

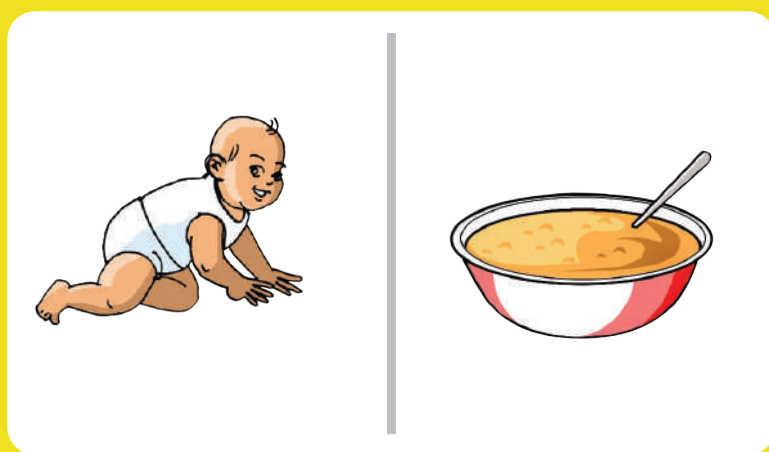
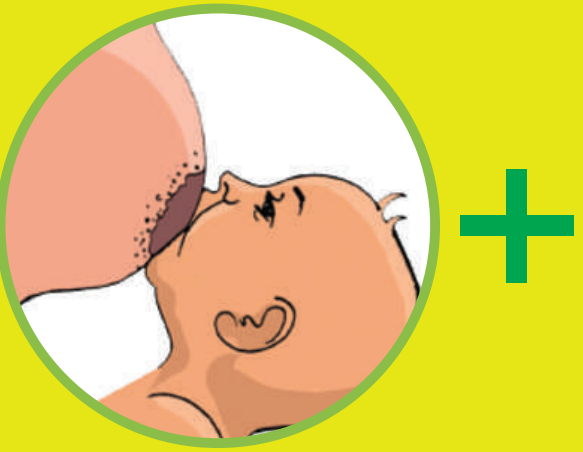


## ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಿ

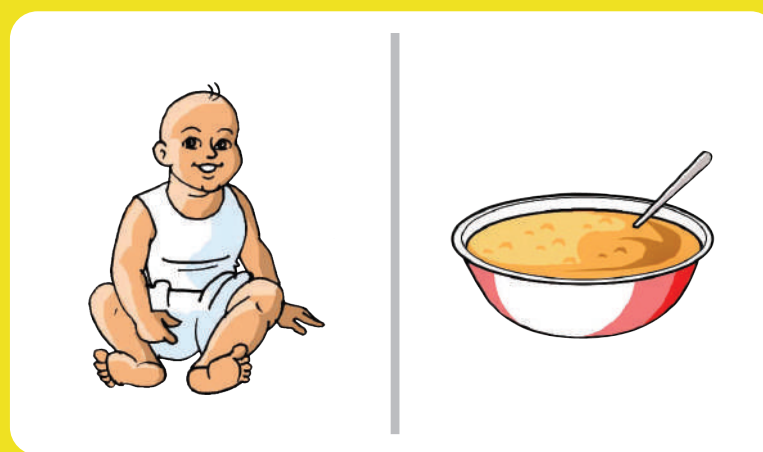
6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಷ್ಟೇ ಸಾಲದು. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 2-3 ಹನಿ ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಯಂತಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಡ್ಲಿ, ಹಿಪ್ಪುಕದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಹುಗ್ಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ರಕ್ಷಕವಚವಾಗಬಲ್ಲರಿ. ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



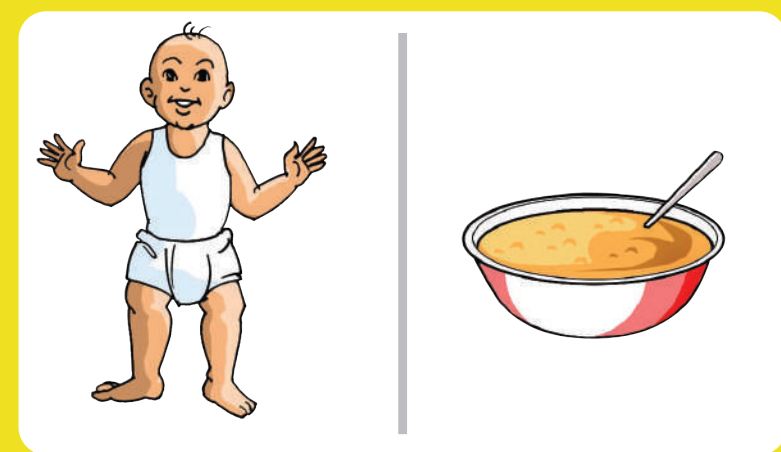
ಕೇವಲ 3 ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ



6-8 ತಿಂಗಳು, 3 ಬಾರಿ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ



9-11 ತಿಂಗಳು, 4 ಬಾರಿ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ



12-23 ತಿಂಗಳು 5 ಬಾರಿ ಪೋಷಕ ಆಹಾರ

ಅಂಗನವಾಡಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ!