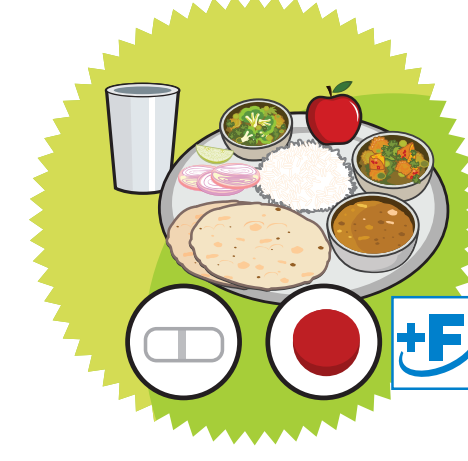


মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



মই খাওঁ

- ✓ ভিটামিন আৰু আইৰনত চহকী পুষ্টিৰ
বিবিধ আহাৰ
- ✓ সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৱণ
- ✓ চতুৰ্থ মাহৰপৰা 180 দিনৰ বাবে প্ৰতিদিনে
একোটাকৈ ৰঙা IFA টেবলেট
- ✓ পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাত কেলচিয়াম টেবলেট
- ✓ দ্বিতীয় তিনিমহীয়া কালত এটা
এলবেনডেজ'ল টেবলেট



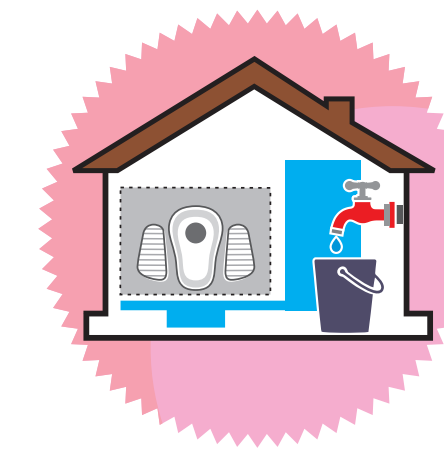
মই পান কৰো

- ✓ এটা ঢাকি থোৱা পাত্ৰত জমা কৰি থোৱা
নিৰাপদ পানী



মই কৰোৱাওঁ

- ✓ গৰ্ভধাৰণৰ কালছোৱাত ন্যূনতম চাৰিটা
প্ৰসৱ-পূৰ্ব স্বাস্থ্য-পৰীক্ষা
- ✓ সমীপৰ এখন হস্পিটেল বা এটা স্বাস্থ্য
কেন্দ্ৰত প্ৰতিষ্ঠানগত প্ৰসৱ



মই অনুশীলন কৰো

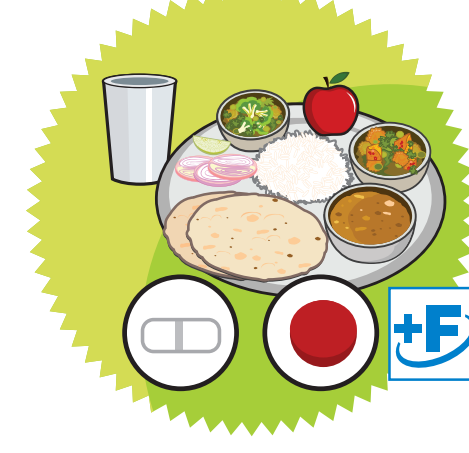
- ✓ ৰন্ধাৰ আগতে, খোৱাৰ আগতে আৰু
শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি উঠি সদায় চাবোন
আৰু পানীৰে হস্ত প্ৰক্ষালন কৰো
- ✓ সদায় শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰো

আপুনি কি কৰে?

সঠিক পুষ্টি দেশত জ্যোতি

ক'তো যেন নাথাকে অপুষ্টি

মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



মই খাওঁ

- ✓ ভিটামিন আৰু আইৰনত চহকী পুষ্টিৰ
বিবিধ আহাৰ
- ✓ সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত
লৱণ
- ✓ প্ৰসৱৰ পাছত ছমাহৰ (180 দিন) বাবে
প্ৰতিদিনে একোটাকৈ ৰঙা IFA টেবলেট
- ✓ পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাত কেলচিয়াম টেবলেট



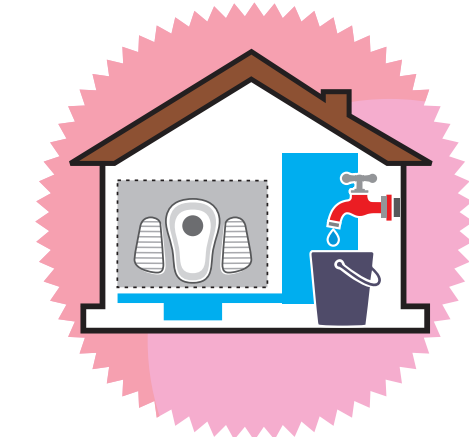
মই পান কৰো

- ✓ এটা ঢাকি থোৱা পাত্ৰত জমা কৰি থোৱা
নিৰাপদ পানী



মই স্তন্যপান কৰোঁ

- ✓ মোৰ নৱজাতকক ক'লষ্ট্ৰামৰ সৈতে জন্মৰ প্ৰথম
ঘণ্টাৰ ভিতৰতে
- ✓ মোৰ স্তন্যপান প্ৰথম ছমাহ আন একোৱেই
নিদিয়াকৈ
- ✓ আৰু ছমাহ সম্পূৰ্ণ হোৱাৰ পাছত মোৰ স্তন্যপান
পৰিপূৰক খাদ্য দিবলৈ আৰম্ভ কৰো



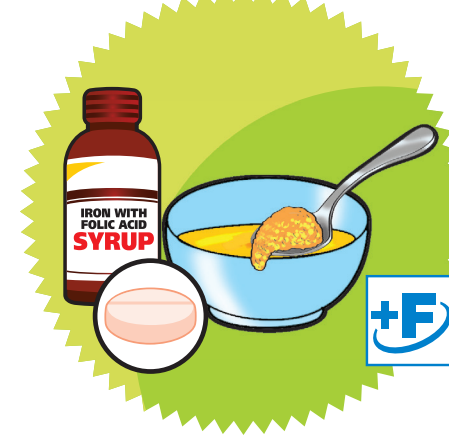
মই অনুশীলন কৰো

- ✓ ৰন্ধাৰ আগতে, খোৱাৰ আগতে আৰু শৌচালয়
ব্যৱহাৰ কৰি উঠি সদায় চাবোন আৰু পানীৰে
হস্ত প্ৰক্ষালন কৰো
- ✓ সদায় শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰো আৰু লগতে
মোৰ স্তন্যপান বিষ্ঠা বিসৰ্জনৰ বাবেও

আপুনি কি কৰে?

সঠিক পুষ্টি দেশত জ্যোতি
ক'তো যেন নাথাকে অপুষ্টি

মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



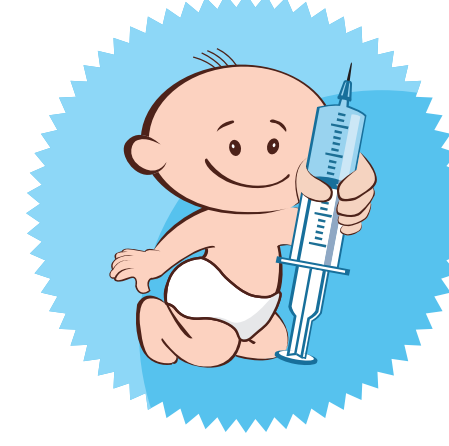
মোক দিয়া হয়

- ✓ মণ্ড খাদ্য আৰু অৰ্দ্ধ-কঠিন পৰিপূৰক খাদ্যৰ সৈতে স্তন্য
- ✓ সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৰণ
- ✓ সপ্তাহত দুবাৰকৈ IFA ছিৰাপ
- ✓ পেলুৰ উপদ্রৱ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ প্ৰতি ছমাহত পৰামৰ্শ দিয়া মাত্ৰাত এলবেনডেজ'ল টেবলেট



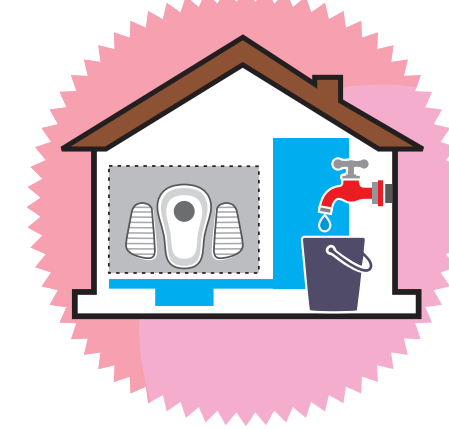
মোক পান কৰিবলৈ দিয়া হয়

- ✓ এটা ঢাকি থোৱা পাত্ৰত জমা কৰি থোৱা নিৰাপদ পানী



মোক লৈ যোৱা হয়

- ✓ পাঁচ বছৰ বয়স হোৱালৈকে সময়সূচী অনুসৰে সম্পূৰ্ণ টিকাকৰণৰ বাবে
- ✓ মোৰ সামগ্ৰিক শাৰীৰিক আৰু মানসিক বিকাশৰ নিয়মীয়া নিৰীক্ষণ



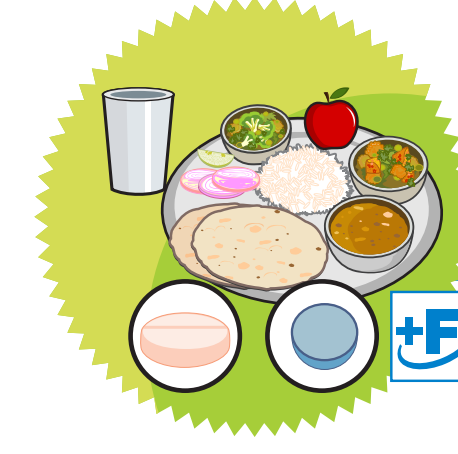
মোৰ কল্যাণৰ বাবে কৰা অনুশীলন

- ✓ সদায়ে চাবোন আৰু পানীৰে হস্ত প্ৰক্ষালন কৰাঃ
 - ৰন্ধা আৰু মোক খুওৱাৰ আগতে
 - মোৰ বিষ্ঠা পৰিষ্কাৰ কৰাৰ পাছত
- ✓ শৌচালয়ত মোৰ বিষ্ঠা নিৰাপদে বিসৰ্জন দিয়া

আপুনি কি কৰে?

সঠিক পুষ্টি দেশত জ্যোতি
ক'তো যেন নাথাকে অপুষ্টি

মোৰ পুষ্টিৰ কাহিনী



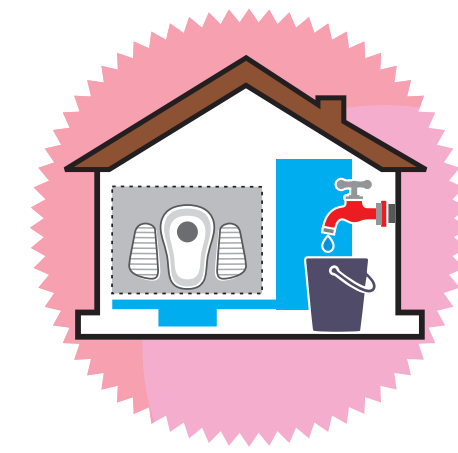
মই খাওঁ

- ✓ ভিটামিন আৰু আইৰনত চহকী পুষ্টিৰ বিবিধ আহাৰ
- ✓ সমৃদ্ধ গাখীৰ, তেল আৰু আয়ডিনযুক্ত লৱণ
- ✓ সপ্তাহত এবাৰকৈ নীলা IFA টেবলেট
- ✓ পেলুৰ উপদ্ৰৱ প্ৰতিৰোধ কৰিবলৈ বছৰেকত দুবাৰকৈ এটা এলবেনডেজ'ল টেবলেট



মই পান কৰো

- ✓ এটা ঢাকি খোৱা পাত্ৰত জমা কৰি খোৱা নিৰাপদ পানী



মই অনুশীলন কৰো

- ✓ খোৱাৰ আগতে আৰু শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰি উঠি সদায় চাবোন আৰু পানীৰে হস্ত প্ৰক্ষালন কৰো
- ✓ ঋতুস্বৰাজনিত স্বাস্থ্যবিধি
- ✓ সদায় শৌচালয় ব্যৱহাৰ কৰো

আপুনি কি কৰে?

সঠিক পুষ্টি দেশত জ্যোতি
ক'তো যেন নাথাকে অপুষ্টি