POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

सत्यमेव जयते

नए समाज की ओर
Towards a new dawn

हर घर पोषण त्योहार

मेरी पोषण कहानी

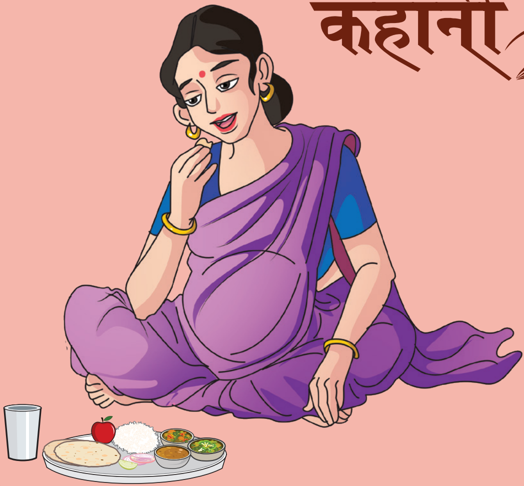
डायलॉग कार्ड्स का सही इस्तेमाल, जानकारी बेमिसाल

डायलॉग कार्ड्स को इस्तेमाल करने के तरीके

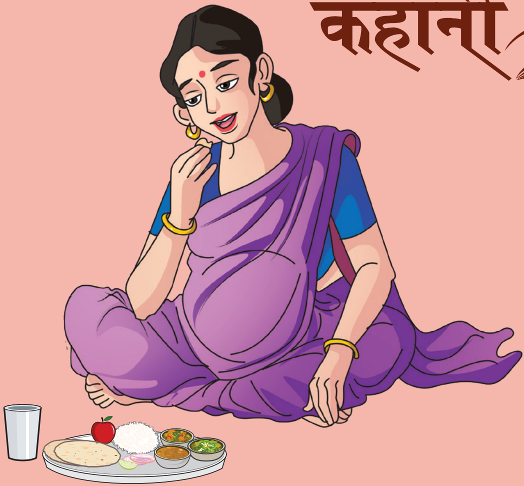
- हर कार्ड के दो हिस्से हैं। चित्र वाला हिस्सा समुदाय के लिये है और उसका वर्णन कार्यकर्ता के लिये है।
- सबसे पहले कार्यकर्ता चित्र दिखाएं और पूछें क्या समझ आ रहा है।
- फिर उस चित्र से सम्बन्धित संदेश समझाएं।
- यदि समुदाय में से कोई सवाल पूछे तो कार्यकर्ता उसे मना न करें। उसे सुनें, समझें और सही उत्तर दें।
- कार्यकर्ता फिर संदेशों की समझ को जांचें।
- कार्यकर्ता की बातचीत का तरीका "GATHER" (गैदर) तकनीक पर आधारित होना चाहिए।

G	A	T	H	E	R
(जी)	(ए)	(टी)	(एच)	(ई)	(आर)
ग्रीट	आस्क	टेल	हेल्प	एक्सप्लेन	रिटर्न
(सम्बन्ध कायम करें)	(सूचनाएं इकट्ठी करें)	(सूचनाएं प्रदान करें)	(व्यक्ति की मदद करें)	(व्यक्ति को व्याख्या करके बताएं)	(वापस मीटिंग करने आएं)

गर्भवती महिलाओं की पोषण कहानी



गर्भवती महिलाओं की पोषण कहानी



पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक,
देते मुझे ज़रूरी सूक्ष्म पोषक तत्व

चौथे महीने से 180 दिनों तक रोज़ाना आई.एफ.ए. की एक लाल गोली,
बनने न दे अनीमिया को जीवन की मज़बूरी

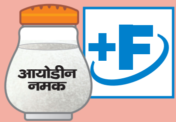
कैल्शियम की गोली,
सुरक्षित मातृत्व की हमजोली

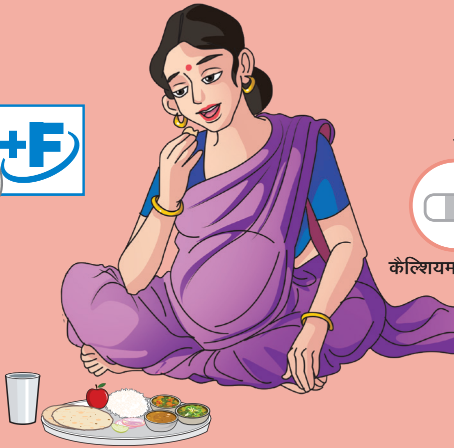
दूसरी तिमाही में एल्बेण्डाज़ोल की गोली,
कृमिनाश की सबसे बड़ी हमजोली

रोज़ाना आयरन और विटामिन युक्त विविध आहार,
मेरे और मेरे होने वाले शिशु के पोषण का आधार

ऊंची जगह पर ढक कर रखा शुद्ध पानी,
रोज़-रोज़ पीकर पूरी करती हूं मैं अपनी पोषण कहानी

गर्भवती महिला के जीवन का उपहार, तरह-तरह का पोषक आहार





आई.एफ.ए. की लाल गोली

कैल्शियम की गोली

एल्बेण्डाज़ोल की गोली

गर्भवती महिला के जीवन का उपहार, तरह-तरह का पोषक आहार

प्रसव से पहले कम
से कम चार चिकित्सा
जांच (ए.एन.सी.),

गर्भवती महिला और
गर्भस्थ शिशु पर न
आने दें कोई आंच

नज़दीकी अस्पताल
या चिकित्सा केन्द्र पर
गर्भवती महिला का प्रसव,

करे सुनिश्चित स्वस्थ
बचपन और निरोगी मातृत्व

ए.एन.सी. जांच और संस्थागत प्रसव, जच्चे–बच्चे के स्वास्थ्य का प्रस्ताव

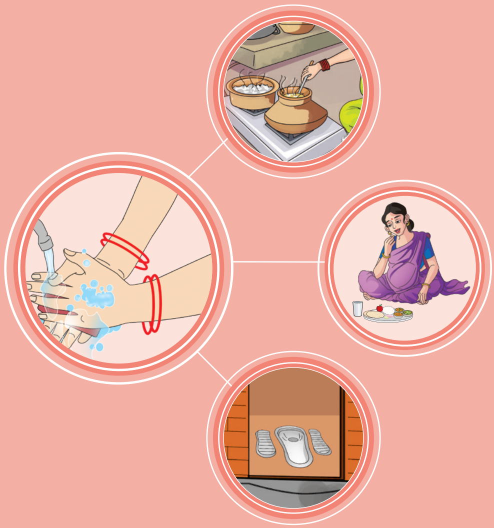
ए.एन.सी. जांच और संस्थागत प्रसव, जच्चे-बच्चे के स्वास्थ्य का प्रस्ताव

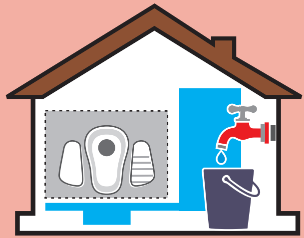
साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत

- खाना बनाने और खाने से पहले
- शौच के बाद

शौच के लिये हमेशा
शौचालय का इस्तेमाल

**मेरी पोषण कहानी,
स्वच्छता बड़ी निशानी**





मेरी पोषण कहानी,
स्वच्छता बड़ी निशानी

धात्री माता और शिशु की पोषण कहानी

धात्री माता और शिशु की पोषण कहानी

पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक

देते मुझे ज़रूरी सूक्ष्म पोषक तत्व

प्रसव से लेकर 6 महीने तक (180 दिन) आई.एफ.ए. की एक लाल गोली,

हर रोज़ बनाती अनीमिया से मेरी दूरी

कैल्शियम की गोली,

सुरक्षित मातृत्व की हमजोली

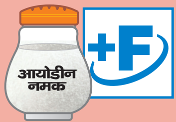
रोज़ाना आई.एफ.ए. और विटामिन युक्त विविध आहार,

मेरे और मेरे शिशु के पोषण का आधार

ऊंची जगह पर ढक कर रखा शुद्ध पानी,

रोज़-रोज़ पीकर पूरी करती हूं मैं अपनी पोषण कहानी

पोषक खाना, शुद्ध पानी, आई.एफ.ए. और कैल्शियम मेरी पोषण कहानी



आई.एफ.ए. की लाल गोली

कैल्शियम की गोली

पोषक खाना, शुद्ध पानी, आई.एफ.ए. और कैल्शियम मेरी पोषण कहानी

शिशु के जन्म के एक घन्टे
के अन्दर मेरा पहला पीला
गाढ़ा दूध,

इस पहले टीके से
होगी उसके जीवन
की नींव मज़बूत

6 महीने सिर्फ स्तनपान,

शिशु के आहार का पहला
नाम

मां का पहला पीला गाढ़ा दूध और 6 महीने सिर्फ स्तनपान, स्वस्थ, पोषक और निरोगी जीवन का पहला काम

जन्म से 1 घन्टे के अन्दर

0 से 6 महीने तक

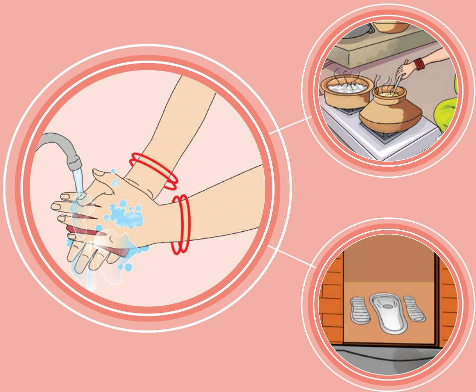
मां का पहला पीला गाढ़ा दूध और 6 महीने सिर्फ स्तनपान, स्वस्थ, पोषक और निरोगी जीवन का पहला काम

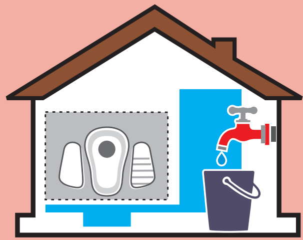
साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत

- खाना बनाने और खाने से पहले
- शिशु के शौच को सुरक्षित तरीके से निपटाने के बाद
- शौच के बाद

शौच के लिये हमेशा शौचालय का इस्तेमाल

मेरी पोषण कहानी, स्वच्छता बड़ी निशानी





मेरी पोषण कहानी,
स्वच्छता बड़ी निशानी

बच्चे की पोषण कहानी

बच्चे की पोषण कहानी

पौष्टिकीकृत दूध और तेल
तथा आयोडीन युक्त नमक,
देते मुझे ज़रूरी
सूक्ष्म पोषक तत्व

हफ़्ते में दो बार
निर्धारित आई.एफ.ए.
का सिरप,
खून की कमी से
बचाने का सबसे बड़ा
पूरक

साल में दो बार
एल्बेण्डाज़ोल की गोली,
कृमिनाश में सबसे बड़ी हमजोली

- 12 से 24 महीने के बच्चे: आधी गोली
- 24 से 59 महीने के बच्चे: एक गोली

विटामिन-ए की
निर्धारित खुराक
रतौंधी और संक्रमण
से दिलाये निजात

6 महीने पूरे होने पर शुरु करें
माँ के दूध के साथ मसला
और गाढ़ा पौष्टिक आहार,
मेरे पोषक जीवन का
उत्तम आधार

ऊंची जगह पर ढक
कर रखा शुद्ध पानी,
रोज़-रोज़ पीकर पूरी
करती हूं मैं अपनी
पोषण कहानी

ऊपरी आहार और शुद्ध पानी,
स्तनपान के साथ
मेरी पोषण कहानी

आई.एफ.ए. का सिरप

विटामिन-ए सिरप

एल्बेण्डाज़ोल की गोली

12 से 24 महीने के बच्चे:
आधी गोली

24 से 59 महीने के बच्चे:
एक गोली

ऊपरी आहार और शुद्ध पानी,
स्तनपान के साथ मेरी पोषण कहानी

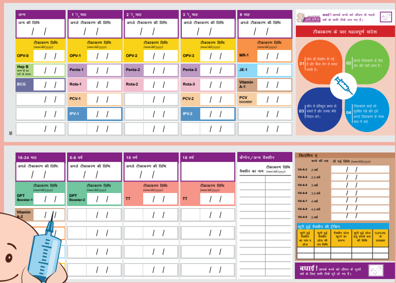
सूची अनुसार
नियमित टीकाकरण,

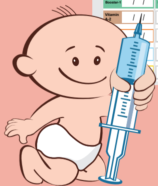
जीवन भर रोगों की
संभावना करे कम

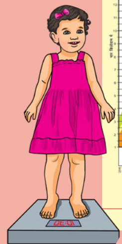
सही देखरेख और
नियमित निगरानी,

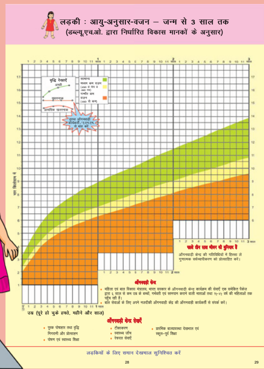
सफल करेगी शारीरिक
वृद्धि और बौद्धिक विकास
की कहानी

टीकाकरण और नियमित निगरानी,
पूरी करती बच्चे की पोषण कहानी









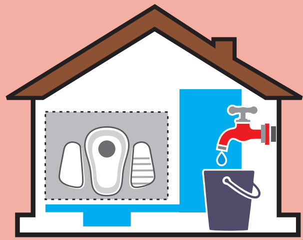
टीकाकरण और नियमित निगरानी, पूरी करती बच्चे की पोषण कहानी

साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत

- खाना खाने से पहले
- शौच के बाद

शौच के लिये हमेशा
शौचालय का इस्तेमाल

मेरी पोषण कहानी,
स्वच्छता बड़ी निशानी



मेरी पोषण कहानी,
स्वच्छता बड़ी निशानी

किशोरियों की पोषण कहानी

किशोरियों की पोषण कहानी

पौष्टिकीकृत दूध और तेल तथा आयोडीन युक्त नमक,
देते मुझे ज़रूरी सूक्ष्म पोषक तत्व

हफ़्ते में एक बार आयरन की एक नीली गोली,
मेरे शरीर में करती खून की कमी पूरी

साल में दो बार एल्बेण्डाज़ोल की एक पूरी गोली,
कृमि से मुक्ति की सबसे बड़ी हमजोली

रोज़ाना आयरन एवं विटामिन युक्त तरह-तरह का आहार,
मेरे चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ जीवन का आधार

ऊंची जगह पर ढक कर रखा शुद्ध पानी,
रोज़-रोज़ पीकर पूरी करती हूं मैं अपनी पोषण कहानी

पौष्टिक खाना, शुद्ध पानी,
आई.एफ.ए. और एल्बेण्डाज़ोल
मेरी पोषण कहानी

आई.एफ.ए. की नीली गोली

एल्बेण्डाज़ोल की गोली

पौष्टिक खाना, शुद्ध पानी, आई.एफ.ए. और एल्बेण्डाज़ोल मेरी पोषण कहानी

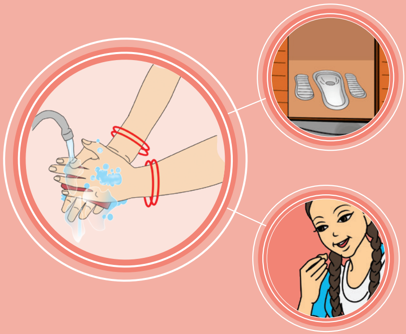
साबुन और पानी से हाथ धोने की आदत

- खाना खाने से पहले
- शौच के बाद

माहवारी के
दौरान व्यक्तिगत
साफ़-सफाई का
ख़्याल

शौच के लिये हमेशा
शौचालय का इस्तेमाल

मेरी पोषण कहानी,
स्वच्छता बड़ी निशानी



मेरी पोषण कहानी,
स्वच्छता बड़ी निशानी

हर घर पोषण त्योहार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ

प्रधानमंत्री मातृ वंदना योजना

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

Panchayati Raj

AAJEEVIKA

सर्व शिक्षा अभियान
सब पढ़े सब बढ़े

राष्ट्रीय सेवा योजना
NATIONAL SERVICE SCHEME

fssai
Food Safety and Standards Authority of India