

ਮੇਰੀ ਪੌਸ਼ਣ ਕਹਾਣੀ ਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜਾਵ

64 ਸਮਾਪਤੀ	63 ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲੇ 6 ਮਹੀਨੇ ਸਿਰਫ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨਾ ਪਿਆਉਣਾ	62	61	60	59 ਅੱਲਬੈਂਡਾਜੇਲ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਾ ਲਿੱਤਾ ਜਾਣਾ	58	57
49 ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਵ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ		51	52 ਅੱਲਬੈਂਡਾਜੇਲ ਦੀ ਗੋਲੀ	54	43 ਨਵਜੰਮੇ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਆਪਣਾ ਪਹਿਲਾ ਪੀਲਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ	55 ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ, ਖਾਣ ਅਤੇ ਖਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਧੋਣਾ	41 ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਲ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ ਪਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਣਾ
33 ਹਸਪਤਾਲ	34	46 ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਵਾਲੀ ਔਰਤ ਵੱਲੋਂ ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੀ ਤੈਅ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਨਾ ਲਿੱਤਾ ਜਾਣਾ	37 ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ ਦੀ ਗੋਲੀ	38 ਕਿਸ਼ੋਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਮਹੀਨਾ ਆਉਣ ਵੇਲੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ	39		
17 ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	18	30 ਪੀਣ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਅਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ	29	28 ਸੂਰਜੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਣਾ	27	26	25 ਸੂਚੀ ਅਨੁਸਾਰ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਟੀਕਾਕਰਨ ਨਾ ਹੋਣਾ
	15	14 ਖਾਣੇ ਵਿੱਚ ਆਯੋਡੀਨ ਭਰਪੂਰ ਨਮਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	13 ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ	11 ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਇਕਦਮ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ, ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਘੁੱਟੀ ਦਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ	10	9	8 ਇਹ ਖੇਡ 2-4 ਬਿਛਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
1 ਸ਼ੁਰੂ	2	4 ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਇਰਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਭਰਪੂਰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਕ ਖੁਰਾਕ	6 ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਿਯਮਿਤ ਵਜਨ ਕਰਵਾਉਣਾ	6 ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ			

- ਇਹ ਖੇਡ ਪਾਸੇ (ਗੋਟੀ) ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਖੇਡਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
- ਇਸਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਿਛਾਰੀ ਦੁਆਰਾ ਪਾਸੇ ਤੇ ਉਲੀਕੇ 6 ਨੰਬਰ ਆਉਣ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਾਸੇ ਤੇ ਜਿਨ੍ਹੇ ਨੰਬਰ ਆਉਣਗੇ ਉਨ੍ਹੇ ਘਰ ਤੇ ਬਿਛਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਪਾਸਾ (ਗੋਟੀ) ਰਖਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਇਸ ਖੇਡ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਜੇਕਰ ਬਿਛਾਰੀ ਪੌੜੀ ਵਾਲੇ ਘਰ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਘਰ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇਗਾ।
- ਪੌੜੀ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਹੀ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਇਸਦੇ ਨੀਕ ਉਲਟ ਜੇਕਰ ਬਿਛਾਰੀ ਸੱਪ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਕਈ ਘਰ ਬੱਲੇ ਉਤਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।
- ਸੱਪ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਾਲੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਗੁਲਤ ਵੇਰਵਾ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਦਾ ਸਹੀ ਵੇਰਵਾ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਖੇਡ 2-4 ਬਿਛਾਰੀਆਂ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੁਲਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ