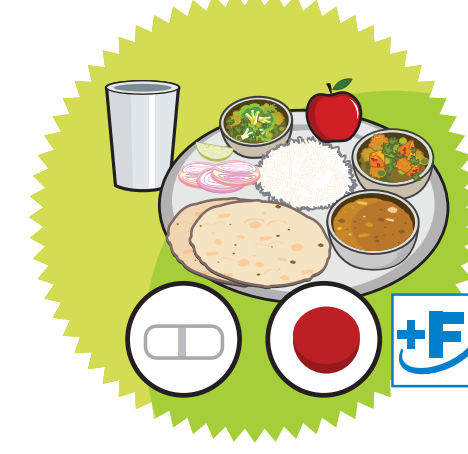


আমার পুষ্টির কাহিনী



আমি খাদ্য গ্রহণ করে থাকি

- ✓ প্রতিদিন আয়রন আর ভিটামিন যুক্ত বিভিন্ন প্রকারের পুষ্টির আহাৰ
- ✓ পুষ্টির দুধ আর তেল এবং আয়োডিন যুক্ত লবন
- ✓ প্রতিদিন আইএফএ-এর একটি করে লাল রঙের ট্যাবলেট চতুর্থ মাস থেকে ১৮০ দিন পর্যন্ত
- ✓ ক্যালসিয়ামের নির্ধারিত খোরাক
- ✓ দ্বিতীয় ত্রৈমাসিকে একটি করে এন্ড্রোজোল ট্যাবলেট সেবন



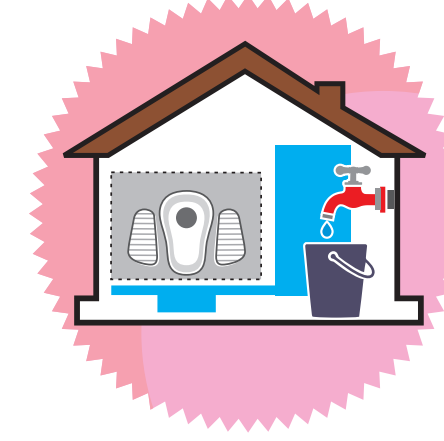
পান করে থাকি

- ✓ বিশুদ্ধ এবং ঢাকা দেওয়া জল



আমি করিয়ে থাকি

- ✓ কমপক্ষে প্রসবের সময় চার বার গর্ভকালীন চিকিৎসামূলক পরীক্ষা
- ✓ নিকটবর্তী হাসপাতাল কিংবা চিকিৎসাকেন্দ্রে নিজের প্রসব



গ্রহণ করে থাকি

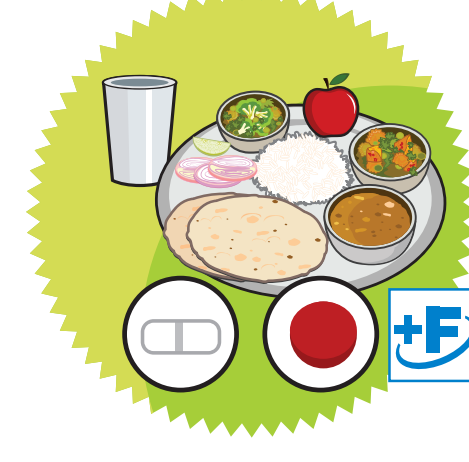
- ✓ খাবার বানাবার এবং খাদ্য গ্রহণ করবার পূর্বে এবং শৌচকর্মের পরে সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোওয়ার অভ্যাস
- ✓ সর্বদা শৌচালয়ের ব্যবহার

...আর আপনার?

সঠিক পুষ্টি, দেশের উন্নতি
থাকবে না অপুষ্টির ক্ষতি



आमार पूष्टि काहिनी



आमि खाद्य ग्रहण करे থাকि

- ✓ प्रतिदिन आयरन आर भिटाமிन युक्त विभिन्न प्रकारेर पूष्टिकर आहार
- ✓ पूष्टिकर दुध आर तेल एवं आयोडीन युक्त लबन
- ✓ प्रसवेर पर थेके ६ मास पर्यन्त (१४० दिन) प्रतिदिन आईएफए-एर एकटि करे लाल रंगेर ट्याबलेट
- ✓ कालसियामेर निर्धारित खोराक



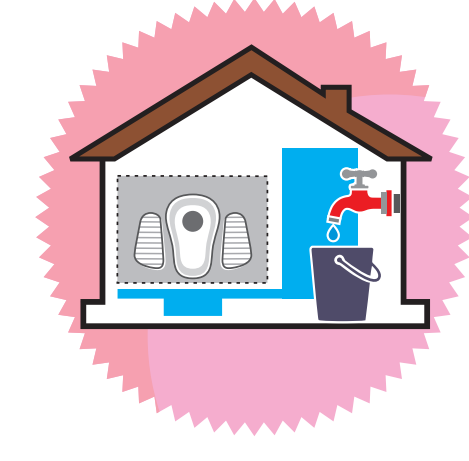
पान करे থাকि

- ✓ विशुद्ध एवं टाका देওয়া जल



पान करिये থাকि

- ✓ आमार सदयजात सन्तानके तार जन्मेर १ घन्टाेर मध्येइ प्रथम गाढ हलुद दुध
- ✓ शिशुेर प्रथम ६ मास केवलमात्र निजेर स्तनपान
- ✓ ६ मासेर परे निजेर बुकेर दुधेर सङ्गे परिपोषक खाद्य



ग्रहण करे থাকि

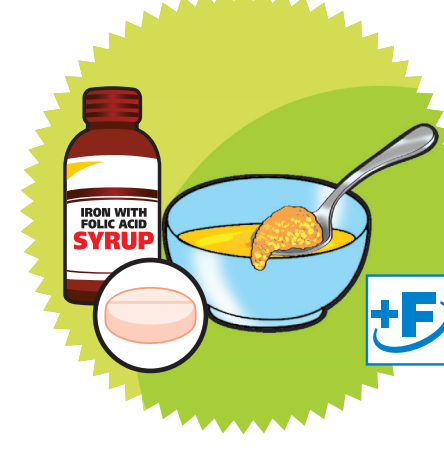
- ✓ खाबार बानाबार एवं खाद्य ग्रहण करबार पूर्वे एवं शौचकर्मेर परे साबान एवं जल दिये हात धोওয়ার अभ्यास
- ✓ निजेर एवं सन्तानेर जन्य सर्वदा शौचालयेर व्यवहार

...आर आपनार?

सठिक पूष्टि, देशेर उन्नति
थाकबे ना अपूष्टिेर क्षति



आमार पुष्टि काहिनी



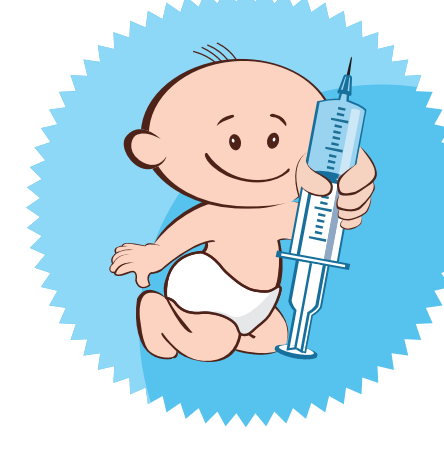
आमाके थाওয়ानो हय

- ✓ प्रतिदिन स्तन्यपानेर साथे विभिन्न प्रकारेर खाद्य माथा साथे गाढ परिपोषक खाद्य
- ✓ पुष्टिकर दुध आर तेल एवं आयोडिन युक्त लबन
- ✓ सप्ताहे दुबार करे आईएफए सिराप
- ✓ बच्चेर दुबार पेटेर कीटेर हात थेके रक्षा पेटे एन्टिबायोटिक ट्याबलेट



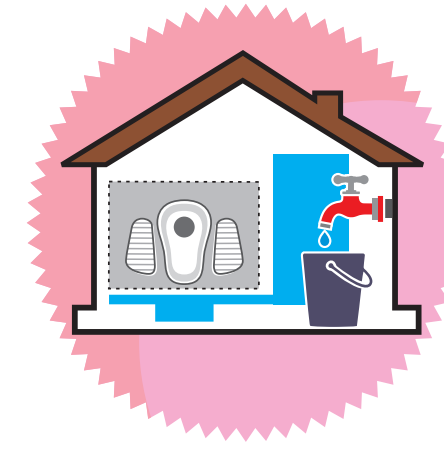
आमाके पान करानो हय

- ✓ विशुद्ध एवं टाका देওয়া जल



आमाके करानो हय

- ✓ ५ बच्चेर अवधि सूची मेने नियमित टीकाकरण
- ✓ शारीरिक वृद्धि एवं मस्तिष्केर बिकाशेर नियमित निरीक्षण



आमार जन्य ग्रहण करा हय

- ✓ साबान एवं जल सहकारे हात धोওয়ার अभ्यास:
 - खाबार बानाबार एवं थाওয়ानोर पूर्वे
 - आमार मल-मूत्र परित्कार करार पर
- ✓ मल-मूत्र सर्वदा शौचालये फेले देওয়া

...आर आपनार?

सठिक पुष्टि, देशेर उन्नति
थाकबे ना अपुष्टिेर क्षति

আমার পুষ্টির কাহিনী



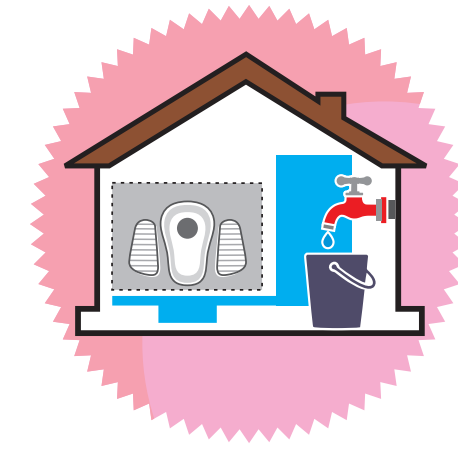
আমি খাদ্য গ্রহণ করে থাকি

- ✓ প্রতিদিন আয়রন আর ভিটামিন যুক্ত বিভিন্ন প্রকারের পুষ্টিকর আহার
- ✓ পুষ্টিকর দুগ্ধ আর তেল এবং আয়োডিন যুক্ত লবন
- ✓ সপ্তাহে একটি করে আইএফএ-এর নীল রঙের ট্যাবলেট
- ✓ বছরে দু'বার পেটের কীটের হাত থেকে রক্ষা পেতে এলেন্ডাজোলের একটি করে ট্যাবলেট



পান করে থাকি

- ✓ বিশুদ্ধ এবং ঢাকা দেওয়া জল



গ্রহণ করে থাকি

- ✓ খাবার বানাবার এবং খাদ্য গ্রহণ করবার পূর্বে এবং শৌচকর্মের পরে সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোওয়ার অভ্যাস
- ✓ মাসিকের সময়ে নিয়মিত পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা এবং স্বচ্ছতা
- ✓ সর্বদা শৌচালয়ের ব্যবহার

...আর আপনার?

সঠিক পুষ্টি, দেশের উন্নতি
থাকবে না অপুষ্টির ক্ষতি

