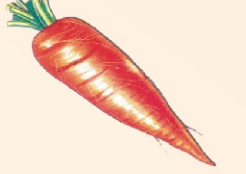


# पोषण



## जीवन की सर्वोत्तम शुरुआत के लिए, माँ का दूध

- ▶ नवजात शिशु को जन्म के तुरंत बाद माँ का दूध पिलायें।
- ▶ पहले छह माह तक केवल माँ का दूध ही पिलायें, अन्य कोई आहार न दें।
- ▶ दो वर्ष की आयु तक और उसके बाद भी माँ का दूध पिलाना जारी रखें।

## पूरक आहार

- ▶ जब बच्चा छह माह का हो जाये तो उसे घर में बने आहार देना शुरू करें और स्तनपान जारी रखें।
- ▶ बच्चे के अलग-अलग तरह के आहार दें।
- ▶ बच्चे को दिन में 5 से 6 बार आहार दें।
- ▶ अपनी व भोजन की स्वच्छता पर ध्यान दें।



## उत्तम पोषण एवं स्वास्थ्य के लिए इन खाद्य पदार्थों का सेवन करें।

लाल-पीले एवं हरे रंग के फल तथा सब्जियाँ-

अमरूद, आँवला, पपीता, आम, टमाटर, गाजर आदि।

साबुत अनाज- गेहूँ, दलिया, चावल।

मोटे अनाज- बाजरा, रागी, ज्वार।

अंकुरित दालें, सोयाबीन।

हरी पत्तेदार सब्जियाँ।

आयोडीन युक्त नमक।



ये खाद्य पदार्थ पोषक तत्व, विटामिन, प्रोटीन तथा रेशे के अलावा विशेष स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, कैंसर जैसी पोषण की कमी से होने वाली बीमारियों से बचाने में सहायक होते हैं।

वृद्धि विकास प्रतिरक्षण शक्ति तथा कार्यक्षमता को बढ़ाते हैं।

## सही पोषण से एक खुशहाल, सेहतमंद तथा कामयाब परिवार बनता है।



ग्राम चेतना केन्द्र, खेड़ी मिलक, वाया-रेनवाल, जिला-जयपुर-303603, फोन : 01424-282234, 282256