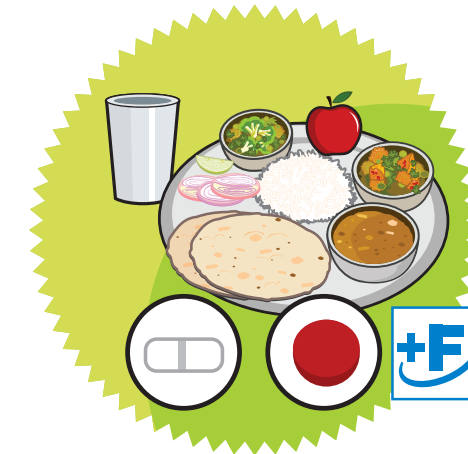


ମୋର ପୋଷଣ କାହାଣୀ



ଖାଉଛି ମୁଁ

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ ଆୟୁରନ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ପୁରୁଷ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର
- ✓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ପୁରୁଷ ଲୁଣ
- ✓ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଗୋଟିଏ ଲାଲ ବଟିକା ପ୍ରତିଦିନ ଚାରିମସରୁ ୧୮୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
- ✓ କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସେବନ
- ✓ ଗୋଟିଏ ଏଲ୍‌ବେଣ୍ଡୋଲ୍ ର ବଟିକା ଦ୍ୱିତୀୟ ତ୍ରିମାସିକରେ ଖାଆନ୍ତୁ



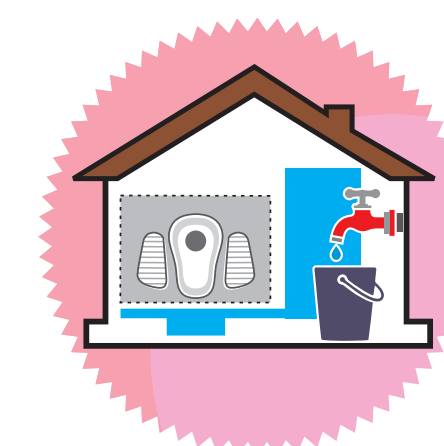
ପିଉଛି ମୁଁ

- ✓ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଢାଙ୍କିଥିବା ପାଣି



କରାଉଅଛି ମୁଁ

- ✓ ପ୍ରସବ ପୂର୍ବେ ଅତିକମରେ ଚାରୋଟି ଏ.ଏନ୍.ସି. ପରୀକ୍ଷା
- ✓ ନିକଟସ୍ଥ ହସ୍ପିଟାଲ୍ ବା ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିଜର ପ୍ରସବ



ଆପଣାଉଛି ମୁଁ

- ✓ ରୋଷେଇ କରିବା ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତଥା ଶୌଚପରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ
- ✓ ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର

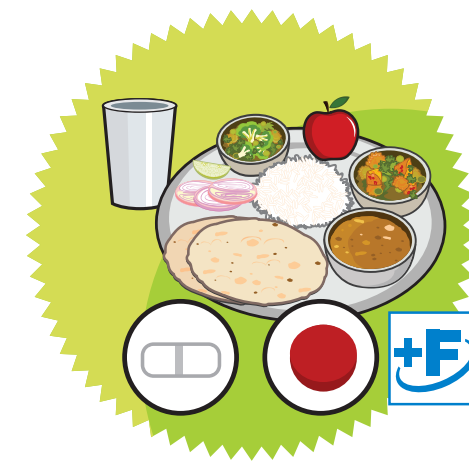
ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ?

ସଠିକ୍ ପୋଷଣ ଦେବା ଉତ୍ତମ

ନରତୁ କେଉଁଠି କୁପୋଷଣ



ମୋର ପୋଷଣ କାହାଣୀ



ଖାଇଛି ମୁଁ

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ ଆୟୁରନ୍ ୪୦୦ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର
- ✓ ପୁଷ୍ଟିକର କ୍ଷାର ୪୦୦ ଡେଲି ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ
- ✓ ପ୍ରସବ ୦୮ରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (୧୮୦ ଦିନ) ପ୍ରତିଦିନ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଗୋଟିଏ ଲାଲ ବଟିକା
- କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା



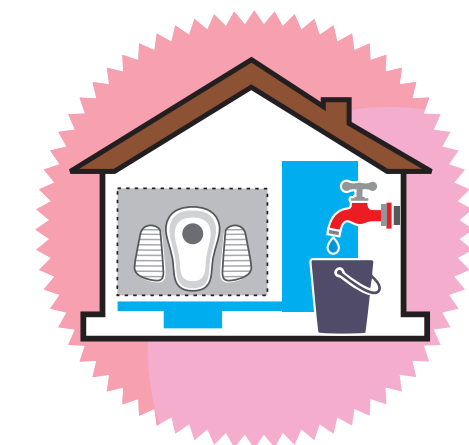
ପିଉଛି ମୁଁ

- ✓ ଶୁଦ୍ଧ ୪୦୦ ଡାକ୍ତିଆଁ ପାଣି



ପିଆଉଛି ମୁଁ

- ✓ ନିଜ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମର ୪୫ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ନିଜର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଷିକ୍ଷାର
- ✓ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୬ ମାସ କେବଳ ନିଜ କ୍ଷାର
- ୬ ମାସ ପରେ ନିଜକ୍ଷାର ସହିତ ଅନୁପୁରକ ଖାଦ୍ୟ



ଆପଣାଉଛି ମୁଁ

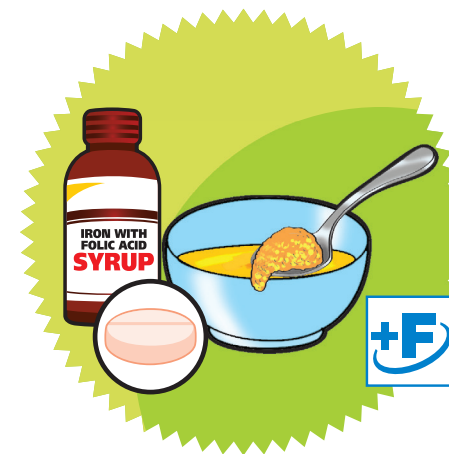
- ✓ ରୋଷେଇ କରିବା ୪୦୦ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତଥା ଶୌଚପରେ ସାବୁନ ୪୦୦ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ
- ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ୪୦୦ ନିଜର ଶୌଚ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର ।

୪୦୦ ଆପଣଙ୍କ?

ସଠିକ୍ ପୋଷଣ ଦେଶ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ

ନରହୁ କେଉଁଠି କୁପୋଷଣ

ମୋର ପୋଷଣ କାହାଣୀ



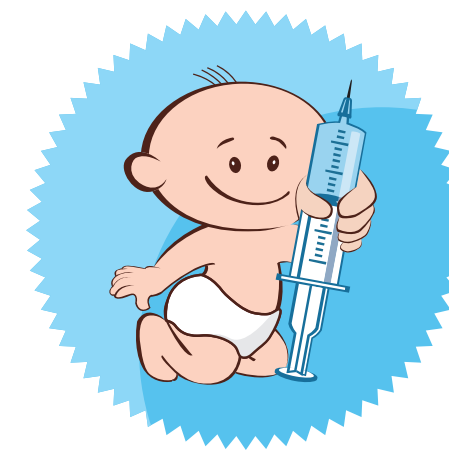
ଖୁଆଉଛନ୍ତି ମୋତେ

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ ସନ୍ତାନପାନ ସହ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ଚକଟା ଏବଂ ନରମ ଅନୁପୁରକ ଖାଦ୍ୟ
- ✓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ
- ✓ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ସି.ସି.ସି. ସଞ୍ଚୟରେ ଦୁଇ ଥର
- ✓ ପେଟର କୃମି ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏଲ୍‌ବେକ୍ସଜେଲ୍ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ବର୍ଷରେ ଦୁଇଥର



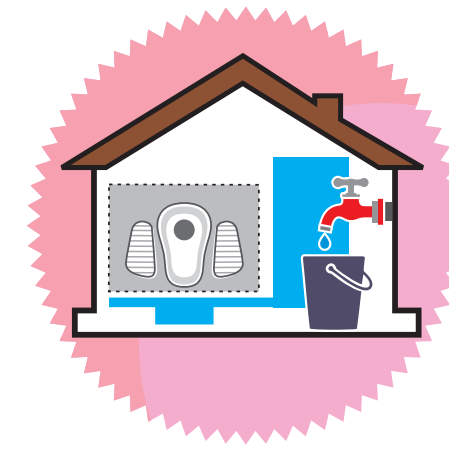
ପିଆଉଛନ୍ତି ମୋତେ

- ✓ ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଢାଙ୍କିଥିବା ପାଣି



କରାଯାଉଛି ମୋର

- ✓ ସୁଚୀ ଅନୁସାରେ ନିୟମିତ ଟୀକାକରଣ
- ✓ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶର ନିୟମିତ ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଦେଖାଶୁଣା



ଆପଣା ଯାଉଛି ମୋର ପାଇଁ

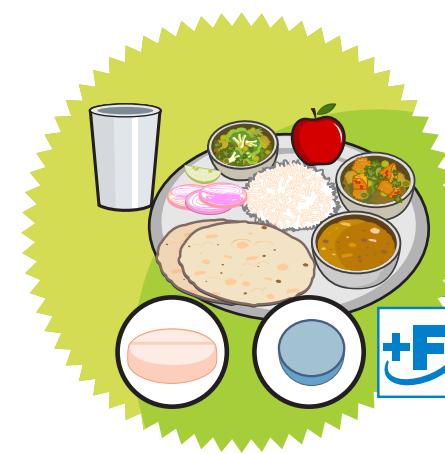
- ✓ ସ୍ବାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ
 - ରୋଷେଇ କରିବା ଏବଂ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ
 - ମୋର ଝାଡ଼ା ସଫା କରିବାପରେ
- ✓ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍କାର ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟରେ

ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ?

ସଠିକ୍ ପୋଷଣ ଦେଶ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ

ନରପୁ କେଉଁଠି କୁପୋଷଣ

ମୋର ପୋଷଣ କାହାଣୀ



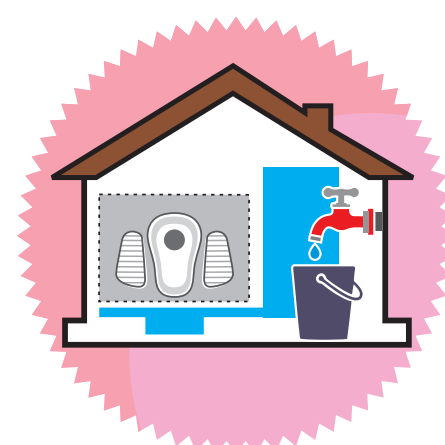
ଖାଉଛି ମୁଁ

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ ଆୟୁର୍ବନ୍ଦ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର
- ✓ ପୁଷ୍ଟିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ
- ✓ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଗୋଟିଏ ନୀଳ ବଟିକା ସଭାରେ ଥରେ
- ✓ ପେଟର କୃମି ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏଲ୍‌ବେକ୍ସାଡୋଲ୍ ର ଗୋଟିଏ ବଟିକା ବର୍ଷରେ ଦୁଇଥର



ପିଉଛି ମୁଁ

- ✓ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଢାଙ୍କିଥିବା ପାଣି



ଆପଣାଉଛି ମୁଁ

- ✓ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତଥା ଶୌଚପରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ
- ✓ ମାସିକଧର୍ମ ସମୟରେ ନିୟମିତ ସଙ୍ଗ-ସୁଧୁରା ଏବଂ ସୁଛତା
- ✓ ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର

ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ?

ସଠିକ ପୋଷଣ ଦେବା ଉତ୍ତମ

ନରହୁ କେଉଁଠି କୁପୋଷଣ