



जरूरी है ✓

किशोरावस्था में शारीरिक विकास के लिए पौष्टिक खाना और खेल कूद

शारीरिक विकास के लिए हरी पत्तेदार सब्जियाँ, फल, दाल, मांस, मछली,
अण्डा, दूध आदि खाने में शामिल करें।

अधिक जानकारी के लिए आंगनवाड़ी सेविका/सहिया/ए.एन.एम. से सम्पर्क करें

**महिला, बाल विकास एवं सामाजिक सुरक्षा विभाग,
झारखण्ड सरकार द्वारा जनहित में जारी**