

पोषण माह 1 से 30 सितम्बर 2022

रंग बिरंगी फल व सब्जियां खाये, खुद को तंदुरुस्त बनाये

आइये हम सब मिलकर पोषण माह को पोषण त्यौहार के रूप में मनाये।

महिला और स्वास्थ्य

- प्रत्येक महिला अपने आहार में भांति-भांति रंग के स्थानीय फल, सब्जियां व मोटा अनाज शामिल करें।
- रोजाना व्यायाम/सैर करे।
- किशोरी बालिकाओं के खाने में लोहत्तवर से भरपूर-आहार शामिल करे जैसे अंकुरित दाल, हरी पत्तेदार सब्जियां, सूखे मेवे, सोयाबिन आदि।



पोषण भी पढ़ाई भी

- बच्चों के पूर्ण मानसिक व शारीरिक विकास के लिए उन्हें पढ़ाई के साथ साथ सही पोषण का भी ज्ञान दे।
- बच्चे की थाली में रोजाना हर रंग का खाना शामिल करे।
- अभिभावक/माता-पिता बच्चे को जंक फूड से दूर रखें।

जल संरक्षण और प्रबंधन

- जल ही जीवन है और इसलिए पानी बचाने के लिए हर व्यक्ति अपना सहयोग दे।
- हाथ, फल, सब्जी आदि को खुले हुए नल के बजाये बर्तन में पानी डाल कर धोये।
- बारिश के पानी का संचयन करे।



उत्तम पोषाहार, स्वस्थ जीवन का आधार

महिला एवं बाल विकास विभाग, हरियाणा

बेज नं. 15-20, सैक्टर 4, पंचकूला, दूरभाष नं.: 0172-2560349

dgwcdhry@gmail.com, poshan.wcd@gmail.com [poshanabhiyaanharyana](https://www.facebook.com/poshanabhiyaanharyana) [Poshan Abhiyaan - Haryana](https://www.facebook.com/PoshanAbhiyaan-Haryana)