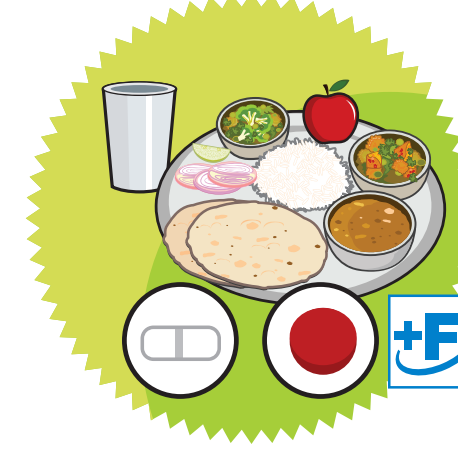


నా పోషణ కథ



నేను తింటాను



- ✓ విటమిన్లు మరియు ఐరన్ సమృద్ధిగా గల విలక్షణమైన పోషకాహార భోజనాన్ని వినియోగించాలి.
- ✓ బలోపేతం చేయబడిన పాలు, నూనె మరియు ఐయోడిన్ కలిగిన ఉప్పు
- ✓ 4వ నెల నుండి ప్రారంభించి 180 రోజుల వరకూ ఒక ఎరుపు రంగు ఐఎఫ్ఎ మూత్ర
- ✓ నిర్దేశించిన కాల్షియం మాత్రల మోతాదు
- ✓ నిర్దేశించిన కాల్షియం మాత్రల మోతాదు

నేను తాగుతాను



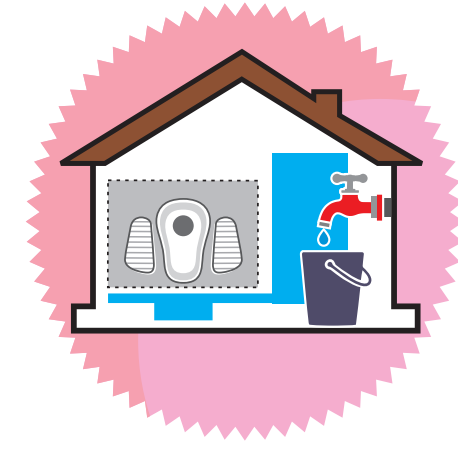
- ✓ మూత పెట్టిన పాత్రలో భద్రపరచిన శుభ్రమైన త్రాగు నీరు.
-

నేను ఇవి చేస్తాను



- ✓ ప్రసవానికి ముందు కనీసం 4 ఎ.ఎస్.సి పరీక్షలు.
- ✓ దగ్గరలో ఉన్న ఆసుపత్రిలో లేదా ఆరోగ్య కేంద్రంలో సంస్థాపరమైన ప్రసవం.

నేను పాటిస్తాను



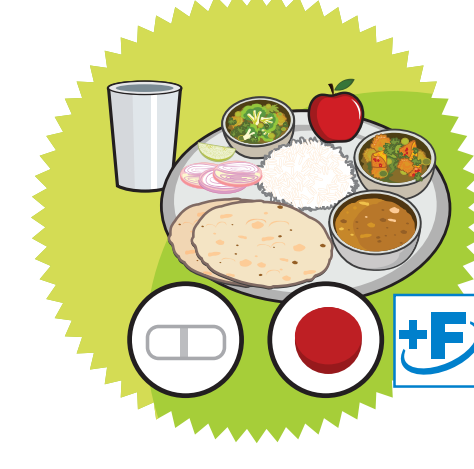
- ✓ వండటానికి, తినడానికి, తినిపించడానికి మరియు మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తరువాత సబ్బు, నీటితో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం.
- ✓ మల విసర్జన కోసం ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించడం.

మరి మీరు?

సరైన పోషణతో దేశం ప్రకాశం

ఎక్కడా ఉండదు పోషకాహార లోపం

నా పోషణ కథ



నేను తింటాను

- ✓ ప్రతీరోజు విటమిన్స్ మరియు ఐరన్ లు సమృద్ధిగా గల పోషకాలు ఉన్న విలక్షణమైన భోజనం.
- ✓ శక్తివంతం చేయబడిన పాలు, నూనె మరియు అయోడైజ్డ్ ఉప్పు.
- ✓ ప్రసవించిన తరువాత 6 నెలలు (180 రోజులు) ప్రతీరోజు ఒక ఎరుపు రంగు ఐఎఫ్ఎ మాత్ర తీసుకోవాలి.
- ✓ నిర్దేశించిన మోతాదులో కాల్షియం మాత్రలు.



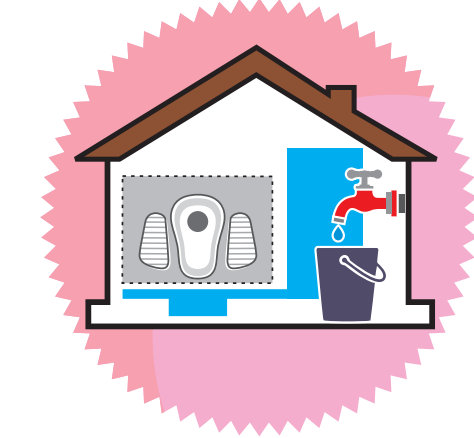
నేను త్రాగుతాను

- ✓ మూత పెట్టిన పాత్రలో భద్రపరచిన పరిశుభ్రమైన త్రాగు నీరు.



నేను తల్లిపాలు ఇస్తాను

- ✓ పుట్టిన మొదటి గంట లోగా నా నవజాత శిశువుకి కోలోస్ట్రామ్ తో.
- ✓ పుట్టిన తరువాత మొదటి 6 నెలల వరకు నా శిశువుకి ప్రత్యేకంగా.
- ✓ నా శిశువుకి 6 నెలలు పూర్తయిన తరువాత అనుబంధ ఆహారాన్ని ప్రారంభిస్తాను.



నేను పాటిస్తాను

- ✓ వండటానికి, తినడానికి, తినిపించడానికి మరియు మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తరువాత సబ్బు, నీటితో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం.
- ✓ మల విసర్జన కోసం ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించడం. మరుగుదొడ్డిలో పిల్లల మల విసర్జనని పడవేయడం.

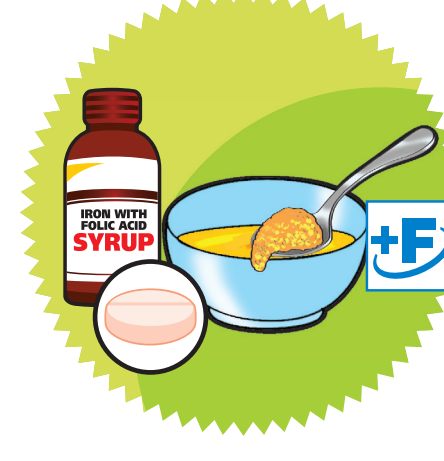
మరి మీరు?

సరైన పోషణతో దేశం ప్రకాశం

ఎక్కడా ఉండదు పోషకాహార లోపం



నా పోషణ కథ



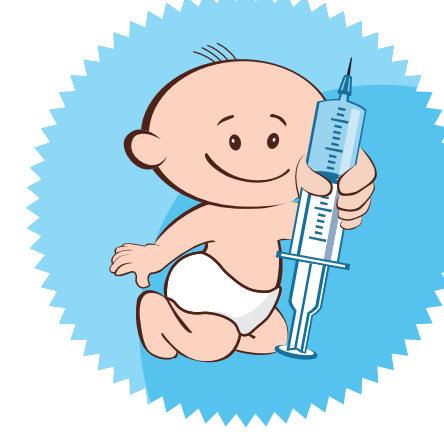
నాకు ఇచ్చారు

- ✓ విలక్షణమైన, పిసికిన మరియు పాక్షిక ఘనాహారంతో పాటు తల్లిపాలు.
- ✓ శక్తివంతం చేయబడిన పాలు, నూనె మరియు అయోడైజ్డ్ ఉప్పు.
- ✓ వారానికి రెండుసార్లు ఐఎఫ్ఎ సిరప్.
- ✓ కడుపులో పురుగుల బాధని నివారించడానికి ప్రతీ ఆరు నెలలకు నిర్దేశించిన మోతాదులో ఆల్బండ్జిల్.



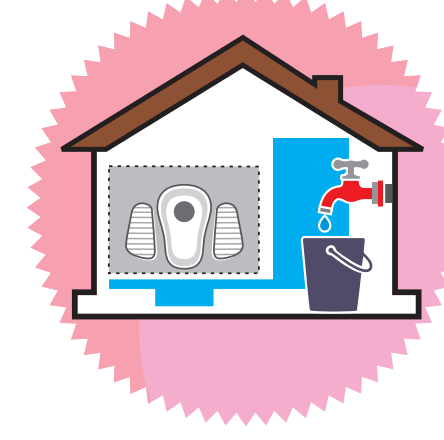
నాకు త్రాగించారు

- ✓ మూత పెట్టిన పాత్రలో భద్రపరచిన పరిశుభ్రమైన త్రాగు నీరు.



నేను ఇవి తీసుకున్నాను

- ✓ ఐదు సంవత్సరాల వరకూ నిర్దేశిత షెడ్యూల్ ప్రకారం టీకాలు.
- ✓ నా శారీరక మరియు మానసిక అభివృద్ధి యొక్క కమబద్ధమైన పర్యవేక్షణ.



నా సంక్షేమం కోసం అలవర్చుకున్న అలవాట్లు

- ✓ ఎల్లప్పుడూ సబ్బు, నీటితో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి
 - వంట వండటానికి ముందు మరియు నాకు ఆహారం తినిపించడానికి ముందు.
 - నా మల విసర్జనని శుభ్రం చేసిన తరువాత
- ✓ మరుగుదొడ్డిలో నా మల విసర్జనని సురక్షితంగా పడవేయడం.

మరి మీరు?

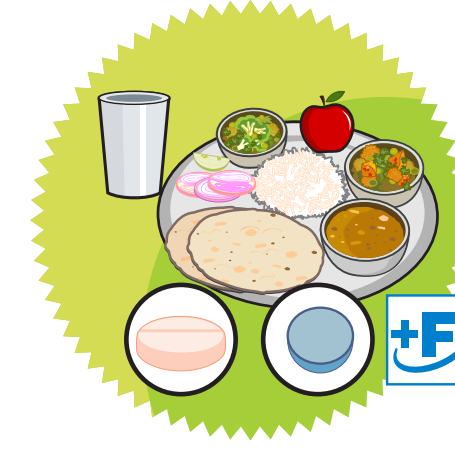
సరైన పోషణతో దేశం ప్రకాశం

ఎక్కడా ఉండదు పోషకాహార లోపం

నా పోషణ కథ



నేను తింటాను



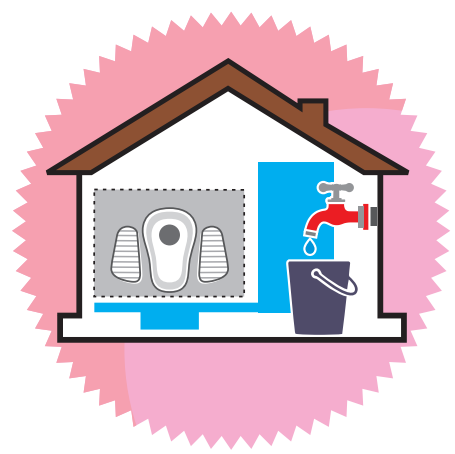
- ✓ ఐరన్ సమృద్ధిగా గల విలక్షణమైన పోషకాహారాల భోజనం.
- ✓ శక్తివంతం చేయబడిన పాలు, నూనె మరియు అయోడైజ్డ్ ఉప్పు.
- ✓ వారానికి ఒకసారి ఒక నీలం రంగు ఐఎఫ్ఎ మాత్ర.
- ✓ కడుపులో పురుగుల్ని నివారించడానికి సంవత్సరానికి రెండుసార్లు ఒక ఆల్బెండజోల్ మాత్ర.

నేను త్రాగుతాను



- ✓ మూత పెట్టిన పాత్రలో ఉంచిన పరిశుభ్రమైన త్రాగు నీరు.

నేను పాటిస్తాను



- ✓ వండటానికి, తినడానికి, తినిపించడానికి మరియు మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించిన తరువాత సబ్బు, నీటితో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవడం.
- ✓ బహిష్టు శుభ్రత.
- ✓ మల విసర్జన కోసం ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించడం.

మరి మీరు?

సరైన పోషణతో దేశం ప్రకాశం

ఎక్కడా ఉండదు పోషకాహార లోపం

