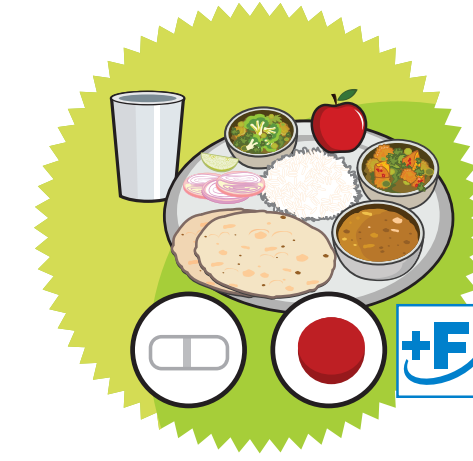


मेरी पोषण कहानी



खाती हूँ मैं

- ✓ रोज़ाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार
- ✓ पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक
- ✓ आई.एफ.ए. की एक लाल गोली रोज़ाना चौथे महीने से 180 दिन तक
- ✓ कैल्शियम की निर्धारित खुराक
- ✓ एक एल्बेण्डाज़ोल की गोली दूसरी तिमाही में



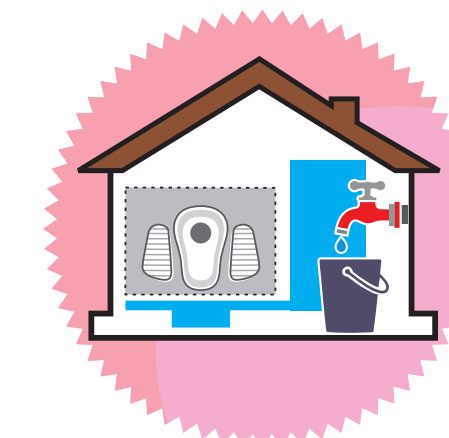
पीती हूँ मैं

- ✓ शुद्ध और ढका हुआ पानी



कराती हूँ मैं

- ✓ प्रसव से पहले कम से कम चार ए.एन.सी. जांच
- ✓ नज़दीकी अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र पर अपना प्रसव



अपनाती हूँ मैं

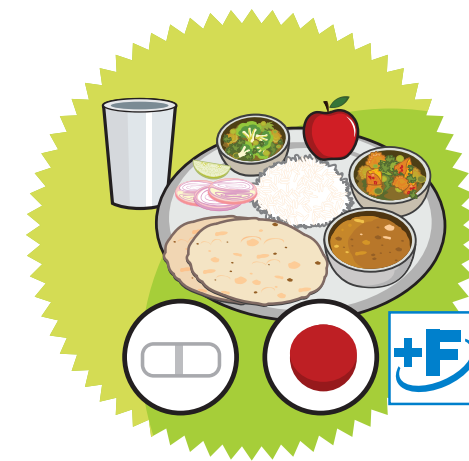
- ✓ खाना बनाने और खाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत
- ✓ हमेशा शौचालय का इस्तेमाल

और आपकी ?

सही पोषण - देश रोशन नहीं रहे कहीं कुपोषण



मेरी पोषण कहानी



खाती हूँ मैं

- ✓ रोज़ाना आयरन और विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार
- ✓ पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक
- ✓ प्रसव से लेकर 6 महीने तक (180 दिन) रोज़ाना आई.एफ.ए. की एक लाल गोली
- ✓ कैल्शियम की निर्धारित खुराक



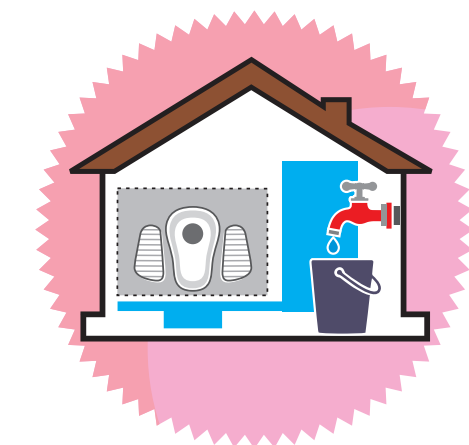
पीती हूँ मैं

- ✓ शुद्ध और ढका हुआ पानी



पिलाती हूँ मैं

- ✓ अपने नवजात शिशु को जन्म के 1 घंटे के अंदर अपना पहला पीला गाढ़ा दूध
- ✓ शिशु को शुरूआती 6 महीने सिर्फ अपना दूध
- ✓ 6 महीने के बाद अपने दूध के साथ ऊपरी आहार



अपनाती हूँ मैं

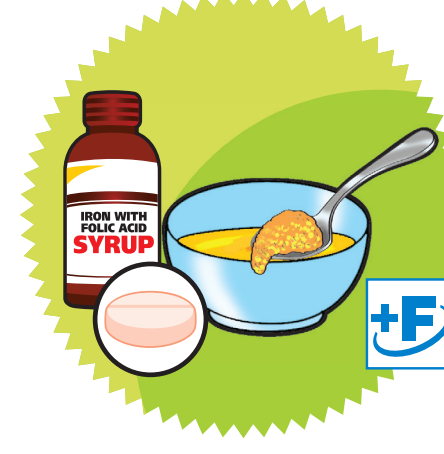
- ✓ खाना बनाने, खाने और खिलाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत
- ✓ बच्चे का शौच निपटाने और अपने शौच के लिए हमेशा शौचालय का इस्तेमाल

और आपकी ?

सही पोषण - देश रोशन नहीं रहे कहीं कुपोषण



मेरी पोषण कहानी



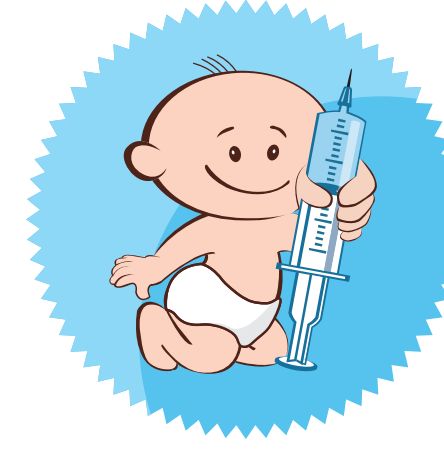
खिलाया जाता मुझे

- ✓ रोजाना स्तनपान के साथ तरह-तरह का मसला और गाढ़ा ऊपरी आहार
- ✓ पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक
- ✓ आई.एफ.ए. सिरप हफ्ते में दो बार
- ✓ पेट के कीड़ों से बचने के लिए एल्बेण्डाज़ोल की निर्धारित खुराक साल में दो बार



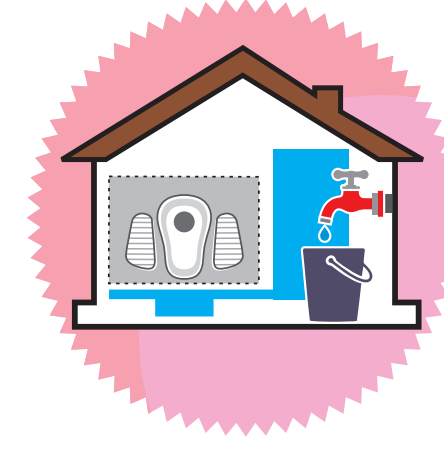
पिलाया जाता मुझे

- ✓ शुद्ध और ढका हुआ पानी



करवाया जाता मेरा

- ✓ सूची अनुसार नियमित टीकाकरण
- ✓ शारीरिक वृद्धि और बौद्धिक विकास की नियमित निगरानी एवं देखरेख



अपनाया जाता मेरे लिए

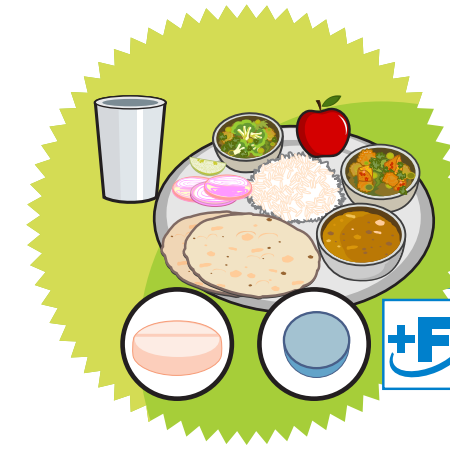
- ✓ साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत:
 - खाना बनाने और खिलाने से पहले
 - मेरा शौच साफ करने के बाद
- ✓ शौच का निपटान हमेशा शौचालय में

और आपकी ?

सही पोषण - देश रोशन
नहीं रहे कहीं कुपोषण



मेरी पोषण कहानी



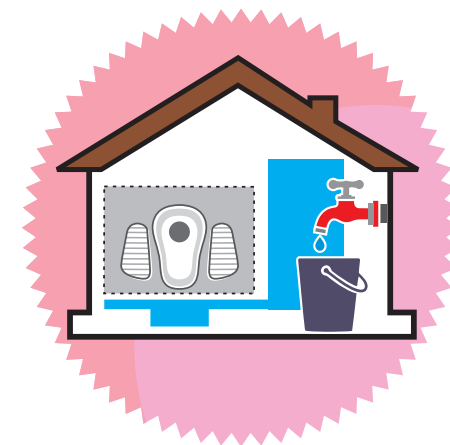
खाती हूँ मैं

- ✓ रोज़ाना आयरन एवं विटामिन युक्त तरह-तरह के पोषक आहार
- ✓ पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक
- ✓ आई.एफ.ए. की एक नीली गोली हफ्ते में एक बार
- ✓ पेट के कीड़ों से बचने के लिए एल्बेण्डाज़ोल की एक गोली साल में दो बार



पीती हूँ मैं

- ✓ शुद्ध और ढका हुआ पानी



अपनाती हूँ मैं

- ✓ खाना खाने से पहले तथा शौच के बाद साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत
- ✓ माहवारी के दौरान नियमित साफ-सफाई और स्वच्छता
- ✓ हमेशा शौचालय का इस्तेमाल

और आपकी ?

सही पोषण - देश रोशन
नहीं रहे कहीं कुपोषण

