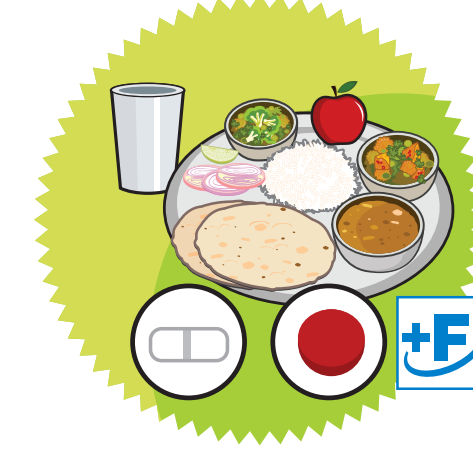


माझी पोषणाची गोष्ट



मी खात असते

- ✓ दररोज आयरन आणि विटॅमिन युक्त विविध पौष्टिक आहार
- ✓ पौष्टिक असलेलं दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ
- ✓ आई.एफ.ए. ची एक लाल गोळी चौथ्या महिन्या पासून ते 180 दिवसां पर्यंत
- ✓ कॉल्शियमची ठराविक मात्रा
- ✓ एक एलबेण्डाजोलची गोळी दुसऱ्या तिमाहीत



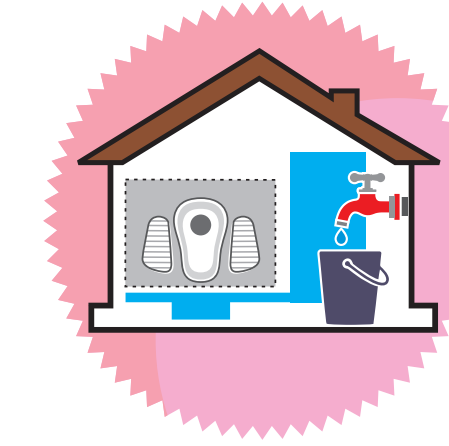
मी पीत असते

- ✓ शुद्ध झाकून ठेवलेले पाणी



मी करवते

- ✓ प्रसुती आधी कमीत कमी चार ए एन सी तपासण्या
- ✓ जवळचं इस्पितळ किंवा चिकित्सा केंद्रामध्येच आपली प्रसुती



मी स्विकार करते

- ✓ स्वयंपाका आधी आणि जेवण घेण्यापुर्वी शौच केल्या नंतर साबणाने हात स्वच्छ धुण्याची सवय
- ✓ नेहमी शौचालयाचा वापर

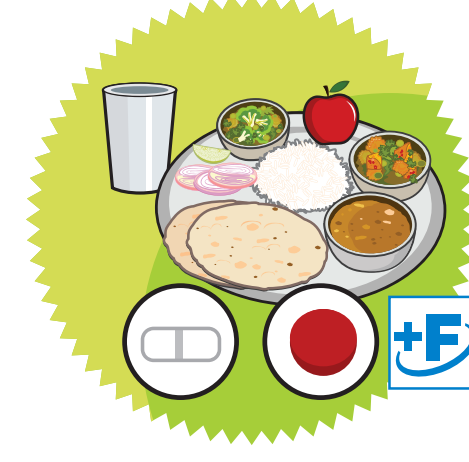
आणि आपली?

योग्य पोषण - देश रोशन

नसणार कुठेचं कुपोषण



माझी पोषणाची गोष्ट



मी खात असते

- ✓ दररोज आयर्न आणि विटॅमिन युक्त विविध पौष्टिक आहार
- ✓ पौष्टिक असलेले दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ
- ✓ बाळंत झाल्यापासून 6 महिन्यांपर्यंत (180 दिवस) दररोज आई.एफ.ए. ची एक लाल गोळी
- ✓ कॉल्ड्रियमची ठराविक मात्रा



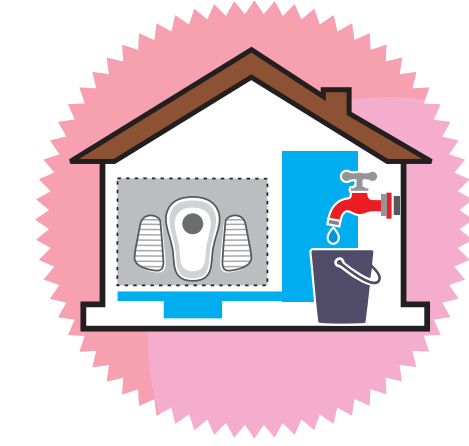
मी पीत असते

- ✓ शुद्ध झाकून ठेवलेले पाणी



मी पाजत असते

- ✓ तांदूळ बाळकाला जन्मानंतर 1 तासाच्या आतच आपलं पहिलं पिवळं घट्ट दूध
- ✓ बाळकाला सुरवातीचे 6 महिने फक्त आपलं दूधच
- ✓ मूल 6 महिन्यांचे झाल्यावर त्याला आईच्या दूधा सोबत वरचा आहार



मी स्विकार करते

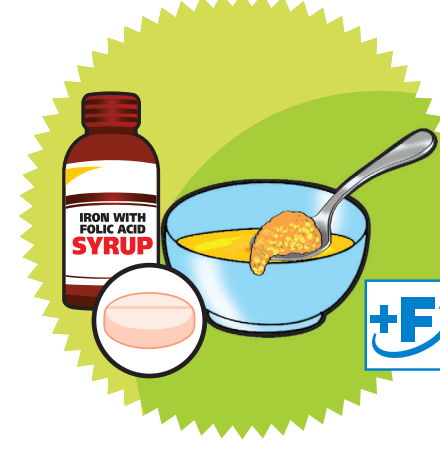
- ✓ स्वयंपाका आधी, जेवण घेण्यापूर्वी आणि जेवण झाल्यापूर्वी, शौच केल्या नंतर साबणाने हात स्वच्छ धुण्याची सवय
- ✓ बाळकाच्या शी ची सुरक्षित विल्हेवाट आणि शौचसाठी शौचालयचा वापर

आणि आपली?

योग्य पोषण - देश रोशन

नसणार कुठेचं कुपोषण

माझी पोषणाची गोष्ट



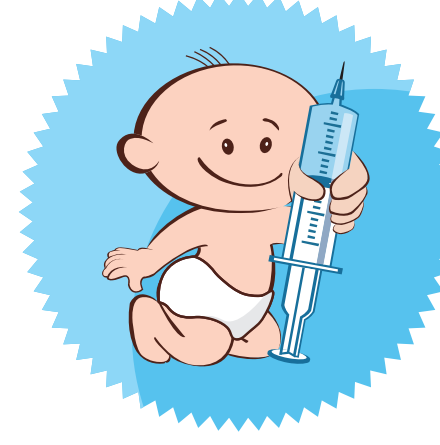
मला खाऊ घालतात

- ✓ दररोज आईच्या दूधा सोबत विविध कुस्करलेला आणि घट्ट असा वरचा पौष्टिक आहार
- ✓ पौष्टिक असलेलं दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ
- ✓ आई.एफ.ए. सिरप आठवड्यातून दोन वेळा
- ✓ पोटातील जंतापासून बचाव करण्यासाठी एलबेण्डाजोलची ठराविक मात्रा वर्षातून दोन वेळा



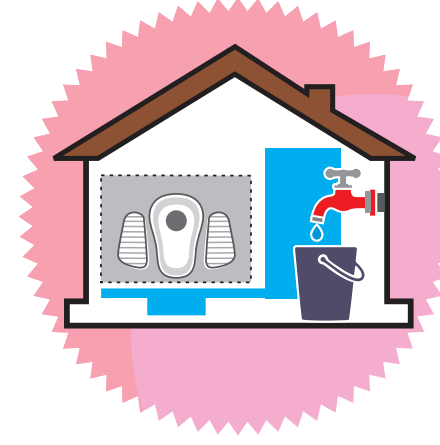
मला पाजतात

- ✓ शुद्ध झाकून ठेवलेले पाणी



माझं केलं जातं

- ✓ सूची नुसार नियमित लसीकरण
- ✓ शारीरिक विकास आणि बौद्धिक विकासाची नियमित तपासणी आणि पाहणी



माझ्या करिता स्विकारतात

- ✓ साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ धुण्याची सवय:
 - स्वयंपाका आधी आणि जेवण भरविण्यापुर्वी
 - माझी शी स्वच्छ धुतल्या नंतर
- ✓ शी ची विल्हेवाट नेहमी शौचालयात

आणि आपली?

योग्य पोषण - देश रोशन

नसणार कुठेचं कुपोषण

माझी पोषणाची गोष्ट



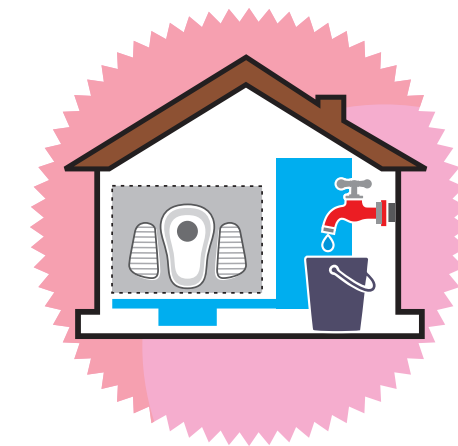
मी खात असते

- ✓ दररोज आयरन आणि विटॅमिन युक्त विविध पौष्टिक आहार
- ✓ पौष्टिक असलेलं दूध आणि तेल तसंच आयोडीन युक्त मीठ
- ✓ आई.एफ.ए.ची एक निळी गोळी आठवड्यातून एकदा
- ✓ पोटातील जंतापासून बचाव करण्यासाठी वर्षातून दोन वेळा एक एल्बेण्डाजोलची गोळी



मी पीत असते

- ✓ शुद्ध झाकून ठेवलेले पाणी



मी स्विकार करते

- ✓ जेवण घेण्यापुर्वी आणि शौच केल्या नंतर साबणाने हात स्वच्छ धुण्याची सवय
- ✓ मासिक पाळीच्या वेळी नियमित स्वच्छता
- ✓ नेहमी शौचालयाचा वापर

आणि आपली?

योग्य पोषण - देश रोशन

नसणार कुठेचं कुपोषण