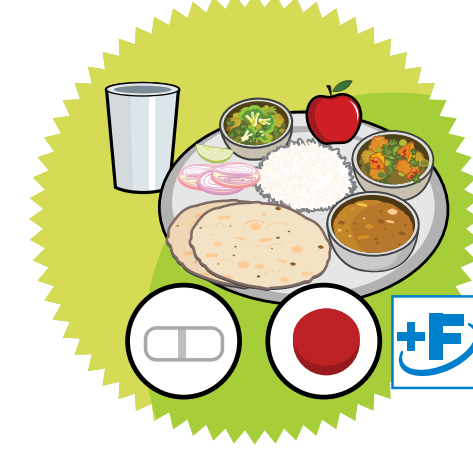


என்னுடைய சத்துணவு

# கதை



எனது உணவில் உள்ளடங்கியவை

- ✓ வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்பு சத்து நிறைந்த உணவு
- ✓ செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பு
- ✓ நான்காவது மாதத்தில் இருந்து 180 நாட்களுக்கு தினமும் ஒரு சிவப்பு ஐஸ்ப்ர மாத்திரை
- ✓ கால்சியம் மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில்
- ✓ மூன்று மாதங்களுக்கு பிறகு ஒரு அல்பெண்டசோல் மாத்திரை



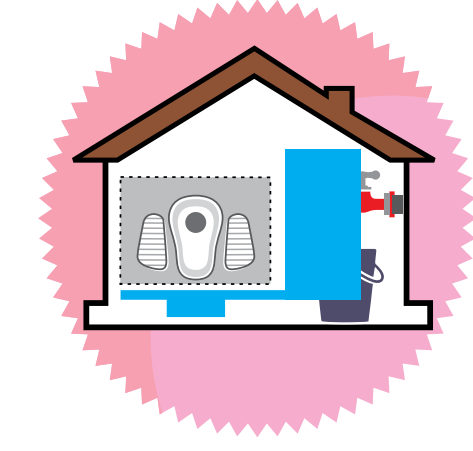
நான்குடிப்பது

- ✓ மூடிய கலன்களில் சேமிக்கப்பட்ட சுத்தமான குடிநீர்



நான் மேற்கொள்பவை

- ✓ கருத்தரித்த காலத்தில் குறைந்தபட்சம் நான்கு சோதனைகள்
- ✓ அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் அல்லது சுகாதார நிலையத்தில் முறையாக பிரசவம்



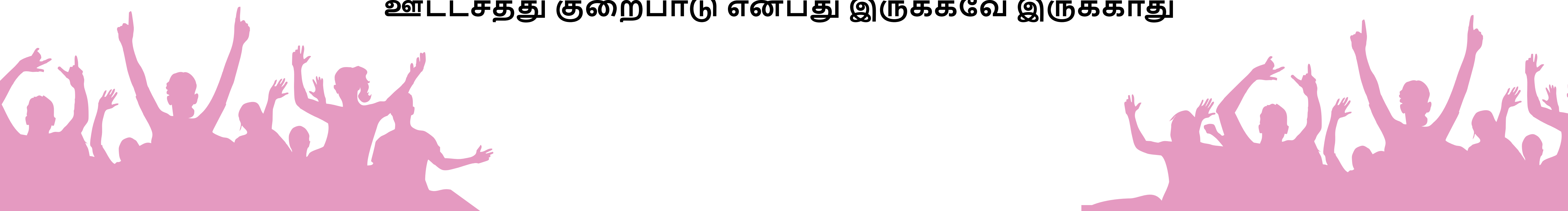
நான் கடைபிடிப்பது

- ✓ சமைப்பதற்கு முன்னதாக எப்போதும் கைகளை சோப்பினால் சுத்தம் செய்தல்
- ✓ எப்போதும் கழிப்பறைகளை பயன்படுத்துதல்

உங்களுக்கானது என்ன ?

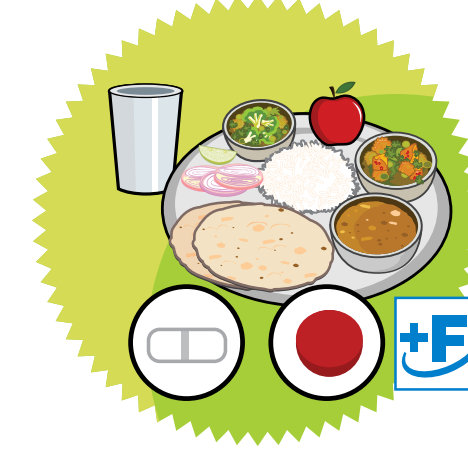
**சரியான ஊட்டச்சத்து வளமான தேசம்**

ஊட்டசத்து குறைபாடு என்பது இருக்கவே இருக்காது



என்னுடைய சத்துணவு

# கதை



## நான் உண்பது

- ✓ வைட்டமின்கள் மற்றும் இரும்பு சத்து நிறைந்த உணவு
- ✓ செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பு
- ✓ ஆறு மாத காலத்திற்கு (180 நாட்கள்) தினமும் ஒரு சிவப்பு ஐஃப்ஏ மாத்திரை
- கால்சியம் மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில்



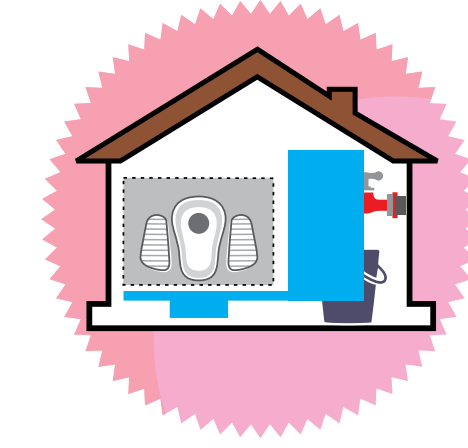
## நான்குடிப்பது

- ✓ மூடிய கலன்களில் சேமிக்கப்பட்ட சுத்தமான குடிநீர்



## நான் தாய்ப்பாலை

- ✓ குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் வழங்குவதால் அதற்கு கொலஸ்ட்ரம் கிடைக்கிறது
- ✓ முதல் எட்டு மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்குகிறேன்
- ✓ ஆறு மாதங்கள் முடிந்தவுடன் தாய்ப்பாலுடன் பிற உணவுகளையும் கொடுக்கிறேன்



## நான் கடைபிடிப்பது

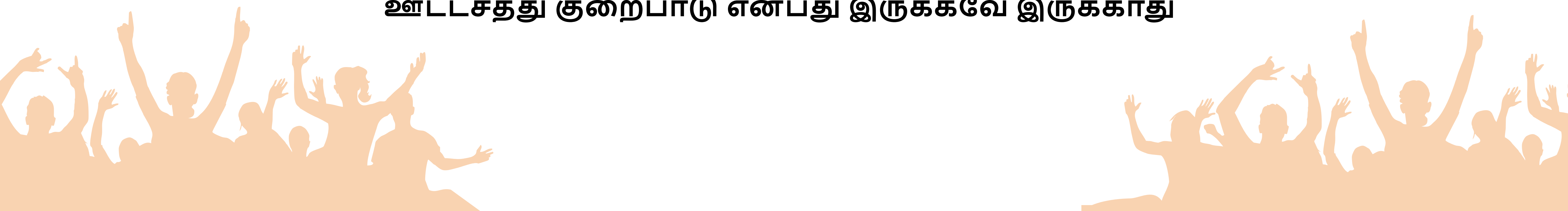
- ✓ சமைப்பதற்கு முன்னதாக எப்போதும் கைகளை சோப்பினால் சுத்தம் செய்தல்
- குழந்தையின் கழிவுகளை அப்புறப்படுத்த கழிபறைகளை உபயோகப்படுத்துதல்



உங்களுக்கானது என்ன?

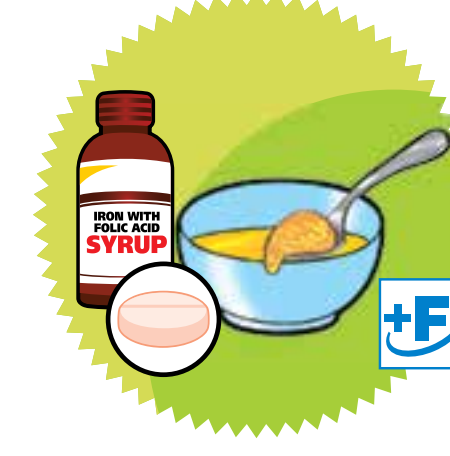
**சரியான ஊட்டச்சத்து வளமான தேசம்**

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது இருக்கவே இருக்காது



## என்னுடைய சத்துணவு

# கதை



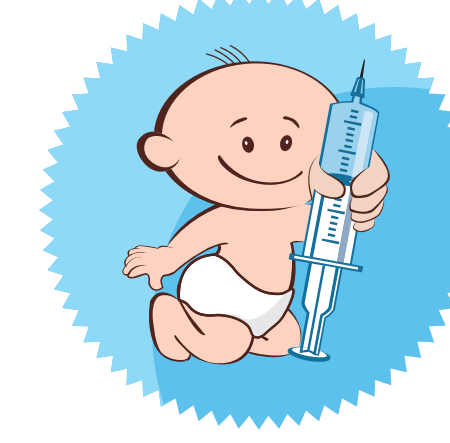
### எனக்கு கொடுக்கப்படுவது

- ✓ மசிக்கப்பட்ட மற்றும் சிறிது மசிக்கப்பட்ட பல வகை நிறைந்த உணவுகளுடன் தாய்ப்பால் கொடுப்பது
- ✓ செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பு
- ✓ ஐஎஃப்ஏ சிரப் வாரத்திற்கு இரு முறை
- ✓ வயிற்றில் பூச்சி ஏற்படுவதை தடுக்க ஒவ்வொரு ஆறு மாதத்திலும் அல்பெண்டசோல் மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்படும் அளவு



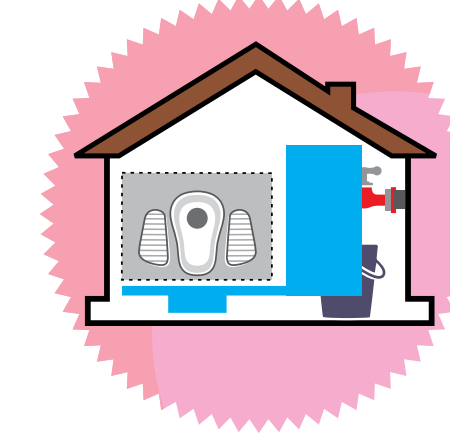
### நான் குடிப்பதற்கு கொடுக்கப்படுவது

- ✓ கலன்களில் சேமிக்கப்பட்ட சுத்தமான குடிநீர்



### எனக்கு முறையாக கொடுக்கப்படுவது

- ✓ ஐந்து வயது நிரம்பும் வரை முறையான தடுப்பு மருந்துகள்
- ✓ குழந்தையின் உடம் மற்றும் மன நலனை முறையாக கண்காணித்தல்



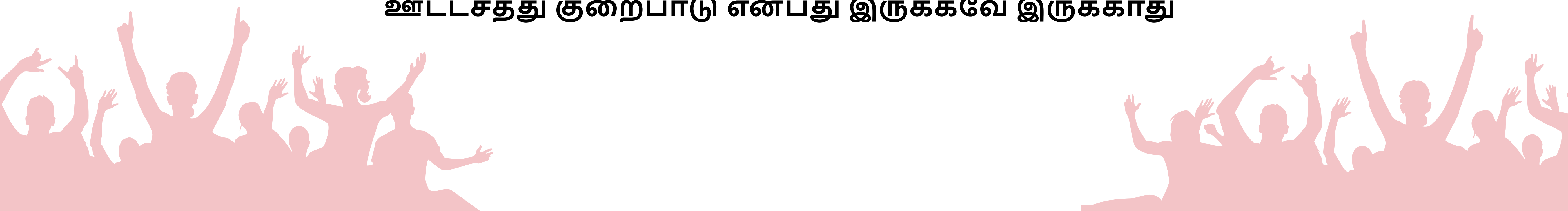
### எனது நலனுக்காக பின்பற்றும் பழக்க வழக்கங்கள்

- ✓ கைகளை கீழ்கண்டவற்றிற்கு பின் சோப்பு மற்றும் நீரினால் சுத்தம் செய்தல்
  - --சமைப்பதற்கு மற்றும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் முன்
  - --கழிப்பறையை பயன்படுத்திய பிறகு
- ✓ கழிவுகளை கழிப்பறையில் அப்புறப்படுத்துதல்

உங்களுக்கானது என்ன ?

## சரியான ஊட்டச்சத்து வளமான தேசம்

ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது இருக்கவே இருக்காது

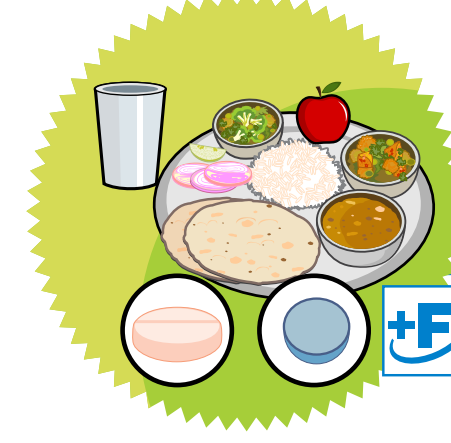


என்னுடைய சத்துணவு

# கதை



## நான் உண்பது



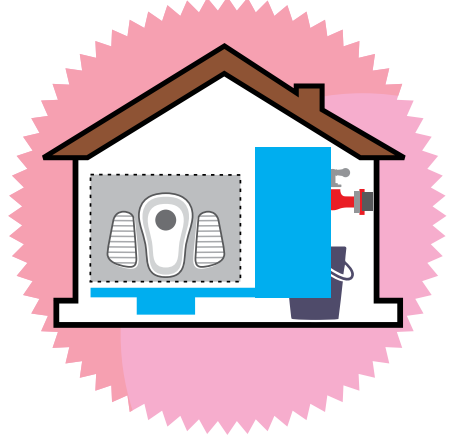
- ✓ இரும்புச் சத்து நிறைந்த சத்தான உணவு வகைகள்
- ✓ செரிவூட்டப்பட்ட பால், எண்ணெய் மற்றும் அயோடின் உப்பு
- ✓ வாரம் ஒரு முறை ஒரு நீல ஐஎஃப்ஏ மாத்திரை
- ✓ வயிற்றில் பூச்சி ஏற்படுவதை தடுப்பதற்காக ஒரு வருடத்திற்கு இருமுறை அல்பெண்டசோல் மாத்திரை எடுத்துக் கொள்ளுதல்

## நான் குடிப்பது



- ✓ மூடிய கலன்களில் சேமிக்கப்பட்ட சுத்தமான குடிநீர்

## நான் கடைபிடிப்பது



- ✓ சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் கழிப்பறைகளை உபயோகித்த பின்னும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் எப்போதும் கைகளை சுத்தம் செய்தல்.
- ✓ மாதவிடாய் காலத்தின் போது நல்ல சுகாதாரம்
- ✓ எப்போதும் கழிப்பறையை பயன்படுத்துதல்

உங்களுக்கானது என்ன?

**சரியான ஊட்டச்சத்து வளமான தேசம்**

ஊட்டசத்து குறைபாடு என்பது இருக்கவே இருக்காது

