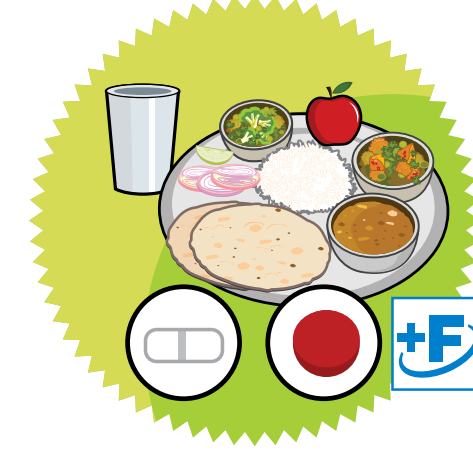


मेरी पोषण कहानी



आऊँ लैनी आँ

- ✓ आयर्न ते विटामिन कन्ने परौची दी सत्तदार खुराक
- ✓ भलेया सुरक्षित दुध, तेल ते आयोडीन युक्त लून
- ✓ चौथे महीने सवां लेइयै आई.एफ.ए दी इक टिकी रोज 180-ऐ दिनें तोड़ी
- ✓ कैल्शियम दी तै खुराक
- ✓ एक एल्बेण्डाज़ोल दी गोली दूई तिमाही च



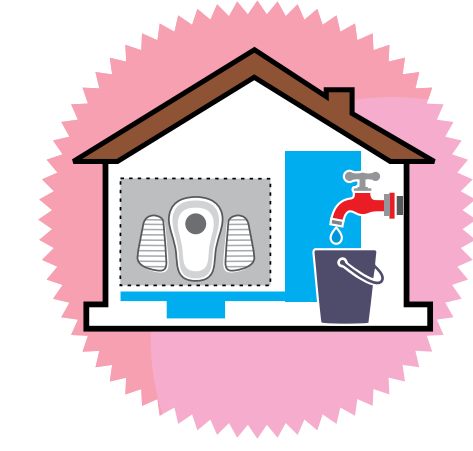
आऊँ पीनी आँ

- ✓ साफ ते खट्टियै रखे दा पानी



आऊँ करानी आँ

- ✓ प्रसव कोला पैहलें घट्टोघट चार बारी जांच
- ✓ नेडे दे अस्पताल या चिकित्सा केन्द्र च अपना प्रसव



मिगी अभ्यास ऐ

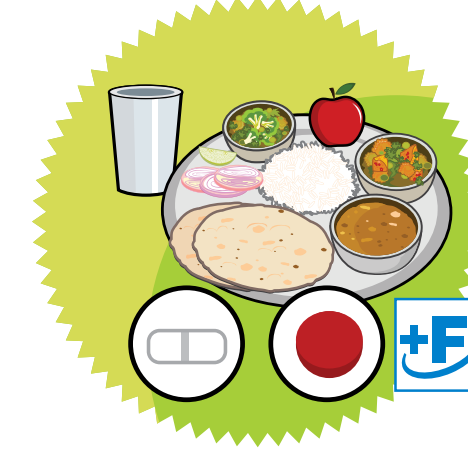
- ✓ रट्टी बनाने, खाने कोला पैहलें ते शौच मगरा साबन पानी लाइयै हत्थ धोने दी
- ✓ शौच छितै म्हेशा करनी आं शौचालय दा इस्तेमाल

ते तुस ?

सही पोषण - मुख्य रोशन
नेई खै कुतै कुपोषण



मेरी पोषण कहानी



आऊँ लैनी आँ

- ✓ आयरन ते विटामिन कन्ने परौची दी सत्तदार खुराक
- ✓ भलेया सुरक्षित दुध, तेल ते आयोडीन युक्त लून
- ✓ प्रसव सवां लेइयै आई.एफ.ए की इक लाल टिकी रोज 6एं महीनें तोड़ी (180एं दिनें तोड़ी)
- ✓ कैल्शियम गोलिएं दी तै खुराक



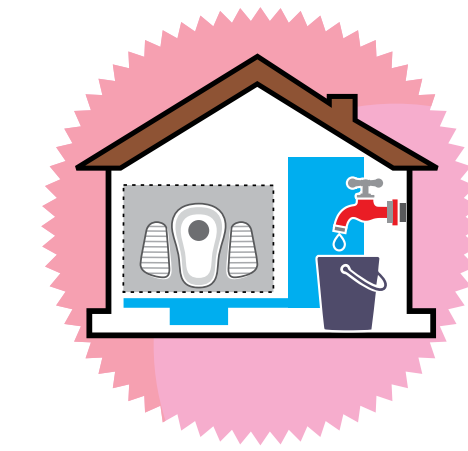
आऊँ पीनी आँ

- ✓ साफ ते खट्टियै रक्खे दा पानी



आऊँ पलैनी आँ

- ✓ आपने बिल्लू की जन्म दे इक घंटे दे अंदर पैहला पीला गादा दुध
- ✓ बिल्लू की शुरुआती 6एं महीने तोड़ी छड़ा अपना दुध
- ✓ बिल्लू दे 6एं महीने दा होने मगरा शुरु करनी आं दुध कन्ने उपरी खुराक



मिगी अभ्यास ऐ

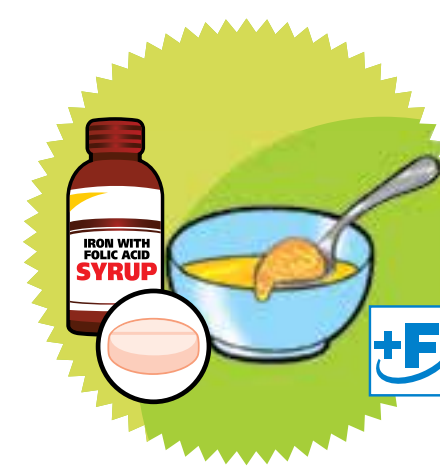
- ✓ रुट्टी बनाने ते खाने कोला पैहले ते शौच दे मगरा पाई ऐ आदत महेशा साबन कन्ने हत्थ धोने की
- ✓ शौच करने ते बच्चे दे शौच की साफ करने गितै महेशा करनी आं शौचालय दा इस्तेमाल

ते तुस ?

सही पोषण - मुख्य रोशन
नेई खै कुतै कुपोषण



मेरी पोषण कहानी



मिगी दित्ती जन्दी ऐ

- ✓ माऊ दे दुध दे कन्नै-कन्नै मिन्दी दी दना भारी खुराक
- ✓ दुध, तेल ते आयोडीन लून
- ✓ आई.एफ.ए सिरप हफ्ते च दो बारी
- ✓ टिडै च कीडें सवां बचा लेई एल्बेण्डाजोल दी अदी टिकी बरे च दो बारी



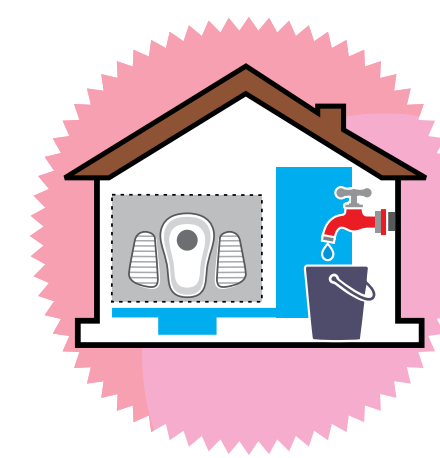
मिगी पलैया जंदा ऐ

- ✓ साफ ते खट्टियै रक्खे दा पानी



मिगी लेता जंदा ऐ

- ✓ 5-ए बरें तोदी आले टिकाकरण प्रोग्राम दे साबने टीके लुआने लेइ
- ✓ पूरे जिस्मानी ते मानसिक विकास दी विकास दी जांच लेइ



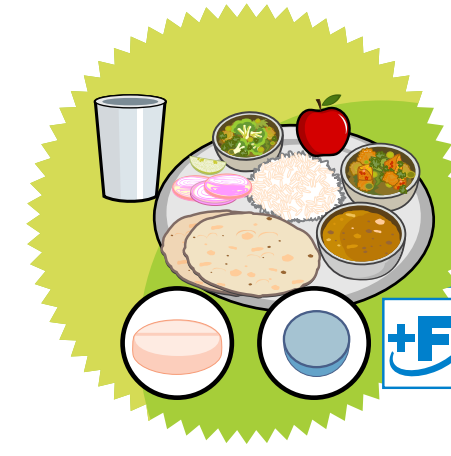
मेरे भले लेई कीता जन्दा ऐ

- ✓ साबन ते पानी कन्नै हत्थ धोने दी आदत:
 - रुट्टी बनाने ते खाने सवां पैहलें
 - ते मेरा शौच साफ करने दे मगरा
- ✓ शौचालय च गै कीता जंदा ऐ मेरे शौच दा नबेड़ा

ते तुस ?

सही पोषण - मुख्य रोशन
नेई खै कुतै कुपोषण

मेरी पोषण कहानी



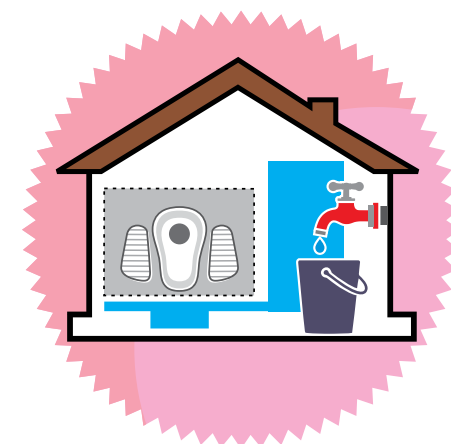
आऊँ लैनी आँ

- ✓ आयरन ते विटामिन कन्ने परौची दी सत्तदार खुराक
- ✓ भलेया सुरक्षित दुध, तेल ते आयोडीन युक्त लून
- ✓ आई.एफ.ए दी इक नीली टिकी हप्ते च इक बारी
- ✓ टिडै च कीडें सवां बचा लेई एल्बेण्डाजोल दी इक टिकी बरे च दो बारी



आऊँ पीनी आँ

- ✓ साफ ते खट्टियै रक्खे दा पानी



मिगी अभ्यास ऐ

- ✓ रूटी खाने कोला पैहलें ते शौच दे मगरा म्हेशा धोनी आं साबून ते पानी कन्ने अपने हत्थ
- ✓ महावारी दे दौरान रक्खनियां नियमित साफ-सफाई
- ✓ शौच करने गितै म्हेशा करनी आं शौचालय दा इस्तेमाल

ते तुस ?

सही पोषण - मुख्य रोशन
नेई खै कुतै कुपोषण

