



R.T.E

धार्त्री माताओं
के लिए

7 माह से 3 वर्ष के बच्चों
के लिए
पंजीरी



ज़रूरी है ✓

गर्भावस्था में सही समय पर सेहतमन्द खाना और दिन में दो घंटे का आराम

गर्भावस्था में दालें, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियाँ व साग, मौसमी तथा पीले फल,
दूध तथा अण्डा/मांसाहार आदि खाना फायदेमंद है।
हर दिन एक अतिरिक्त भोजन लेना चाहिए।

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