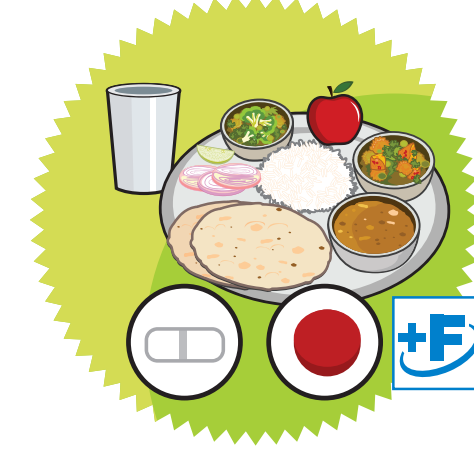


ನನ್ನ ಪೋಷಣೆಯ ಕತೆ



ನಾನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ

- ✓ ಐರನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರ
- ✓ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪು
- ✓ ನಾಲ್ಕನೇ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ 180 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಾಲೂ ಐ.ಎಫ್.ಏ ದ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಮಾತ್ರೆ
- ✓ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ನಿಗದಿತ ಡೋಸ್
- ✓ ಒಂದು ಎಲೆಂಡಜೋಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಎರಡನೇ ತ್ರೈಮಾಸಿಕದಲ್ಲಿ



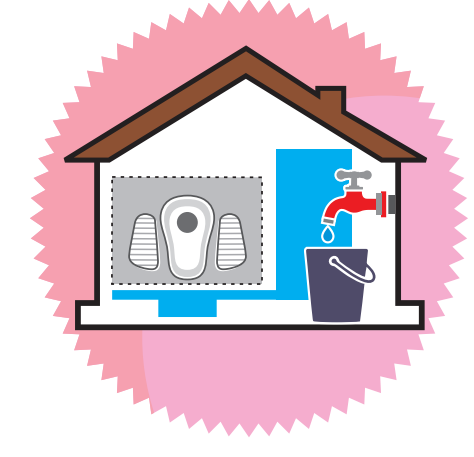
ನಾನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ

- ✓ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರು



ನಾನು ಮಾಡಿಸುತ್ತೇನೆ

- ✓ ಹೆರಿಗೆಗೂ ಮುನ್ನ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಐ.ಎನ್.ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ
- ✓ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಹೆರಿಗೆ



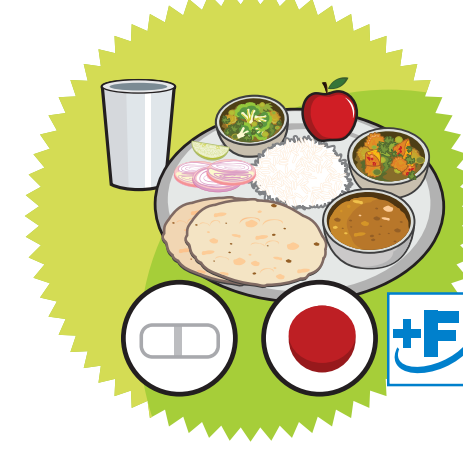
ನಾನು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇನೆ

- ✓ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಶೌಚದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ
- ✓ ಯಾವಾಗಲೂ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು

ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮದು?

ದೇಶದಲ್ಲೆ ತುಂಬಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
ಅಳಿಸಿಹೋಗಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ನನ್ನ ಪೋಷಣೆಯ ಕತೆ



ನಾನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ

- ✓ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದ ಐರನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರ
- ✓ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪು
- ✓ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಿ 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ (180 ದಿನ) ದಿನಾಲೂ ಐ.ಎಫ್.ಏ ದ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಮಾತ್ರ
- ✓ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ನಿಗದಿತ ಡೋಸ್



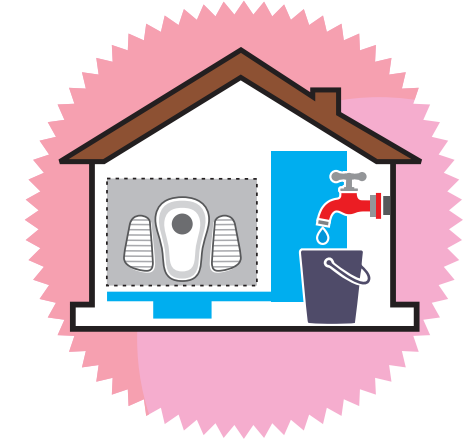
ನಾನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ

- ✓ ಮುಜ್ಜಿಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರು



ನಾನು ಕುಡಿಸುತ್ತೇನೆ

- ✓ ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಅದು ಹುಟ್ಟಿದ 1 ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ನನ್ನ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಮೊದಲ ಹಾಲು
- ✓ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಕೇವಲ ನನ್ನ ಹಾಲು
- ✓ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮೇಲಾಹಾರ



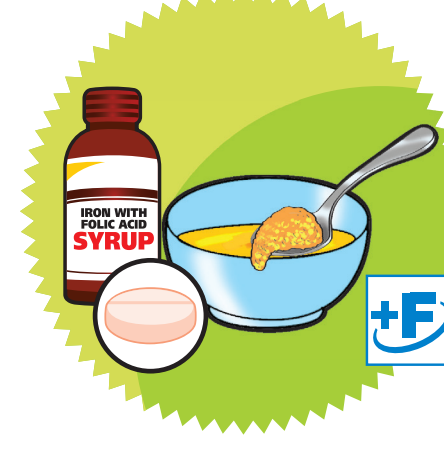
ನನ್ನ ರೂಢಿ

- ✓ ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಶೌಚದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು
- ✓ ಮಗುವಿನ ಶೌಚದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು

ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮದು?

ದೇಶದಲ್ಲೆ ತುಂಬಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
ಅಳಿಸಿಹೋಗಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ನನ್ನ ಪೋಷಣೆಯ ಕತೆ



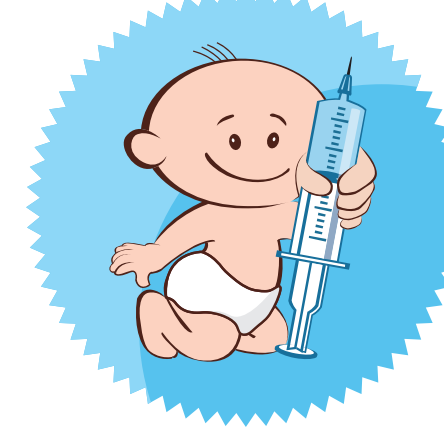
ನನಗೆ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ

- ✓ ದಿನಾಲೂ ಮೊಲೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಅರೆದ ದಪ್ಪನೆಯ ಮೇಲಾಹಾರ
- ✓ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪು
- ✓ ಐ.ಎಫ್.ಐ ಸಿರಪ್ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ
- ✓ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳ ಆಗಬಾರದೆಂದು ಎಲೆಂಡಜೋಲ್‌ನ ನಿಗದಿತ ಲಸಿಕೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ



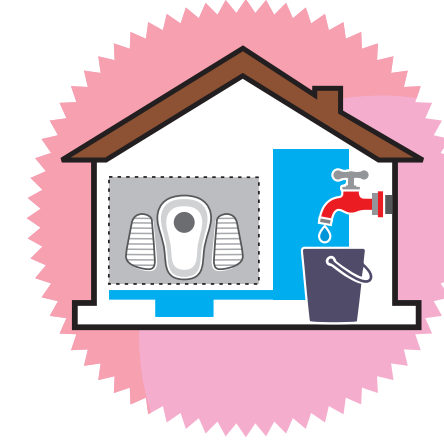
ನನಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ

- ✓ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರು



ನನಗೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ

- ✓ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ/ಜುಜ್ಜುಮದ್ದು
- ✓ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾಲ ಕಾಲದ ನಿಗಾವಣೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ



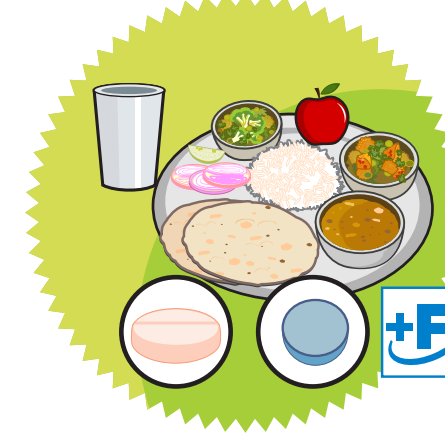
ನನಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ

- ✓ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು
 - ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಉಣಿಸುವ ಮೊದಲು
 - ಹಾಗೂ ನನ್ನ ಶೌಚ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದ ನಂತರ
- ✓ ಶೌಚದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಟಾಯ್ಲೆಟಿನಲ್ಲೇ

ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮದು?

ದೇಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
ಅಳಿಸಿಹೋಗಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ

ನನ್ನ ಪೋಷಣೆಯ ಕತೆ



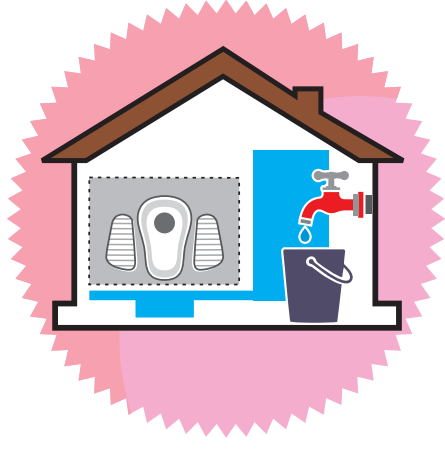
ನಾನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ

- ✓ ದಿನಾಲೂ ಐರನ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ
- ✓ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ ಹಾಲು, ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪು
- ✓ ಐ.ಎಫ್.ಏದ ಒಂದು ನೀಲ ಮಾತ್ರೆ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ
- ✓ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳ ಆಗಬಾರದೆಂದು ಎಲೆಂಡಜೋಲ್‌ನ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ



ನಾನು ಕುಡಿಯುತ್ತೇನೆ

- ✓ ಮುಚ್ಚಟ್ಟ ಶುದ್ಧ ನೀರು



ನನ್ನ ರೂಢಿ

- ✓ ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಶೌಚದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು
- ✓ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ✓ ಯಾವಾಗಲೂ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ಟನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು

ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮದು?

ದೇಶದಲ್ಲಿ ತುಂಬಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
ಅಳಸಿಹೋಗಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ