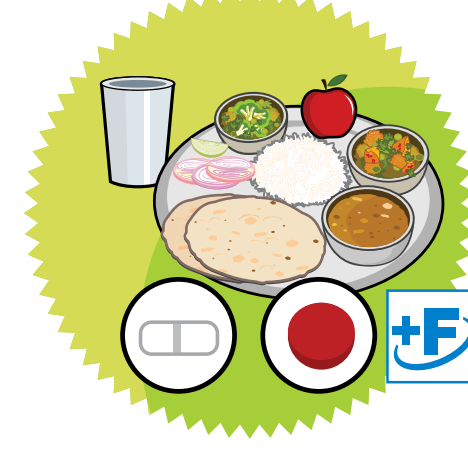


મારી પોષણ વાર્તા



હું ખાઉં છું

- ✓ રોજ આયરન અને વિટામિન્સ વાળા વિવિધ પ્રકારનાં પૌષ્ટિક ખોરાક
- ✓ પોષક દૂધ, તેલ અને આયોડિન વાળું મીઠું
- ✓ આઈએફએની લાલ ગોળી ચોથા મહિનોથી ૧૮૦ દિવસ સુધી દરરોજ
- ✓ કેલ્શિયમની નિયત માત્રા
- ✓ બીજા ત્રૈમાસિક ગાળામાં આલ્બાન્ડાઝોલ ટેબ્લેટ



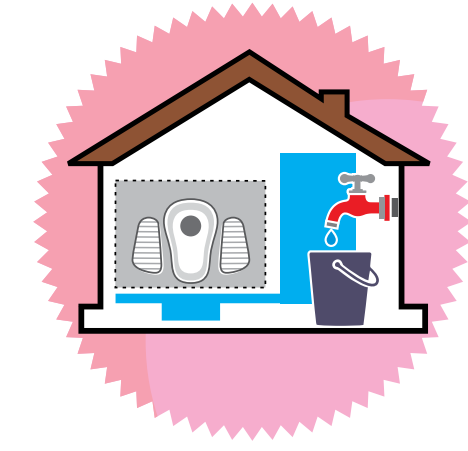
પીવું છું હું

- ✓ સ્વચ્છ અને ઢાંકેલું પાણી



કરાવું છું હું

- ✓ પ્રસવ ઓછામાં ઓછા ચાર વાર એએનસી તપાસ
- ✓ નજીકના હોસ્પિટલ અથવા તબીબી કેન્દ્ર ખાતે પ્રસૂતિ

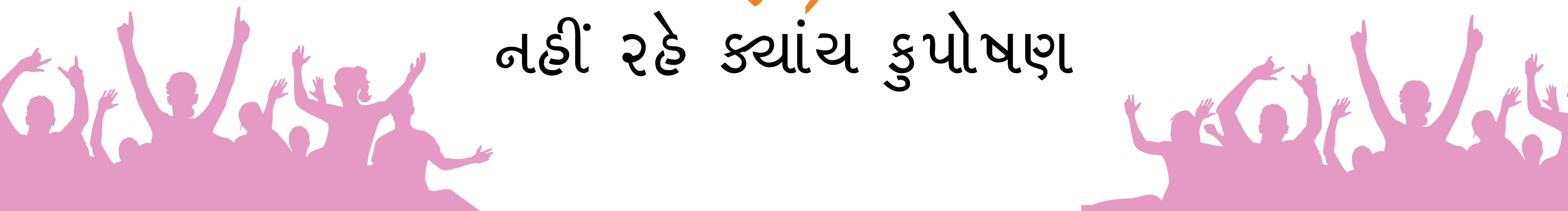


અપનાવું છું હું

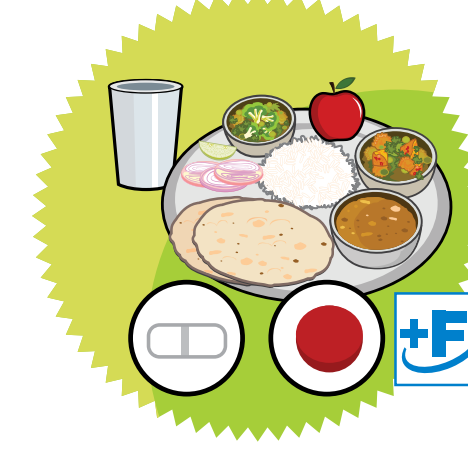
- ✓ રાંધતા પહેલાં, ખાવું અને ખવડાવવું અને સંડાસ પછી સાબુથી હાથ ધોવાની આદત
- ✓ હંમેશા શૌચાલયનો ઉપયોગ

અને તમારી ?

યોગ્ય પોષણ, દેશ રોશન
નહીં રહે ક્યાંય કુપોષણ



મારી પોષણ વાર્તા



હું ખાઉં છું

- ✓ રોજ આયરન અને વિટામિન્સ વાળા વિવિધ પ્રકારનાં પૌષ્ટિક ખોરાક
- ✓ પોષક દૂધ, તેલ અને આયોડિન વાળું મીઠું
- ✓ આઈએફએની લાલ ગોળી પ્રસવથી ૭ મહિના (૧૮૦ દિવસ) સુધી દરરોજ
- ✓ કેલ્શિયમની નિયત માત્રા



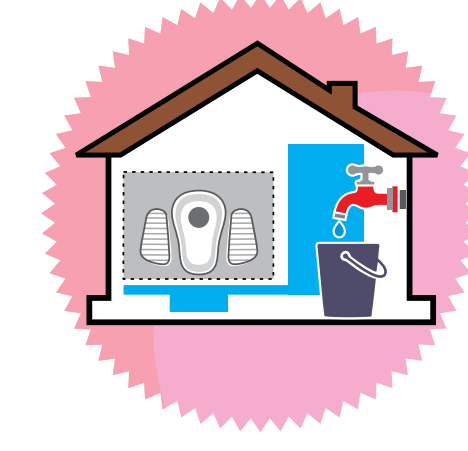
પીવું છું હું

- ✓ સ્વચ્છ અને ઢાંકેલું પાણી



પીવડાવું છું

- ✓ જન્મના એક કલાકમાં પીળા ગાઢ દૂધનું સ્તનપાન
- ✓ પ્રારંભિક ૬ મહિના માત્ર પોતાનું દૂધ
- ✓ ૬ મહિના પછી તમારા દૂધ સાથે ઉપરનો આહાર

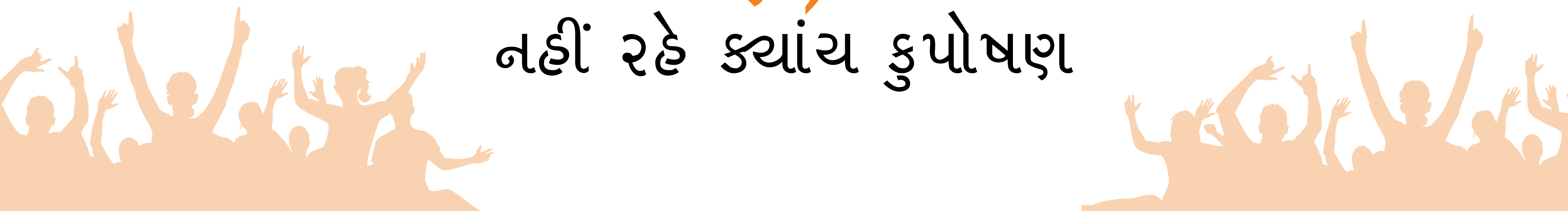


અપનાવું છું હું

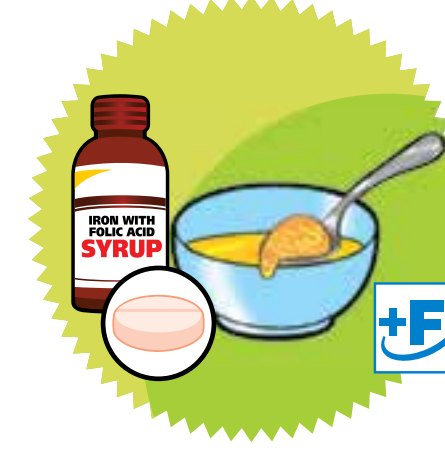
- ✓ રાંધતા પહેલા, ખાવું અને ખવડાવવું અને સંડાસ પછી સાબુથી હાથ ધોવાની આદત
- ✓ હંમેશા શૌચાલયનો ઉપયોગ બાળકના શૌચનો સુરક્ષિત નિરાકરણ અને પોતા માટે હંમેશા શૌચાલયનો ઉપયોગ

અને તમારી ?

યોગ્ય પોષણ, દેશ રોશન
નહીં રહે ક્યાંય કુપોષણ



મારી પોષણ વાર્તા



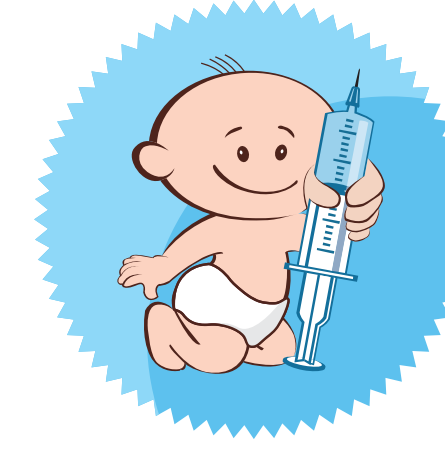
મને ખવડાવવામાં આવે છે

- ✓ રોજ સ્તનપાન સાથે વિવિધ પ્રકારનાં મસળેલા અને ઉપરના આહાર
- ✓ પોષક દૂધ, તેલ અને આયોડિન વાળું મીઠું
- ✓ આઈએફએ સિરપ અઠવાડિયામાં બે વાર
- ✓ પેટના જીવડાંથી બચવા માટે એલબેંડાઝોલ નો નિશ્ચિત ડોઝ વર્ષમાં બે વાર



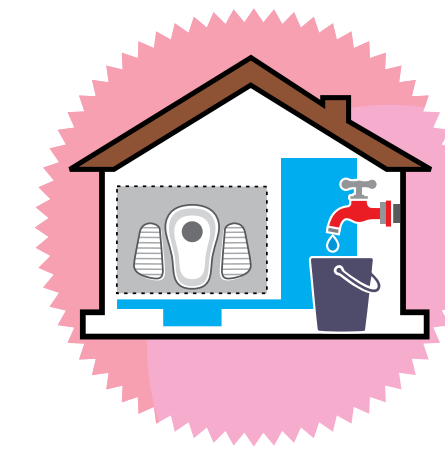
મને પીવડાવવામાં આવે છે

- ✓ સ્વચ્છ અને ઢાંકેલું પાણી



મને કરાવવામાં આવે છે

- ✓ યાદી મુજબ નિયમિત રસીકરણ
- ✓ શારીરિક વિકાસ અને બૌદ્ધિક વિકાસની નિયમિત દેખરેખ

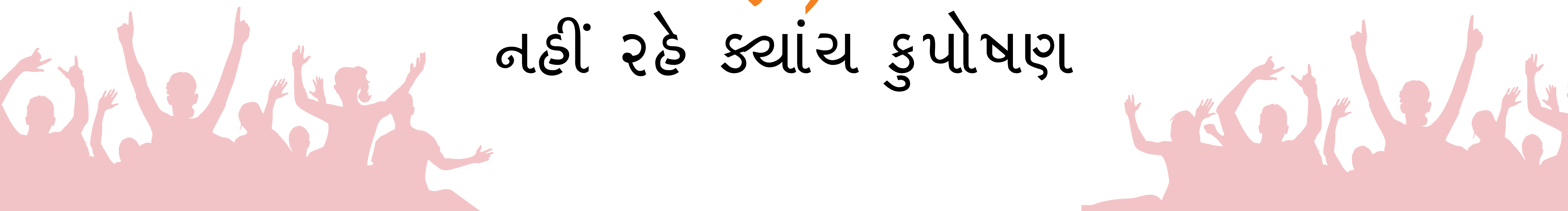


મારા માટે અપનાવવામાં આવે છે

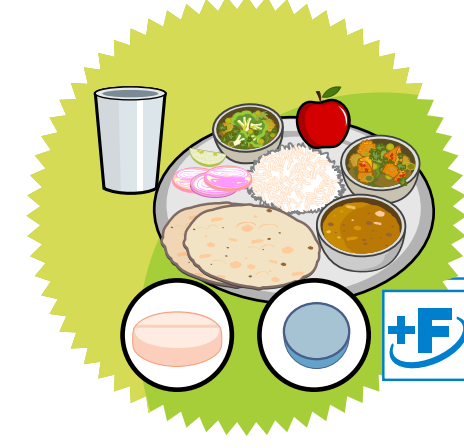
- ✓ રાંધતા પહેલા અને ખવડાવતાં પહેલા
 - અને મારું સંડાસ સાફ કર્યા પછી
 - સાબુથી હાથ ધોવાની આદત
- ✓ બાળકના શૌચનો સુરક્ષિત નિરાકરણ હંમેશા શૌચાલયમાં

અને તમારી ?

ચોગ્ય પોષણ, દેશ રોશન
નહીં રહે ક્યાંય કુપોષણ



મારી પોષણ વાર્તા



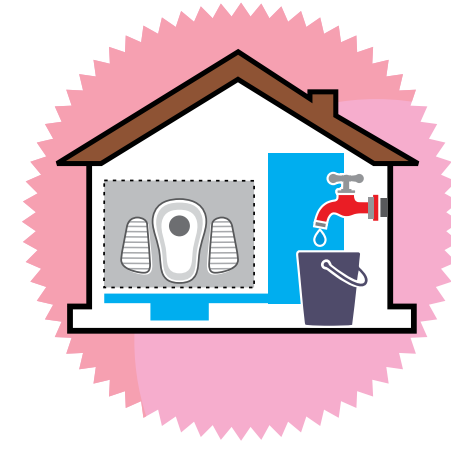
હું ખાઉં છું

- ✓ દરરોજ આચરન અને વિટામિન યુક્ત પૌષ્ટિક આહાર
- ✓ પોષક દૂધ, તેલ અને આયોડિન વાળું મીઠું
- ✓ આઈએફએ. ની એક વાદળી ગોળી અઠવાડિયામાં એકવાર
- ✓ પેટના છવડાં માટે માટે વર્ષમાં બે વખત એલબેંડાઝોલની ગોળી



પીવું છું હું

- ✓ સ્વચ્છ અને ઢાંકેલું આવતું પાણી



અપનાવું છું હું

- ✓ રાંધતા પહેલા, ખાવું અને
- ✓ ખવડાવવું અને સંડાસ પછી સાબુથી હાથ ધોવાની આદત
- ✓ માસિક સ્નાન સમયે નિયમિત સ્વચ્છતા
- ✓ હમેશા શૌચાલયનો ઉપયોગ

અને તમારી ?

ચોગ્ય પોષણ, દેશ રોશન
નહીં રહે ક્યાંય કુપોષણ

