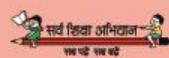




# POSHAN MAAH 2020



- ✓ ૬ મહિના પુરા થાય  
પછી ઉપરી આહાર ની  
શરૂઆત
- ✓ ખોરાકમા વૈવિધ્યતા  
સાથે ઉંમર પ્રમાણે  
બાળકને ઉપરી આહાર
- ✓ ઉપરી આહાર ધરમા  
બનાવેલો તાજો, પોચો  
અર્ધઘંટું ખોરાક હોવો જોઈએ
- ✗ બજારમાં મળતા બિસ્કીટ કે  
તૈયાર નાસ્તાના પેકેટ  
દ્વારા કાર્યકરણ છે



## ઉપરી આહાર અને સ્ટાનપાન બાળકને બનાવે આયુષ્યમાન



વધુ માહિતી માટે  
આપની નજુકની  
અંગરણવાડી/આરા/  
સ્ત્રી આરોગ્ય કાર્યકરણો  
સંપર્ક કરો.

# POSHAN MAAH 2020



# સારવાર કરાવો, ભાળક બચાવો



ઉંચાઈ પ્રમાણે વજનનો  
SD સ્કોર (-3SD) થી  
ઓછો હોય

ભાળકના ભાવડાના  
મદ્યભાગનું માપ  
૧૧.૫ સે.મી.થી  
ઓછુ હોય

બન્ધો પગમા સોજા હોય

આજે જ ગામની આશા/ એતી આરોગ્ય કાર્યકરનો તાત્કાલિક સંપર્ક કરી સલાહ મુજબ સંપૂર્ણ સારવાર કરાવો.

**POSHAN  
MAAH  
2020**



# જે તાજુ ભાજુ અને શાક ખવાય તો આપણા સૌની તંદુરસ્તી જાવાય



- મરચાં, રીગણા, ટામેટા, ભીડા, દૂધી, ગલકા, તુરીયા, કારેલા, ગુવાર, ચોળી, તુવેર
- સુરણા, રતાજુ, બીટ, આદુ, હળદર
- કુંગાળી, લસણા, ઘાણા, મેથી, પાલક
- બટાડા, વાલ પાપડી, તુવેર
- ગુવાર, ચોળી, પરવળ, ટીડોળા

**POSHAN  
MAAH  
2020**



દહી  
વિટામિન્સ,  
કેલ્ભિયમ

પાપડ  
પ્રોટીન

ગોળ  
ઉજ્જ

રોટલી  
ઉજ્જ

પાગા  
આયર્ન, વિટામિન્સ, ફાઈબર

દાળ  
પ્રોટીન

ભાત  
ઉજ્જ

કઠોળ  
પ્રોટીન

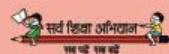
ભાજુ  
આયર્ન, વિટામિન-એ  
ફાઈબર, એન્ટી ઓક્સિડેન્ટ

શાક, ફળ  
ફાઈબર, વિટામિન્સ,  
ઉજ્જ, મિનરલ્સ



## POSHAN MAAH 2020

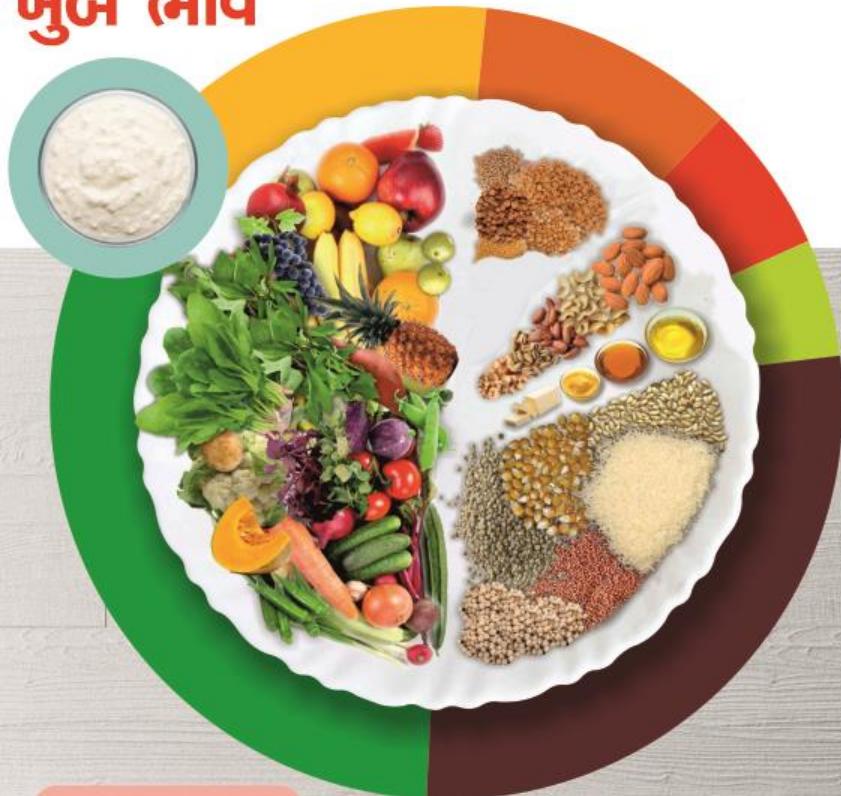
આપણી થાળી  
પોષણાની થાળી



# મારી રોજની થાળી ખુબ ભાવે રોગ ભગાવે તંદુરસ્તી લાવે

ફળો	૧૫૦ ગ્રામ
કઠોળ	૬૦ ગ્રામ
ફ્રાયક્ઝૂટ	૨૦ ગ્રામ
ચરબી અને તેલ	૨૭ ગ્રામ
અનાજ	૨૭૦ ગ્રામ
શાકભાજુ	૩૫૦ ગ્રામ
દૂધ/દહી	૩૦૦ મિલી

(સામાન્ય વ્યક્તિ : ૨૦૦૦ કિલો કેલરીની એનિક જરૂરિયાત)  
(Source: ICMR - NIN; MY PLATE FOR THE DAY)



**POSHAN  
MAAH  
2020**





વધુ માહિતી માટે  
આપના વિસ્તારની આશા અને રંગી આરોગ્ય  
કાર્યકરણો આજે જ સંપર્ક કરો

# કુપોષણ હારણો કુપોષિત બાળકની સારવાર ફરણો ગુજરાત સરકાર



ઉચ્ચ ગુણવત્તા યુક્ત  
સારવાર તદ્દન મફત



તાલીમ પામેલ  
તબીબો દ્વારા



સારવાર માટે  
આવવા જવાનો ખર્ચ

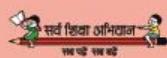


સારવાર દરમિયાન  
વાલી માટે રહેવા  
તથા પોષણ યુક્ત  
ભોજનની સુવિધા



સારવાર દરમિયાન  
દૈનિક વેતન  
નુકશાન પેટે  
ટોકન રકમનું  
ચુકવણું

## POSHAN MAAH 2020





# રાખો સારવારમાં **વિશ્વાસ**

## તંદુરસ્ત થશો આપનું બાળ

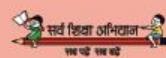
યોગ્ય અને સંપૂર્ણ સારવાર ધ્વારા અતિકુપોષિત બાળકને  
“સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત” બનાવી શકાય છે.

ચાદ રહે

બાળકને ઝડપથી સ્વસ્થ અને તંદુરસ્ત બનાવવા માટે  
બાળકના વાલીનો સહકાર અનિવાર્ય છે.

વધુ માહિતી માટે આપની નજીકની  
આંગણવાડી / આશા / એ.ઓ.એ.નો. સંપર્ક કરો.

**POSHAN  
MAAH  
2020**



# કાળજી, ઉપરી આહાર અને સ્તનપાન બાળકને બનાવે આચ્છાદન



**POSHAN  
MAAH  
2020**

- બાળકને ૬ મહિના પુરા થાય કે તરતજ ઉપરી આહારની શરૂઆત કરાવવી જોઈએ (ના વહેલા કે ના મોડા).
- બાળકના ઉપરી આહારની શરૂઆત અર્ધઘણ ખોરાક થી કરો. વધુ પડતો પાતળો ખોરાક આપવાથી બાળકને જરૂરી પોષણ મળતું નથી.
- બાળકને અલગ સ્વર્ણ વાટકી અને ચમચીયી ખોરાક આપો.
- ઉપરી આહારની સાથે સ્તનપાન ચાલુ રાખો.
- ભોજનની સાથે દિવસમાં બે વખત નાસ્તો આપવો, જેમાં અનુભૂત મુજબનાં ફળ અને શાકભાજુનો સમાવેશ કરો.



# કાળજી, ઉપરી આહાર અને સ્તનપાન બાળકને બનાવે આયુર્ધ્યમાન



- બાળકને ૮ થી ૧૧ મહિના દરમિયાન ૧ વાટડી (૨૫૦ ગ્રામ) દિવસમાં ગ્રણ વાર ખોરાક આપવો જોઈએ.
- બાળકના ખોરાકમાં ઘરમાં બનતો તાજો, પોચો, નરમ અને ચોંદેલો ખોરાક આપવો જોઈએ. જેમકે રાબ, બાંઝેલા શાકભાજી, દાળ-ભાત, ટીલી ખીચડી, બાંઝેલુ બટાકું, મસણેલી દુધ-રોટલી/ રોટલો.
- ઉપરી આહારની સાથે સ્તનપાન ચાલુ રાખો.
- ભોજનની સાથે દિવસમાં બે વખત નાસ્તો આપવો, જેમાં અદ્યતુ મુજબનાં ફળ અને શાકભાજીનો સમાવેશ કરો.



## POSHAN MAAH 2020

# કાળજી, ઉપરી આહાર અને સ્તનપાન બાળકને બનાવે આયુષ્યમાન



- બાળકને એક સાથે તમામ વસ્તુઓ શરૂ ન કરતાં વારાફરતી તમામ વસ્તુઓ ખવડાવવી જોઈએ.
- બાળકના ખોરાકમાં ઉપરથી ધી અથવા તેલ ઉમેરો.
- બાળકને ખવડાવતી વખતે તેની સાથે વાતો કરો.
- ઉપરી આહારની સાથે સ્તનપાન ચાલુ રાખો.
- ભોજનની સાથે દિવસમાં બે વખત નાસ્તો આપવો, જેમાં અદ્યતુ મુજબનાં ફળ અને શાકભાજુનો સમાવેશ કરો.



**POSHAN  
MAAH  
2020**

