



unicef
for every child

POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

श्री हेमंत सोरेन
माननीय मुख्यमंत्री

स्तनपान के साथ उपरी आहार, बच्चों की तंदरुस्ती का आधार



बच्चे को जन्म के छह माह तक सिर्फ माँ का दूध पिलाएं, पानी भी न दें।



खाने में चावल, गाढ़ी दाल, हरी सब्जियां, फल, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, खिचड़ी, मांस, मछली, अंडा आदि शामिल करें। खाने में स्थानीय उत्पादित पौष्टिक खाद्य पदार्थ भी जरूर शामिल करें।

आंगनवाड़ी से मिलने वाले पोषाहार की सही खुराक बच्चे की उचित वृद्धि में सहायता करती है।



छह माह पूरे होने के बाद बच्चे को स्तनपान के साथ-साथ पूरक आहार दें।

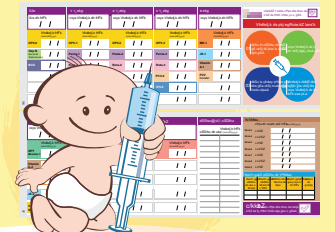
प्रत्येक माह आंगनवाड़ी केंद्र में बच्चे का वजन और लंबाई मापें।



बच्चों को घर का बना ताज़ा गाढ़ा मसला हुआ भोजन दिन में 3 से 5 बार अवश्य खिलाएं।



ग्राम स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता दिवस पर सूची अनुसार टीकाकरण जरूर करवाएं।



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

बच्चों का मन बहलाते हुए, लोरी, कहानियां आदि सुनाकर धैर्य से उन्हें उचित मात्रा में भोजन कराएं।

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