ग्रामीण विकास मंत्रालय
भारत सरकार

किशोरावस्था में स्वास्थ्य और पोषण

किशोरावस्था के 10-19 साल बदलाव का एक अहम मोड़ है। यह बाल्यावस्था से युवावस्था की ओर बढ़ने के बीच की अवस्था है।

किशोरावस्था की विशेषता है:

- तेज गति से शारीरिक विकास
- तेज गति से मानसिक विकास
- प्रजनन परिपक्वता

किशोरावस्था के दौरान ध्यान देने योग्य बातें

सही खान पान

मानसिक स्वास्थ्य

यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

प्रतिबंधित पदार्थों का सेवन

मासिक धर्म स्वच्छता

चोट लगना और हिंसा

सही आदतें अपनाकर किशोर एवं किशोरियां कुपोषण, मोटापे और अन्य बीमारियों से बच सकतें हैं

संतुलित आहार लें

सक्रिय जीवन शैली अपनाएं

आयरन युक्त आहार लें

आयरन की गोली लें

तला हुआ और वसायुक्त भोजन न करें

धूम्रपान, तम्बाकू व शराब का सेवन न करें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की स्वयं सहायता समूह की दीदी से संपर्क करें।

अपने क्षेत्र के किशोर अनुकूल स्वास्थ्य क्लीनिक (AFHC) के बारे में अधिक जानकारी के लिए ए.एन.एम./आशा से संपर्क करें और किशोर स्वास्थ्य और पोषण के बारे में जानें।