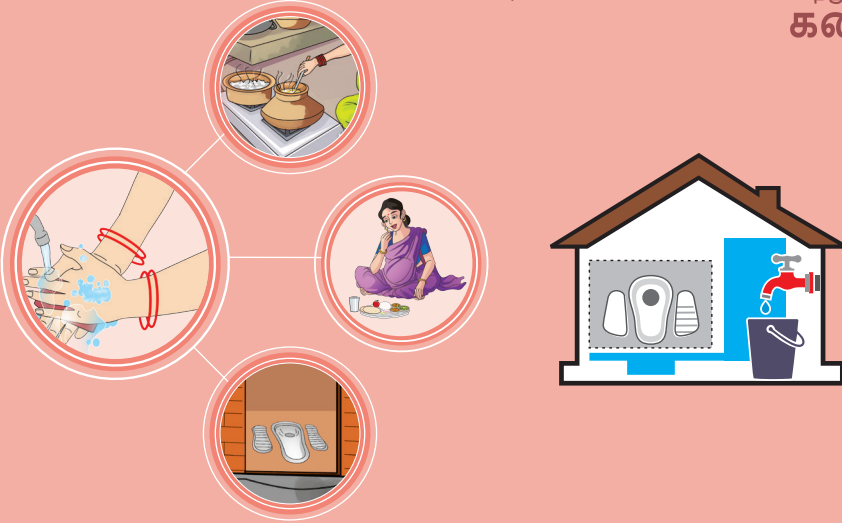
- சமைப்பதற்கு முன் மற்றும்
சாபிடுவதற்கு முன்
- கழிப்பறையை பயன்படுத்திய பின்

கழிப்பதற்கு எப்போதும்
கழிப்பறையை
பயன்படுத்துதல்

எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டச்சத்துக்

கதை



எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிகுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை



பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிகுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை



பாலுட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிசுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை

எனக்கு தேவையான நுண்
சத்துக்களை வழங்கும்
செரிவூட்டப்பட்ட பால்,

எண்ணெய் மற்றும்
அயோடின் நிறைந்த உப்பு

தினமும் ஐ.எஃப்.ஏ மற்றும்
விட்டமின்கள் நிறைந்த உணவு,

எனக்கும் எனது குழந்தைக்கும்
ஆன ஊட்டசத்திற்கான
ஆதாரம்

தினமும் பிரசவத்திற்கு
பிறகு 6 மாதங்கள்
வரை (180 நாட்கள்)
சிவப்பு ஐ.எஃப்.ஏ
எடுத்துக் கொண்டால்,

அனீமியா ஏற்படாது

பாதுகாப்பான
தாய்மைக்கு,

கால்ஷியம் மாத்திரை

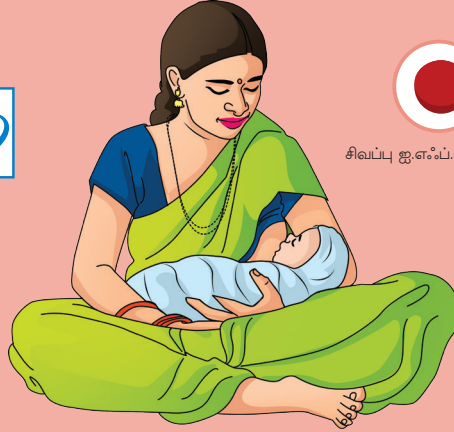
உயரமான இடத்தில்
மூடப்பட்ட ஒரு
கொள்கலனில் சேமிக்கப்படும்
சத்தமான குடிநீரை,

குடிப்பதை கூறி எனது
ஊட்டசத்து கதையை
நிறைவு செய்கிறேன்

எனது ஊட்டச்சத்து கதையில் சத்தான
உணவு, சத்தமான தண்ணீர், ஐ.எஃப்.ஏ
மற்றும் கால்ஷியம்

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிசுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை



சிவப்பு ஐ.எஃப்.ஏ மாத்திரை



கால்ஷியம் மாத்திரை

எனது ஊட்டச்சத்து கதையில் சத்தான
உணவு, சுத்தமான தண்ணீர், ஐ.எஃப்.ஏ
மற்றும் கால்ஷியம்



பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிசுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை 

குழந்தை பிறந்த முதல் மணி
நேரத்திற்குள் தாய்பால்
கொடுத்தால் குழந்தைக்கு மிகவும்,

அவசியமான கொலஸ்ட்ரம் என்ற
முதல் தடுப்புமருந்து கிடைக்கும்

6 மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால்
மட்டுமே,

குழந்தைக்கு கொடுக்க
வேண்டும்

தாய் குழந்தைக்கும் கொடுக்கும் சீம்பால் மற்றும் 6
மாத காலத்திற்கு தாய்ப் பால் மட்டும் கொடுப்பது
ஆரோக்கியமான நோயில்லாத வாழ்வைக் கொடுக்கும்

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிசுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை



குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள்



0-6 மாதங்கள் வரை

தாய் குழந்தைக்கும் கொடுக்கும் சீம்பால் மற்றும் 6
மாத காலத்திற்கு தாய்ப் பால் மட்டும் கொடுப்பது
ஆரோக்கியமான நோயில்லாத வாழ்வைக் கொடுக்கும்

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிசுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை 

சோப்பு மற்றும் நீரினால் கைகளை
சுத்தம் செய்தல்

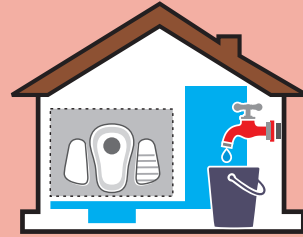
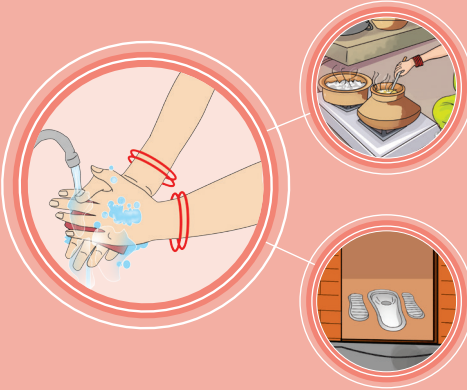
- சமைப்பதற்கு முன் மற்றும் சாபிடுவதற்கு முன்
- கழிப்பறையை பயன்படுத்திய பின்
- கழிப்பதற்கு எப்போதும் கழிப்பறையை பயன்படுத்துதல்

கழிப்பதற்கு எப்போதும்
கழிப்பறையை பயன்படுத்துதல்

எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும்
சிசுவின் ஊட்டச்சத்து

கதை



எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

குழந்தையின் ஊட்டசத்து

கதை



குழந்தையின் ஊட்டசத்து

கதை



வாரத்தில் இருமுறை
பரிந்துரைக்கப்பட்ட
அளவில் ஐ.எஃப்.ஏ.
சிரப்,

இரத்த சோகை
ஏற்படாமல்
தடுக்கிறது

செரிவூட்டப்பட்ட பால்,
எண்ணெய் மற்றும்
அயோடின் உப்பு,

உடலுக்கு தேவையான
நுண்சத்துக்களை
தருகிறது

6 மாடதம் நிறைவடைந்த
பின்னர், தாய்ப்பாலுடன்
கூடவே மசிக்கப்பட்ட திட
உணவுகள்,

எனது உடலை
ஆரோக்கியமாக வைக்கும்

வருடத்தில் இருமுறை
ஆல்பெண்டஸால் மாத்திரை,

கிருமிகளால் பாதிப்பு ஏற்படாமல் காக்கிறது

- 12-24 மாதங்கள் ஆன குழந்தைகள்
: பாதி மாத்திரை
- 24-59 மாதங்கள் ஆன குழந்தைகள்
: ஒரு மாத்திரை

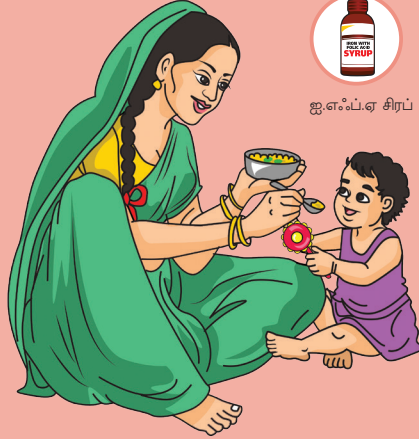
பரிந்துரைக்கப்பட்ட
அளவிலான விட்டமின் ஏ,
கண்பாதிப்பை தடுத்து
நோய் எதிர்ப்பை தருகிறது

உயரமான இடத்தில்
மூடப்பட்ட ஒரு
கொள்கலனில்
சேமிக்கப்படும் சுத்தமான
குடிநீரை,
குடிப்பதை கூறி எனது
ஊட்டசத்து கதையை
நிறைவு செய்கிறேன்

எனது ஊட்டசத்து கதையில்
அடங்குவது தாய்ப்பாலுடன் பிற
உணவுகள் மற்றும் சுத்தமான
தண்ணீர்

குழந்தையின் ஊட்டசத்து

கதை



ஐ.எஃப்.ஏ சிரப்



விட்டமின் - ஏ சிரப்



ஆல்பெண்டஸால் மாத்திரை



12-24 மாதங்கள்
ஆன குழந்தைகள்
: பாதி மாத்திரை



24-59 மாதங்கள்
ஆன குழந்தைகள்
: ஒரு மாத்திரை

எனது ஊட்டசத்து கதையில் அடங்குவது
தாய்பாலுடன் பிற உணவுகள் மற்றும்
சுத்தமான தண்ணீர்



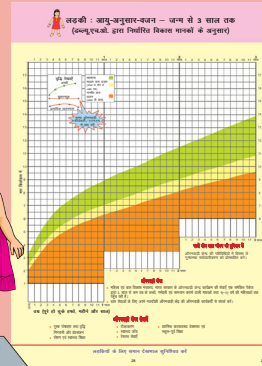
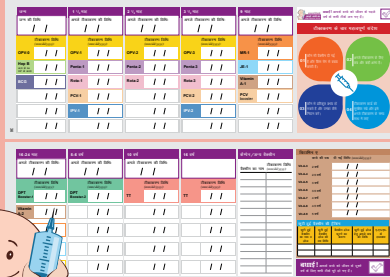
பரிந்துரைக்கப்பட்ட படி
தடுப்பு மருந்துகள்,

உடலில் ஏற்படும் நோய்களில்
இருந்து நம்மை காக்கிறது

முறையான கண்காணிப்பு
மற்றும் பராமரிப்பு,

சுகாதாரம் உடல் வளர்ச்சி மற்றும்
மன வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது

தடுப்பமருத்துகளை பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில்
கவனமாக போடுதல் என்பதுடன் குழந்தையின்
ஊட்டச்சத்து கதை நிறைவு பெறுகிறது

கதை 

8

சோப்பு மற்றும் நீரினால் கைகளை
சுத்தம் செய்தல்

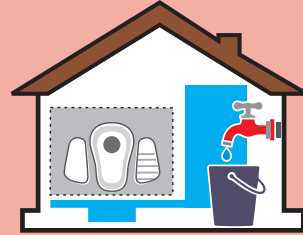
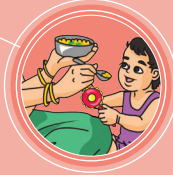
- சமைப்பதற்கு முன் மற்றும்
சாபிடுவதற்கு முன்
- கழிப்பறையை பயன்படுத்திய பின்

கழிப்பதற்கு எப்போதும்
கழிப்பறையை பயன்படுத்துதல்

எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து

கதை



எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

இளம்பெண்களின் ஊட்டச்சத்து

கதை



இளம்பெண்களின் ஊட்டச்சத்து

கதை



இளம்பெண்களின் ஊட்டச்சத்து

கதை

செரிவூட்டப்பட்ட பால்,
எண்ணெய் மற்றும்
அயோடின் உப்பு,

உடலுக்கு தேவையான
நுண்சத்துக்களை தருகிறது

வாரத்தில் ஒருமுறை
நீல நிற இரும்பு சத்து
மாத்திரை,

உடலில் இரத்த
சோகை ஏற்படாமல்
தடுக்கிறது

வருடத்தில் இருமுறை
ஆல்பெண்டலால்
மாத்திரை,

கிருமிகளால் பாதிப்பு
ஏற்படாமல் காக்கிறது

தினமும் இரும்பு சத்து மற்றும்
விட்டமின் நிறைந்த பலவகை
உணவு,

எனது ஆரோக்கியமான
உடலுக்கான ஆதாரம்

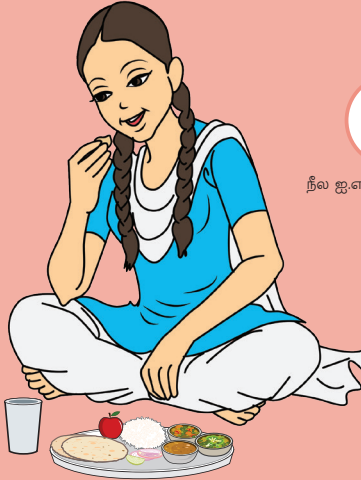
உயரமான இடத்தில்
மூடப்பட்ட ஒரு
கொள்கலனில் சேமிக்கப்படும்
சுத்தமான குடிநீரை,

குடிப்பதை கூறி எனது
ஊட்டச்சத்து கதையை
நிறைவு செய்கிறேன்

எனது ஊட்டச்சத்து கதையில் இருப்பது
சத்தான உணவு, சுத்தமான தண்ணீர்,
ஐ.எஃப்.ஏ மற்றும் ஆல்பெண்டசோல்

இளம்பெண்களின் ஊட்டச்சத்து

கதை



நீல ஐ.எஃப்.ஏ மாத்திரை



ஆல்பெண்டஸால் மாத்திரை

எனது ஊட்டச்சத்து கதையில் இருப்பது
சத்தான உணவு, சுத்தமான தண்ணீர்,
ஐ.எஃப்.ஏ மற்றும் ஆல்பெண்டசோல்



சோப்பு மற்றும் நீரினால் கைகளை
சுத்தம் செய்தல்

- சமைப்பதற்கு முன் மற்றும்
சாபிடுவதற்கு முன்
- கழிப்பறையை பயன்படுத்திய பின்

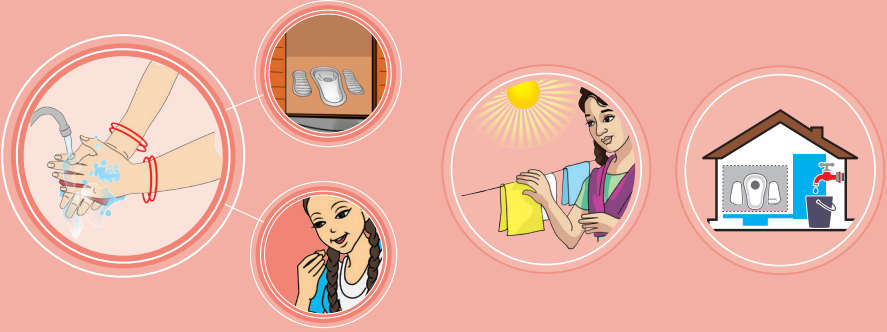
மாதவிடாய் காலத்தில்
தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை
பராமரித்தல்

கழிப்பதற்கு எப்போதும்
கழிப்பறையை பயன்படுத்துதல்

எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

இளம்பெண்களின் ஊட்டச்சத்து

கதை



எனது ஊட்டச்சத்து கதை,
சுகாதாரத்தின் அம்சம்

ஓவ்வொரு வீட்டிலும் ஊட்டசத்து திருவிழா

