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

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

ਹਰ ਘਰ ਪੋਸ਼ਣ ਤਿਉਹਾਰ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਡਾਇਲਾਗ ਕਾਰਡ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਬੇਮਿਸਾਲ

ਡਾਇਲਾਗ ਕਾਰਡ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੇ ਤਰੀਕ

- ਹਰ ਕਾਰਡ ਦੇ ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਹਨ। ਚਿੱਤਰ ਵਾਲਾ ਹਿੱਸਾ ਸਮੁਦਾਇ (ਭਾਈਚਾਰੇ) ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਈ ਹੈ।
- ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਚਿੱਤਰ ਦਿਖਾਉਣ ਤੇ ਪੁਛਣ ਕਿ ਸਮਝ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਫਿਰ ਇਸ ਚਿੱਤਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਮਝਾਉਣ।
- ਜੇਕਰ ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚੋ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਪੁਛੇ ਤਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਸਨੂੰ ਮਨਾ ਨਾ ਕਰਨ। ਉਸਨੂੰ ਸੁਣਨ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਸੱਹੀ ਉਤੱਰ ਦੇਣ।
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਫਿਰ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣ।
- ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਤਰੀਕਾ (GATHER) ਗੈਦਰ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

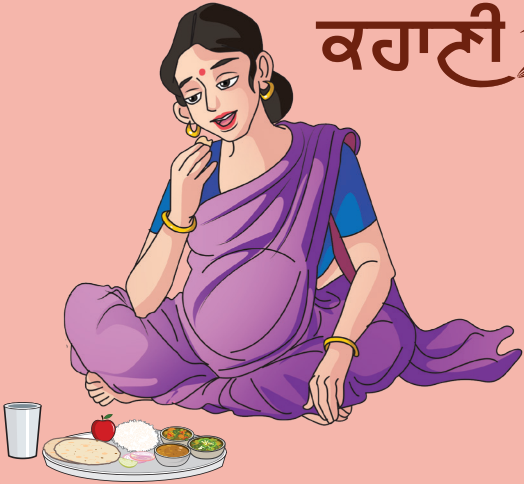
G	A	T	H	E	R
(ਜੀ)	(ਏ)	(ਟੀ)	(ਏਚ)	(ਈ)	(ਆਰ)
ਗ੍ਰੀਟ	ਆਸਕ	ਟੈਲੇ	ਹੇਲਪ	ਏਸਕਪਲੇਨੁ	ਰਿਟਰਨ
(ਸੰਬੰਧ ਕਾਇਮ ਕਰਨ)	(ਸੁਚਨਾਵਾਂ ਇਕਠੀਆਂ ਕਰਨ)	(ਸੁਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ)	(ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ)	(ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰਕੇ ਦਸੱਣ)	(ਵਾਪਸ ਮੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਆਉਣ)

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ

ਕਹਾਣੀ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ

ਕਹਾਣੀ



ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤੇਲ ਆਯੋਡੀਨ ਵਾਲਾ ਨਮਕ
ਦਿੰਦੇ ਮੈਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ

ਚੌਥੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ 180 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਈ.ਐਫ.ਏ. ਦੀ ਇੱਕ ਲਾਲ ਗੋਲੀ
ਬਣਨ ਨ ਦੇਵੇ ਅਨੀਮਿਆ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਰੀ

ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਸੁਰੀਖੱਅਤ ਮਾਤ੍ਰਤਵ ਦੀ ਹਮਜੋਲੀ

ਦੂਜੀ ਤਿਮਾਹੀ ਤੇ ਅਲਬੇਂਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਗੋਲੀ
ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹਮਜੋਲੀ

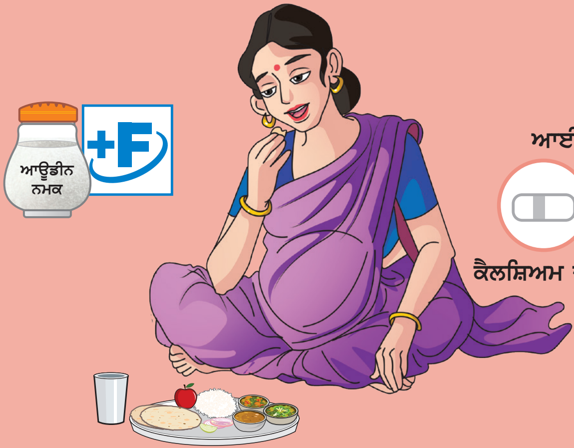
ਰੋਜਾਨਾ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੌਸ਼ਕ ਖ਼ੁਰਾਕ
ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਧਾਰ

ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਪਹਾਰ, ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਅਹਾਰ

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ

ਕਹਾਣੀ



ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉਪਹਾਰ,
ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੌਸ਼ਕ ਅਹਾਰ

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘੱਟ ਤੋਂ
ਘੱਟ ਚਾਰ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ
(ਏ.ਐਨ.ਸੀ)

ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਅਤੇ
ਭਰੂਣ ਤੇ ਨਾ ਆਣ
ਦੇਣ ਕੋਈ ਆਂਚ

ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਂ
ਚਿਕਿਤੱਸਾ ਕੇਂਦਰ ਤੇ
ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਦਾ ਪ੍ਰਸਵ

ਕਰੇ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਸਵਸੱਥ
ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗ
ਮਾਤਰਿਤੱਵ

ਏ.ਐਨ.ਸੀ. ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਪ੍ਰਸਵ, ਜੱਚੇ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵਸੱਥ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ

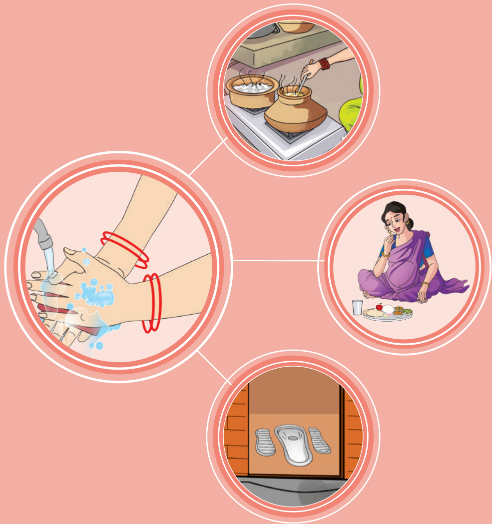
ਏ.ਐਨ.ਸੀ. ਜਾਂਚ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਗਤ ਪ੍ਰਸਵ, ਜੱਚੇ-ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਵਸੱਥ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ

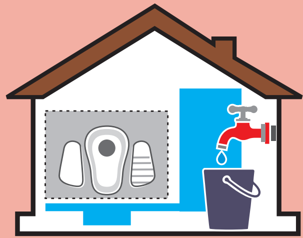
ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਂਣ ਦੀ ਆਦਤ

- ਖਾਣਾ ਬਨਾਉਣੇ ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ ਸਵਛੱਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ





ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ ਸਵਛੱਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ

ਕਹਾਣੀ

ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ

ਕਹਾਣੀ

ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਨਮਕ

ਦੇਣ ਮੈਨੂੰ ਅਤੀ ਸੂਖਮ ਪੌਸ਼ਕ ਤੱਤ

ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਲੈਕੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ (180 ਦਿਨ) ਆਈ.ਐਫ.ਏ ਦੀ ਲਾਲ ਗੋਲੀ

ਹਰ ਰੋਜ ਬਣਾਉਂਦੀ ਐਨੀਮਿਆ ਤੋਂ ਮੇਰੀ ਦੂਰੀ

ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੀ ਗੋਲੀ

ਸੁੱਰਖਿਅਤ ਮਾਤਰਿਤੱਵ ਦੀ ਹਮਜੋਲੀ

ਰੋਜਾਨਾ ਆਈ.ਐਫ.ਏ. ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਧਾਰ

ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ

ਹਰ ਰੋਜ ਪੀ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਮੈ ਆਪਣੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਪੌਸ਼ਕ ਖਾਣਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ, ਆਈ.ਐਫ.ਏ. ਅਤੇ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਆਈ.ਐਫ.ਏ ਦੀ ਲਾਲ ਗੋਲੀ

ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੀ ਗੋਲੀ

**ਪੌਸ਼ਕ ਖਾਣਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ, ਆਈ.ਐਫ.ਏ. ਅਤੇ
ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ**

ਨਵਜੰਮੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ
ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੇਰਾ
ਪਹਿਲਾ ਪੀਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ

ਇਸ ਪਹਿਲੇ ਟੀਕੇ ਨਾਲ
ਹੋਵੇਗੀ ਉਸਦੇ ਜੀਵਨ
ਦੀ ਨੀਂਵ ਮਜ਼ਬੂਤ

6 ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਮਾਂ
ਦਾ ਦੁੱਧ

ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਅਹਾਰ
ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਨਾਂ

ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੀਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ
6 ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਸਵਸੱਥ, ਪੋਸ਼ਕ
ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ

ਜਨਮ ਦੇ 1 ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ

0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ

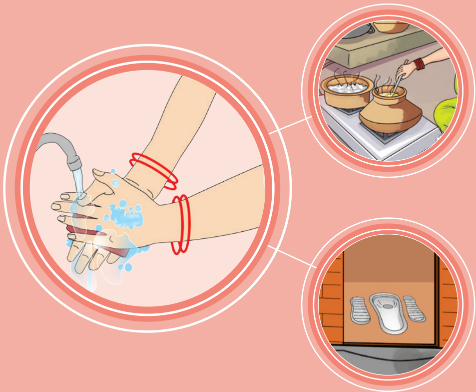
**ਮਾਂ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਪੀਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ
6 ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਸਵਸੱਥ,
ਪੋਸ਼ਕ ਅਤੇ ਨਿਰੋਗੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ**

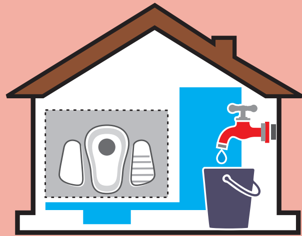
ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ

- ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਖਾਉਣ ਅਤੇ ਖੁਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਲ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ,
ਸਵਛੱਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ





ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ,
ਸਵਛੱਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ
ਕਹਾਣੀ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ (ਤੈਅ) ਆਈ. ਐਫ.ਏ. ਦਾ ਸਿਰਪ

ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕੰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪੂਰਕ

ਸਾਲ'ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਅਲਬੇਂਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਗੋਲੀ

ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਨ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹਮਜੋਲੀ

- 12 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ : ਅੱਧੀ ਗੋਲੀ
- 24 ਤੋਂ 59 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ : ਇੱਕ ਗੋਲੀ

ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤੇਲ ਆਯੋਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਨਮਕ

ਦੇਣ ਮੈਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਦੀ ਤੈਅ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਰਤੌਂਧੀ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਤੋਂ ਦੁਆਏ ਛੁਟਕਾਰਾ

6 ਮਹੀਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸਲੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੀ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਮੇਰੇ ਪੋਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਦਾ ਉੱਤਮ ਅਧਾਰ

ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ

ਰਹ ਰੋਜ਼ ਪੀ ਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਉਪਰੀ ਅਹਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ, ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਆਈ.ਐਫ.ਏ. ਦਾ ਸਿਰਪ

ਵਿਟਾਮਿਨ-ਏ ਸਿਰਪ

ਅਲਬੇਂਡਾਜ਼ੋਲ ਦੀ ਗੋਲੀ

12 ਤੋਂ 24 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ : ਅੱਧੀ ਗੋਲੀ

24 ਤੋਂ 59 ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਬੱਚੇ : ਇੱਕ ਗੋਲੀ

ਉਪਰੀ ਅਹਾਰ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ,
ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ
ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ

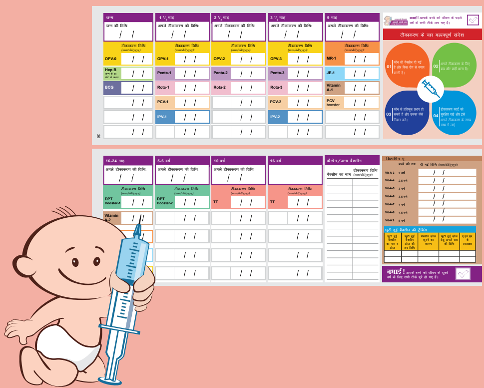
ਜੀਵਨ ਭਰ ਰੋਗਾਂ ਦੀ
ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਰੇ ਘੱਟ

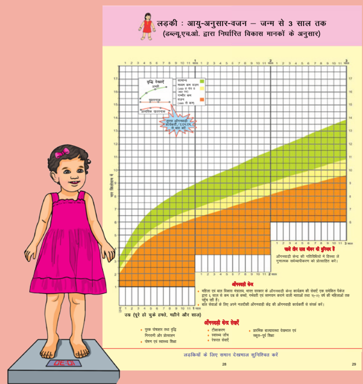
ਸਹੀ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ
ਨਿਯਮਿਤ ਨਿਗਰਾਨੀ

ਸਫਲ ਕਰੇਗੀ ਸ਼ਰੀਰਕ
ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਸ
ਦੀ ਕਹਾਣੀ

ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਨਿਗਰਾਨੀ,
ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਹਾਣੀ





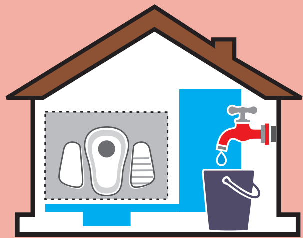
ਟੀਕਾਕਰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਨਿਗਰਾਨੀ,
ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ

- ਖਾਣਾ ਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ,
ਸਵੱਛਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ



ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ,
ਸਵੱਛਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ

ਕਿਸ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਕਿਸ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਭਰਪੂਰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਤੇਲ ਅਤੇ ਆਯੋਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਨਮਕ

ਦੇਣ ਮੈਨੂੰ ਜਰੂਰੀ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ

ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਆਇਰਨ ਦੀ ਨੀਲੀ ਗੋਲੀ

ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ'ਚ ਕਰੇ ਖੂਨ ਦੀ ਕੰਮੀ ਪੂਰੀ

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਾਰ ਅਲਬੇਂਡਾਜੋਲ ਦੀ ਇੱਕ ਪੂਰੀ ਗੋਲੀ

ਢਿੱਡ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਹਮਜੋਲੀ

ਰੋਜਾਨਾ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਮੇਰੇ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਧਾਰ

ਉੱਚੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ

ਹਰ ਰੋਜ ਪੀਕੇ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਮੈ ਆਪਣੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

**ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ,
ਆਈ.ਐਫ.ਏ ਅਤੇ ਅਲਬੇਂਡਾਜ਼ੋਲ
ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ**

ਆਈ.ਐਫ.ਏ ਦੀ ਨੀਲੀ ਗੋਲੀ

ਅਲਬੇਂਡਾਜੋਲ ਦੀ ਗੋਲੀ

ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ, ਆਈ.ਐਫ.ਏ ਅਤੇ ਅਲਬੇਂਡਾਜ਼ੋਲ ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ

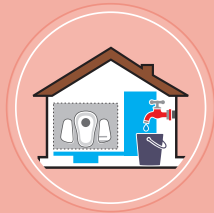
ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ
ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ

- ਖਾਣਾ ਖਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ

ਮਹੀਨਾ ਆਉਣ
ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ
ਰਖੋ

ਮਲ ਤਿਆਗਣ ਲਈ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖ਼ਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ,
ਸਵੱਛਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ



ਮੇਰੀ ਪੋਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ,
ਸਵੱਛਤਾ ਵੱਡੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ

ਹਰ ਘਰ ਪੋਸ਼ਣ ਤਿਉਹਾਰ

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

Panchayati Raj

AAJEEVIKA

सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़े सब बढ़े

राष्ट्रीय सेवा योजना
NATIONAL SERVICE SCHEME

fssai
Food Safety and Standards Authority of India