

अनीमिया
से सुरक्षा

अनीमिया चॅप हँडबुक

BSG विद्यार्थी स्वयंसेवक आणि
विद्यार्थी पीयर एज्युकेटर साठी





विषय सूची

| | |
|---|----------|
| स्वागत आणि परिचय | 3 |
| भाग 1: अॅनिमिया संबंधित माहिती | 4 |
| 1- अॅनिमिया (रक्ताची कमतरता) ला समजूया | 4 |
| 2- मला अॅनिमिया आहे का ? | 4 |
| 3- अॅनिमिया किशोरवयीन मुलामुलींना कसा प्रभावित करतो ? | 5 |
| 4- अॅनिमियाला कसे रोखावे ? | 5 |
| भाग 2: अॅनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद करणे | 8 |
| वर्कशीट 1 अॅनिमियाची कारणे | 9 |
| वर्कशीट 2 अॅनिमियाला रोखणे | 10 |
| वर्कशीट 3 किती लोहाचे सेवन केले – निरीक्षण ठेवा | 11 |
| वर्कशीट 4 आपल्या संस्कृती मध्ये लोहाचे महत्व | 12 |
| वर्कशीट 5 तुमच्या खास मित्राचा वाढदिवस | 13 |
| वर्कशीट 6 आपल्या समुदायात IFA | 14 |
| वर्कशीट 7 पोटातील जन्तांपासून मुक्ती | 15 |
| वर्कशीट 8 महत्वपूर्ण वेळी हात धुणे | 17 |
| वर्कशीट 9 खेळा उड्या मारा आणि पुढे जा | 18 |
| वर्कशीट 10 अॅनिमियाविषयी संवाद | 19 |



स्वागत आणि परिचय

नमस्कार,

मी एक BSG/विद्यार्थी समन्वयक आहे. मी एका कॅम्प ला गेलो होतो. हा कॅम्प अॅनिमियाच्या प्रतिबंधासाठी होता. या कॅम्प मध्ये मला कळले कि आपल्या देशातील सार्वजनिक आरोग्याच्या या समस्येचे निराकरण करणे किती महत्वाचे आणि किती सोपे आहे .

अॅनिमियाच्या प्रतिबंधासाठी आपल्याला पौष्टिक आणि संतुलील आहार घ्यायला हवा. सोबत दर आठवड्याला IFA ची निळी गोळी घेतली पाहिजे, साफ सफाई आणि व्यक्तिगत स्वच्छतेची काळजी घ्यायला हवी, महत्वाच्या वेळी साबणाने हात धुवायला हवे, शौचालयाचा उपयोग करायला पाहिजे, आदर सहा महिन्यांनी जंत नाशक एल्बेंडाझोलची गोळी खायला हवी.

आपल्या जीवनात असे लहान लहान बदल केल्याने मला उर्जा मिळते आणि मी चांगला अभ्यास करू शकते/शकतो, खेळण्यात माझे मन लागते. मी या पुस्तिकेचा उपयोग माझ्या मित्रांच्या जीवनातील त्याच रहस्यांची उकल करून त्यांची मदत करणे आणि त्यातून त्यांचे जीवन आरोग्य, उर्जा आणि यशाने भरून जावे यासाठी करणार आहे. छोटे-छोटे बदल आपले भविष्य सुरक्षित करण्यात मदत करतात.

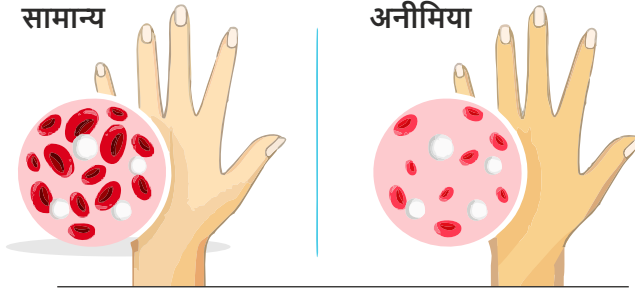




भाग 1: अॅनिमिया संबंधित जानकारी

अॅनिमिया (खून की कमी) को समझें

- आपल्या शरीरातील रक्त पेशींमधे (रेड ब्लड सेल्स/RBC) लाल प्रोटीन असते त्याला हीमोग्लोबिन म्हणतात
- हीमोग्लोबिन हे एक खास प्रकारचे प्रोटीन जे फुफ्फुसातून ऑक्सीजन घेऊन तो शरीरातील सर्व अवयवांना पोहचवते.
- हिमोग्लोबिन बनवायला शरीराला लोहाची आवश्यकता असते.
- शरीरातल्या प्रत्येक लाल पेशितिल हिमोग्लोबिन मधे लोह असते.
- लोहाच्या मदतिने हिमोग्लोबिन ऑक्सिजन शरीरातील अवयवांना पोहचवला जातो.
- जेव्हा हीमोग्लोबिन मधील लोहाचे प्रमाण कमी होते
- तेव्हा या अवस्थेला अॅनिमिया म्हटले जाते.



अॅनिमियाचा परिणाम

अॅनिमिया म्हणजे रक्तातील लोहाची कमतरता आहे. लोहाचे प्रमाण जेव्हा पुरेसे नसते तेव्हा हिमोग्लोबिनही पुरेश्या प्रमाणात तयार होत नाही. आणि याच कारणाने लोहाच्या कमतरतेने होणारा होतो.

शरीरात लोहाची अनेक कार्ये आहेत:

- ते लाल रक्त पेशी तयार करण्यात मदत करते.
- मेंदूच्या कार्यात ते महत्वाचे असते.
- लोह चांगली त्वचा, केस आणि नखांसाठी गरजेचे असते.

जेव्हा एखाद्या मुलाला अॅनिमिया होतो तेव्हा शरीरातील पेशी आणि उर्तीपर्यंत ऑक्सिजन पुरेश्या प्रमाणात पोहचत नाही. त्याचा परिणाम त्याच्या शरीराच्या कार्यक्षमतेवर होतो.



भाग 1: अँनिमिया संबंधित जानकारी

मला अँनिमिया आहे का?

अँनिमियाची लक्षणे आणि संकेत

जर तुम्हाला हे संकेत आणि लक्षणे दिसात असतील तर तो अँनिमिया असू शकतो

• भूक न लागणे

• थकवा आणि
अस्वाक्तपणा

• थोड्याश्या श्रमाने धाप
लागणे

• नखे पांढरी दिसणे

• नखे ठिसूळ होणे

• डोळ्यांच्या आतली
त्वचा पांढरी दिसणे

• जीभ पांढुरकी
किंवा फिकट
दिसणे

• पाय सुजणे

• पायात पेटके येणे

• चक्कर येणे

• विसरायला होणे

• हृदयाचे ठोके
अनियमित पडणे

- अति थकव्याने शाळेत नेहमी अनुपस्थिती.
- नेहमी आजारी पडणे.
- शारीरिक ऊर्जा कमी झाल्यासारखे वाटणे.
- अभ्यासावर लक्ष केंद्रित न करू शकल्याने अभ्यासात मागे पडणे गुण कमी मिळणे.
- कुठल्याही शारीरिक

- श्रमाच्या कार्यात भाग घेण्यास टाळाटाळ करणे, बहाणे बनवणे, इतर मुलांसोबत मैदानी खेळात भाग न घेणे.
- शाळेत कुठल्याही कार्यात भाग घेण्यास उत्सुक नसणे
- उर्जेच्या अभावाने निष्क्रिय आणि सुस्त राहणे.
- मुलींना पाळीच्या काळात अति रक्तस्त्राव होणे.

अँनिमिया लहान मुलांना कसा प्रभावित करू शकतो?

a. कमकुवत स्मरणशक्ती

- वर्गात / शाळेच्या रोजच्या कामात लक्ष केंद्रित करता येत नाही (Concentration)
- शाळेचा अभ्यास नेहमी चुकवतात, करत नाहीत
- अभ्यासात लक्ष देऊ शकत नाही
- नेहमी कमी मार्क मिळतात

c. शारीरिक फिटनेस नसतो

d. कुठलेच काम योग्य करत नाहीत/ कार्य उत्पादन क्षमता (Poor work productivity)

e. शिकण्याची क्षमता खालावते

- कुठल्याच खेळात किंवा कार्यात भाग घेत नाही
- उदास राहतात
- शाळा सोडणार्यांचे प्रमाण वाढते

f. अँनिमिया म्हणजेच रक्ताचे प्रमाण कमी झाल्यावर संसर्ग लवकर होतो.

g. मासिक पाळी अनियमित येणे/अति रक्तस्त्राव होणे





भाग 1: अँनिमिया संबंधित जानकारी

अँनिमियाला कसे रोखावे को कैसे रोके?

आधी आपण जाणून घेऊ अँनिमिया होण्याची कारणे काय आहेत.

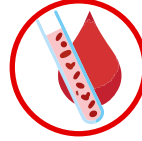
पोषणा संबंधी कारणे

- रोजच्या जेवणात कमी प्रमाणात लोह (आयर्न) असलेले पदार्थ खाणे
- असंतुलित भोजन: संतुलित आणि पौष्टिक आहाराविषयी माहिती नसणे



पोषणा व्यतिरिक्त इतर कारणे

- पाळीच्या काळात होणाऱ्या अति रक्तस्त्रावाने होणारी रक्ताची हानी
- मलेरिया आणि डेंगूचे संक्रमण
- जंत संक्रमणामुळे शरीरातील लोहाचे प्रमाण कमी होणे.
- मुलींचे लहान वयात लग्न आणि त्यांची वारंवार होणारी गर्भधारणा



पोषणाच्या मदतीने आपण अँनिमिया कसा रोखू शकतो?

किशोरवयीन मुलांना हे नेहमी खायला हवे

- रोजच्या जेवणात युक्त पदार्थ जसे हिरव्या पालेभाज्या, व्हिटामिन सी असलेली फळे आणि भाज्या, हिम लोह असलेले मास, मासे आणि अंडी खायला हवे.
- योग्य आणि संतुलित आहार घ्यावा.
- एक नीळी IFA ची गोळी (Iron Folic Acid) दर आठवड्याला घ्यावी.
- लोह शोषक/सहायक पदार्थ लिंबू, संत्री, मोसंबी, आवळे, पेरू इत्यादी कारण त्यात व्हिटामिन सी असते जे शरीरात लोह शोषून घेण्यास मदत करते.





भाग 1: अँनिमिया संबंधित जानकारी

किशोरवयीन मुलांनी हे खाऊ नये

- जेवणासोबत लोह शोषणास बाधा आणणारे चहा, कॉफी, सोडा, तसेच कॅल्शियम असलेले पदार्थ जसे दुध घेऊ नये. ते शरीरात लोहाचे शोषण होण्यास बाधा निर्माण करतात.
- रोज फास्ट फूड, स्ट्रीट फूड आणि पॅक केलेले अन्न पॅकेज खाऊ नये त्यात कुठेलेही पोषक घटक नसतात.



आय एफ ए च्या गोळ्यांचा पूर्ण फायदा मिळण्यासाठी काय करायला हवे:

| काय करावे  | काय करू नये  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">जेवणानंतर एक तासांने गोळी घ्यापूर्ण गोळी गिळागोळी किमान एक ग्लास पाण्यासोबत घ्याशक्य असल्यास गोळी लिंबू पाण्यासोबत घ्या त्याने गोळीतील लोह शोषून घेण्यास शरीराला मदत होईल | <ul style="list-style-type: none">गोळी उपाशीपोटी घेऊ नकागोळी घेतल्यानंतर एक तास चहा कॉफी घेऊ नकागोळी चाऊ नका चघळू नका किंवा तोडून घेऊ नकाजर तुम्हाला जुलाब होत असतील, ताप किंवा सर्दी खोकला असेल किंवा बरे वाटत नसेल तर गोळी घेऊ नकाकॅल्शियम ची गोळी आयएफए गोळी सोबत घेऊ नयेगोळी दुध सोबत घेऊ नये |

गैर पोषण संबंधी अँनिमिया को रोकना

- जंतांचा नाश करण्यासाठी दर सहा महिन्यांनी एल्बेन्डाझोलची जंतनाशक गोळी खाल्ली पाहिजे.
- हि गोळी किशोरवयीन मुलामुलींना राष्ट्रीय जंत नाशन अभियानात दर सहा महिन्याला शासकीय शाळामधून आणि अंगणवाडी केंद्रात मोफत दिली जाते.
- जंत होऊ नये म्हणून खालील सवयी अंगीकारण्याचा सल्ला दिला पाहिजे.
 - साबण आणि पाण्याने हात धुणे- खाण्यापूर्वी, शौचास जाऊन आल्यावर आणि स्वयंपाक करण्यापूर्वी
 - व्यक्तिगत स्वच्छता- नखे लहान आणि स्वच्छ ठेवणे, रोज अंधोळ करणे, स्वच्छ कपडे घालणे
 - शौचास जातांना, खेळायला आणि बाहेर जातांना पादत्राणे घालावी.
 - शौचालय स्वच्छ ठेवावे जेणेकरून जंतांचा प्रसार होणार नाही.
- मुलींनी नेहेमी पोषक आणि संतुलित आहार घ्यावा, पाळीच्या काळात तर त्यांनी आहाराची विशेष काळजी घ्यावी.
- लहान वयात विवाह आणि गर्भधारणा टाळावी
- डॅंगू मलेरिया या सारखे आजार होणार नाहीत याची काळजी घ्यावी. त्यासाठी
- मच्छरदाणी वापरावी, लांब बाह्यांचे कपडे घालावे, परिसर स्वच्छ ठेवावा.



भाग 1: अॅनिमिया संबंधित जानकारी

काही महत्वपूर्ण वेळी आपले हात साबणाने धुणे आवश्यक आहे.

- अन्नाला स्पर्श करण्यापूर्वी
- खाण्यापूर्वी
- अन्न खाऊ घालण्यापूर्वी
- स्वयंपाक करण्यापूर्वी
- कचरा हाताळल्या नंतर
- शौचालयाचा वापर केल्यावर
- बाहेरून घरात आल्यावर



हात कसे धुवायचे

योग्य पद्धतीने हात धुण्यासाठी हात धुण्याच्या 8 चरणांचे अनुसरण करा.
ह्या पद्धतीने तुम्हाला हात धुण्यासाठी 40-60 सेकंद लागतील.



1 आपले हात पाण्याने ओले करा,
पूर्ण हातांना साबण लावा



2 आपले हात पाण्याने ओले करा,
पूर्ण हातांना साबण लावा



3 आपले मळहात एकमेकांवर
घासा



4 हातांची बोटे
एकमेकांत (बेचक्यात) घालून
घासा



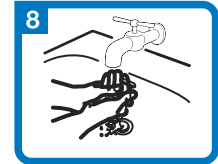
5 आपल्या मुठी एकमेकात
घालून बोटांच्या पाठीमागचा
भाग घासा



6 दोन्ही अंगठे हातांच्या
मुठीने घासा



7 तळहातावर बोटांची टोके
घासून नखे स्वच्छ करा



8 साबणाचा फेस पूर्ण निघून
जाई पर्यंत पाण्याने धुवा

स्त्रोत: WHO



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

मी अँनिमिया विजेता आहे कारण

- मी घरी बनवलेले जेवण करतो/करते .
- मी रोज फळे आणि भाज्या खातो/खाते.
- मी नाश्ता करून शाळेत जातो/जाते.
- मी रोज 7-10 ग्लास पाणी पिते/पितो.
- मी स्ट्रीट फूड आणि पॅक केलेले पदार्थ कमी प्रमाणात खाते/खातो.
- मी दर आठवड्याला IFA ची गोळी खाते/खातो.
- मी व्यायाम करते/करतो आणि खेळ खेळतो /खेळते.
- मी जेवण करण्याच्या आधी आणि शौचास जाऊन आल्यावर साबण आणि पाण्याने हात धुते/धुतो.
- मी शौचालयाचा उपयोग करतो/करते.
- मी शौचालयात चप्पल घालून जाते/जातो.
- मी शौचालया जवळ बिल्कुल खेळत नाही.
- मी दर सहा महिन्यांनी पोटातील जंत नाशक (कृमि नाशक) गोळी घेते/घेतो.
- मी मच्छरदाणी मध्ये झोपते/ झोपतो, लांब बाह्यांचे कपडे घालते/घालतो आणि आपल्या आसपास साफसफाई राखते/राखतो.



क्योंकारण तुम्ही BSG स्वयंसेवक आहात आणि किशोरवयीन मुलामुलींना देखील अँनिमिया विजेता बनवू शकतात.



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 1: अँनिमियाची कारणे

तुम्ही एका आरोग्य शिबिरात भाग घेणार आहात. शिबिरात येणाऱ्या अतिथींना तुम्ही अँनिमिया विषयी हे सांगाल:

अँनिमिया अशी स्थिती आहे ज्यात:

किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये अँनिमियाची कारणे:

1.

2.

3.

किशोरवयीन मुलामुलींमध्ये अँनिमियाला कसा प्रतिबंध करू शकतो?



भाग 2: अॅनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 2: अॅनिमियाचा प्रतिबंध

अॅनिमियाचा प्रतिबंध कसा करू शकतो – योग्य उत्तरावर खुण करा.

- संतुलित आहार घेणे
- फळांचा रस पिणे
- हिरव्या पालेभाज्या खाणे
- शौचालयाचा उपयोग करणे
- स्ट्रीट फूड खाणे
- मलेरियापासून बचाव करणे
- भात अधिक प्रमाणात खाणे
- निळी IFAची गोळी खाणे
- पोटातील जंतांच्या संक्रमणा पासून स्वतःचा बचाव करणे
- नाश्ता करून शाळेत जाणे
- शौचालयात चप्पल घालून जाणे
- डायरियापासून स्वतःचा बचाव करणे
- स्वच्छ पाणी पिणे
- लोह युक्त आहार खाणे
- मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छता राखणे
- सॉफ्ट ट्रिक्स पिणे



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 3: किती लोहाचे सेवन केले – निरीक्षण ठेवा

विद्यार्थ्यांनी गेल्या 3 दिवसात खाल्लेल्या जेवणाची माहिती लिहा. तुम्ही लोहाने समृद्ध आहार घेतला का? लोहाचे अवशोषण करणारे पदार्थ खाल्ले का? लोहाचे अवरोधक आहारात होते का?

| | सकाळचा नाश्ता | दुपारचे भोजन | संध्याकाळचा नाश्ता | रात्रीचे भोजन |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------------|---------------|
| दिवस 1 | | | | |
| दिवस 2 | | | | |
| दिवस 3 | | | | |
| लोहाने भरपूर | | | | |
| व्हिटामिन C युक्त आहाराचे सेवन | | | | |
| लोह अवरोधक | | | | |



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 4: आपल्या संस्कृति मध्ये लोहाचा समावेश

तुमच्या क्षेत्रात खाल्या जाणाऱ्या खाद्यपदार्थांची नावे लिहा. त्याने तुम्हाला तुमच्या क्षेत्रातील पोषक आहाराची माहिती मिळेल.

| खाद्य समूह | तुमच्या क्षेत्रात मिळणारे पदार्थ |
|---|----------------------------------|
| कार्बोहाइड्रेट (गहू तांदूळ) | |
| प्रोटीन (डाळी, दूधाने बनवले जाणारे पदार्थ, मांस, मेवा) | |
| स्निग्ध पदार्थ (तूप, तेल, लोणी, दही) | |
| भाज्या | |
| फळे | |

लोहाने भरपूर असलेल्या दोन पदार्थांच्या पाककृती लिहा. तुमच्या मित्रांशी, शेजाऱ्यांशी, नातेवाईकांशी चर्चा करा आणि तुमच्या कडे लोहाने परिपूर्ण कुठले पदार्थ बनवले जातात त्याची माहिती घ्या जसे लाडू, चिक्की, चटण्या इत्यादी अनेक कालौघात लुप्त झालेल्या भरपूर लोह देणाऱ्या पदार्थांबद्दल मित्रांशी, शेजाऱ्यांशी, नातेवाईकांशी चर्चा करा



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 5: तुमच्या खास मित्राचा वाढदिवस

तुम्ही तुमच्या मित्राला दुपारच्या जेवणाला घरी बोलावले आहे. तुमच्या समोर त्याला लोह भरपूर प्रमाणात असलेले भोजन बनवण्याचे आव्हान आहे. तुमच्या मित्राच्या जेवणासाठी मेनू ठरवा त्यात जूस, स्टार्टर, 3 पदार्थ (डिश), पोळ्या, भात, मिठाई असायला हवे.

मेनू बनवण्यासाठी मदती करता खाली दिलेला चार्ट पाहा

| |
|-------|
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |
| _____ |

| लोहयुक्त आहार | | लोहाला सहायक | लोहाचे अवरोधक |
|---------------|-----------|--------------|------------------------|
| शाकाहारी | मांसाहारी | | |
| पालक, चवळी | मासे | लिंबू | चहा |
| डाळ, छोले | मांस | संत्री | कॉफी |
| शेंगदाणे | झींगे | टमाटे | दूध |
| गुळ | कलेजी | चिंच | दूध पासून खाद्य पदार्थ |
| सालीसह बटाटे | अंडी | पेरू | |
| सफरचंद | कोंबडी | | |
| डाळिंब | | | |
| टरबूज | | | |



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 6: समुदायात IFA

IFA च्या गोळी विषयी माहिती घेण्यासाठी जवळच्या आरोग्यकेंद्रात जा.

IFA म्हणजे काय?

सरकारी कार्यक्रमातून किशोरवयीन मुलांना दिल्या जाणाऱ्या IFA गोळीचा रंग काय आहे?

IFA ची गोळी इतर रंगात पण असते का? त्यांच्या विषयी माहिती घ्या आणि एक नोट बनवा.

IFA ची गोळी घेतांना कोणकोणत्या गोष्टींची काळजी घेतली पाहिजे?



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 7: पोटातील जन्तांपासून मुक्ती (कृमि मुक्ति)

तुम्ही गावातील आरोग्य शिबिरात भाग घेत आहात. तुम्ही तुमच्या गावकऱ्यांना कृमि संक्रमण पासून सुरक्षित राहण्यासाठी कुठल्या 5 सूचना द्याल?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

10 किशोरवयीन मुलामुलींचे सर्वेक्षण करा आणि त्यांनी जंत नाशक गोळी घेतली आहे कि नाही याची माहिती घ्या. त्या सोबत त्यांना पोट्यातील कृमी संक्रमणा पासून बचावा विषयी जागरूक करा.

| विद्यार्थ्यांचे नाव | जंतनाशक गोळी घेतली? (होय / नाही) | किती वेळा |
|---------------------|-------------------------------------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



नोट: प्रत्येक विद्यार्थ्यानि दर सहा महिन्याला 1 जंतनाशक गोळी घ्यायला हवी.



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 8: महत्वाच्या वेळी हात धुणे

तुम्हाला जिल्हा परिषदेच्या आरोग्य शिबिरात भाग घ्यायचा आहे.

हात धुण्याविषयी 5 मुद्द्यांची सूची बनवा जी तुम्ही आरोग्य शिबिरात विद्यार्थ्यांना सांगायची आहे.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



भाग 2: अँनिमिया विषयी लोकांशी आणि मित्रांशी संवाद साधने

वर्कशीट 9: खेळा, उड्या मारा आणि पुढे जा

हा खेळ मित्रांसोबत खेळा

- आपला शिक्का Start वर ठेवा
- फासे फेका आणि आलेल्या संख्ये प्रमाणे आपला शिक्का पुढे सरकवा
- जेव्हा तुमचा शिक्का चांदणी असलेल्या स्थानी येईल तेव्हा त्या क्रमांकावर दिलेल्या सुचणे प्रमाणे करा



1. शाळेतून आल्यावर तुम्ही केळे खाल्ले, 2 पावले उधे जा.
4. कुरकुरे खाल्ले, पुन्हा नव्याने खेळ सुरु करा
5. दुपारच्या जेवणात नूडल्स आणि कोक घेतले, 4 पावले मागे जा.
6. नारत्यात पोहे खाल्ले 2 पावले पुढे जा.
7. मला सडपातळ व्हायचे आहे मी जेवण कमी खाईन 3 पावले मागे जा.
10. दुपारच्या जेवणात पालक पनीर खाल्ले 2 पावले पुढे जा. कदम आगे कूदें
13. मी आठवड्याला दोनदा अंडी आणि चिकन खातो, 4 पावले पुढे जा
16. मी शाळा सुटल्यावर नाष्ट्यासोबत कोल्ड कॉफी पीतो . माफ करा तुम्ही खेळ पुन्हा सुरु करा.
17. मी दर आठवड्याला IFA ची गोळी खातो खूप छान दोन पावले पुढे जा.
19. मी रोज एक फळ खातो, दोन पावले पुढे जा
20. मी रोज शाळेतून लवकर घरी येतो, आणि आईने जे बनवून ठेवले असते ते खातो , पण साबणाने हात धूत नाही. माफ करा पुन्हा 15 स्थानी जा.
22. मी रोज डाळ, भाज्या खातो, खूप छान आपल्या घरी उड्या ,मारत जा..

