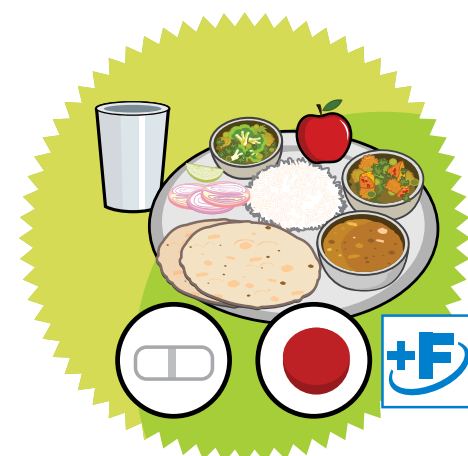


# ମୋର ପୋଷଣ କାହାଣୀ



## ଖାଉଛି ମୁଁ

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



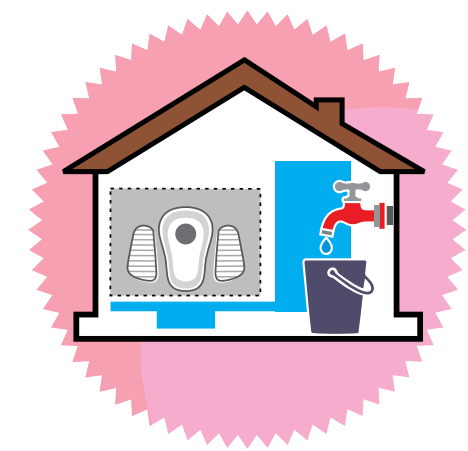
## ପିଉଛି ମୁଁ

- ✓ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଢାଙ୍କିଥିବା ପାଣି



## କରାଉଅଛି ମୁଁ

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



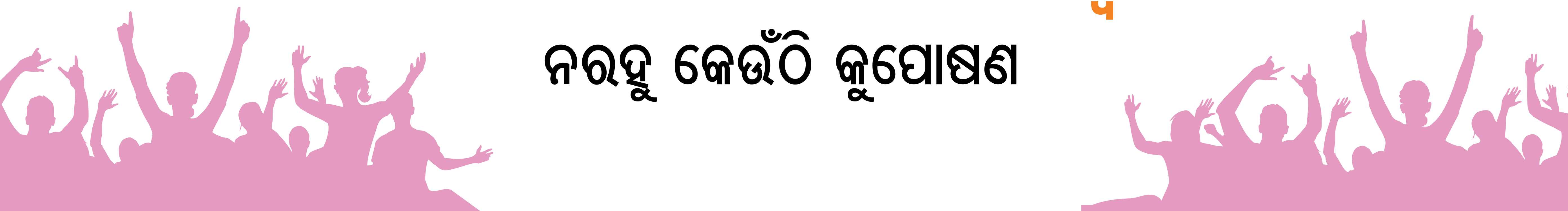
## ଆପଣାଉଛି ମୁଁ

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

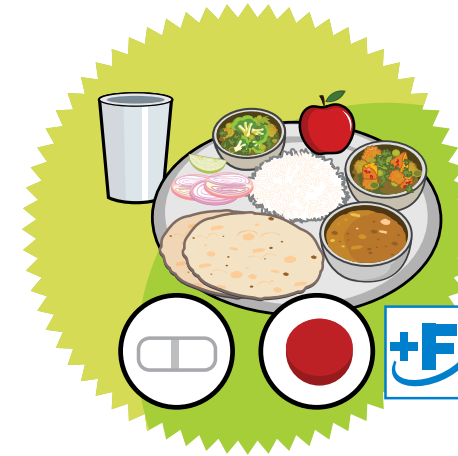
## ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ?

**ସଠିକ ପୋଷଣ ଦେଶ ଭଙ୍ଗୁଳ**

**ନରହୁ କେଉଁଠି କୁପୋଷଣ**



# ମୋର ସୋଷଣ କାହାଣୀ



## ଖାଉଛି ମୁଁ

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ ଆୟରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର
- ✓ ପୁଷ୍ଟିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ
- ✓ ପ୍ରସବ ଠାରୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (୧୮୦ ଦିନ) ପ୍ରତିଦିନ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଗୋଟିଏ ଲାଲ ବଟିକା
- କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା



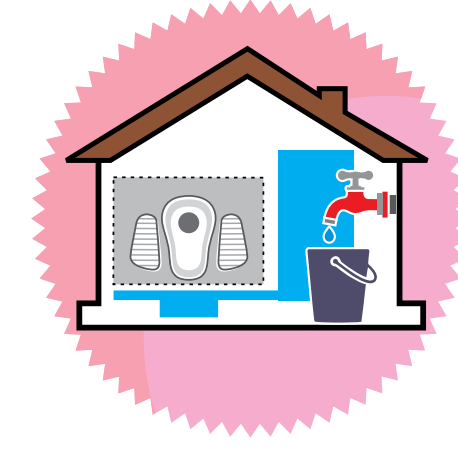
## ପିଉଛି ମୁଁ

- ✓ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଢାଙ୍କିଥିବା ପାଣି



## ପିଆଉଛି ମୁଁ

- ✓ ନିଜ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମର ଏକଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ନିଜର ପ୍ରଥମ ହଳଦିଆ କଷଣାର
- ✓ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ୬ ମାସ କେବଳ ନିଜ କ୍ଷୀର
- ୬ ମାସ ପରେ ନିଜକ୍ଷୀର ସହିତ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ



## ଆପଣାଉଛି ମୁଁ

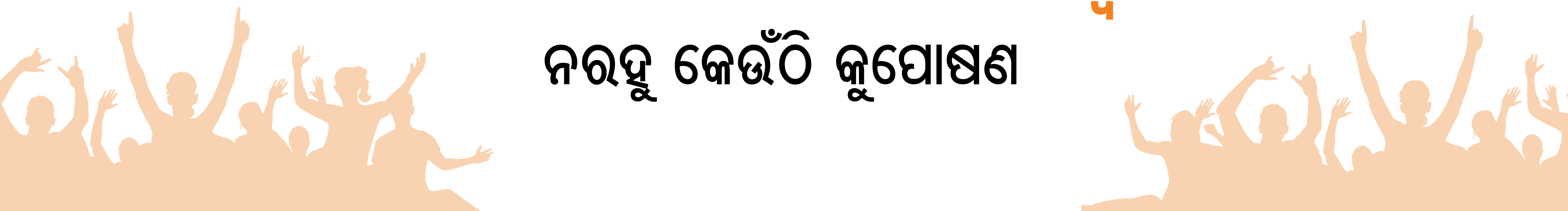
- ✓ ରୋଷେଇ କରିବା ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ତଥା ଶୌଚପରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ
- ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ଏବଂ ନିଜର ଶୌଚ ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର ।



## ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ?

ସଠିକ୍ ପୋଷଣ ଦେଶ ଭଙ୍ଗୁଳ

ନରମୁ କେଉଁଠି କୁପୋଷଣ



# ମୋର ସୋଷଣ କାହାଣୀ



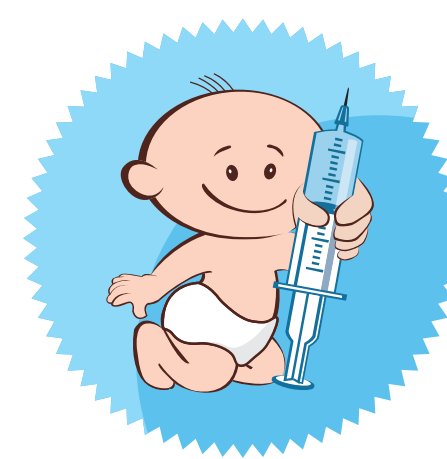
## ଖୁଆଉଛନ୍ତି ମୋତେ

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ ଛନ୍ଦ୍ୟପାନ ସହ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ଚକଟା ଏବଂ ନରମ ଅନୁପୂରକ ଖାଦ୍ୟ
- ✓ ପୁଷ୍ଟିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ
- ✓ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ସିରପ୍ ସତ୍ତାହରେ ଦୁଇ ଥର
- ✓ ଯେତେବେଳେ କୃମି ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏଲ୍‌ବେକ୍ସାଜୋଲ୍ ର ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ବର୍ଷରେ ଦୁଇଥର



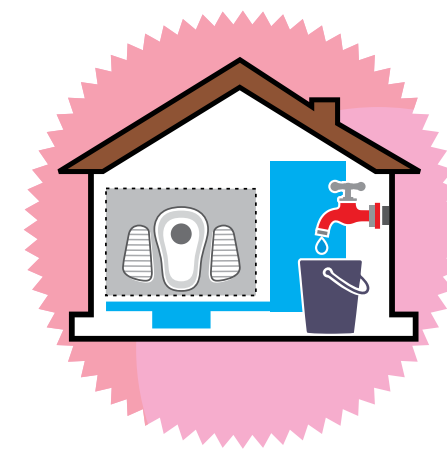
## ପିଆଉଛନ୍ତି ମୋତେ

- ✓ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ଢାଙ୍କିଥିବା ପାଣି



## କରାଯାଉଛି ମୋର

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



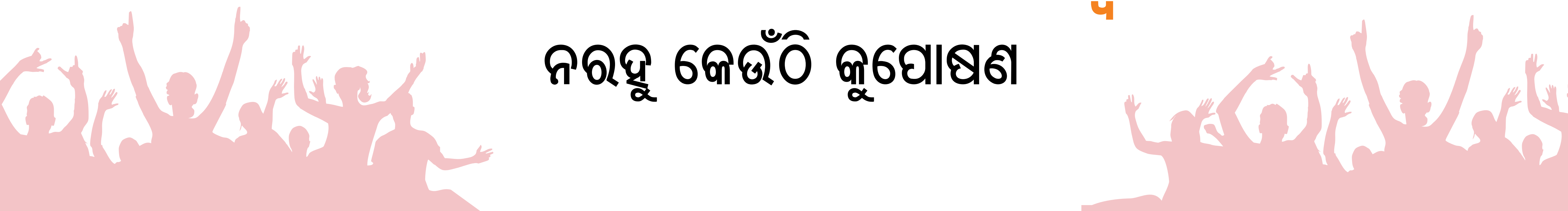
## ଆପଣା ଯାଉଛି ମୋର ପାଇଁ

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

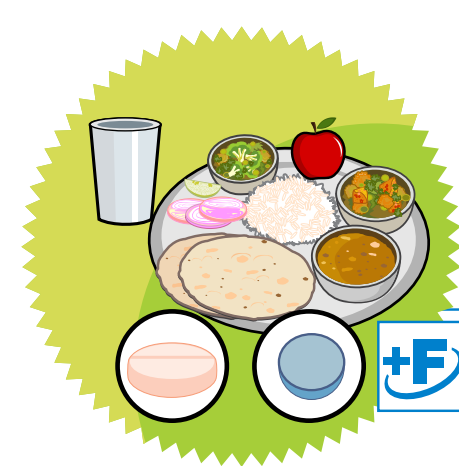
## ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ?

ସଠିକ୍ ସୋଷଣ ଦେଶ ଭଙ୍ଗୁଳ

ନରସୁ କେଉଁଠି କୁସୋଷଣ



# ମୋର ସୋଷଣ କାହାଣୀ



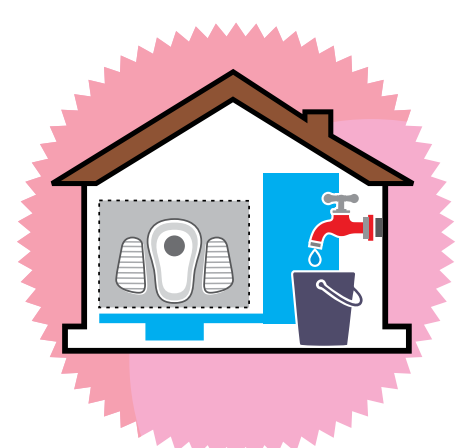
## ଖାଉଛି ମୁଁ

- ✓ ପ୍ରତିଦିନ ଆୟୁରନ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଯୁକ୍ତ ବିଭିନ୍ନ-ପ୍ରକାରର ପୋଷକ ଆହାର
- ✓ ପୁଷ୍ଟିକର କ୍ଷୀର ଏବଂ ତେଲ ତଥା ଆୟୋଡିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ
- ✓ ଆଇ.ଏଫ.ଏ.ର ଗୋଟିଏ ନୀଳ ବଟିକା ସଞ୍ଚାହରେ ଥରେ
- ✓ ପେଟର କୃମି ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଏଲ୍‌ବେକ୍ସାଜୋଲ୍ 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 ସଫା-ସୁଥୁରା ଏବଂ ସୁଚ୍ଛତା
- ✓ ସର୍ବଦା ଶୌଚାଳୟର ବ୍ୟବହାର

ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ?

ସଠିକ ପୋଷଣ ଦେଶ ଭଙ୍ଗୁଳ

ନରମୁ କେଉଁଠି କୁପୋଷଣ

