



unicef
for every child

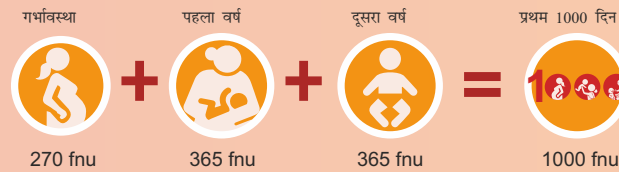
POSHAN
Abhiyaan
PM's Overarching
Scheme for Holistic
Nourishment
सही पोषण - देश रोशन



सूत्र का रखो ध्यान, खुशहाल जिंदगी का है ये मंत्र महान

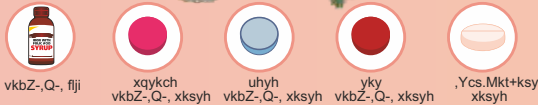


श्री हेमंत सोरेन
माननीय मुख्यमंत्री



1 पहले सुनहरे 1000 दिन (गर्भधारण से 2 साल तक) बच्चों के लिए बेहद महत्वपूर्ण व असरदार हैं।

2 बच्चे को 6 माह पूरा होने पर घर का बना मसला हुआ गाढ़ा पौष्टिक उपरी आहार दिन में 3 से 4 बार खिलाएं, साथ ही कम से कम 2 साल तक स्तनपान करवाना जारी रखें।

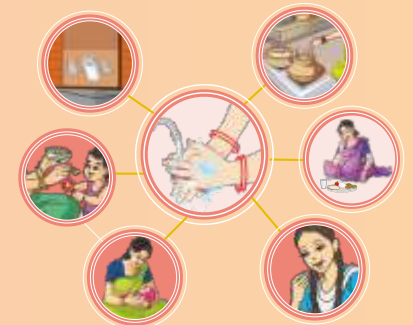


3 अनीमिया की रोकथाम के लिए आयरन की गोली व आयरन युक्त आहार जैसे- चना, छोले, रागी, बाजरा, हरी पत्तेदार सब्जियां, मांस, अंडा और साथ ही अमरुद, नींबू और आंवला खाएं।



4 डायरिया के प्रबंधन हेतु ओ.आर.एस और जिंक के साथ-साथ तरल पदार्थ (पानी, नींबू-पानी, फलों का रस आदि) भी लें।

5 अपने आसपास साफ-सफाई और स्वच्छता का ध्यान रखें।



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।