

परिवार के लिए आहार विविधता

विभिन्न प्रकार के भोजन से युक्त और अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की पर्याप्त मात्रा प्रदान करने वाला आहार, संतुलित आहार कहलाता है।



आहार विविधता का तात्पर्य न्यूनतम 5 खाद्य समूहों के दैनिक उपभोग से है।

- ✓ ये खाद्य समूह मिलकर दिन के लिए आवश्यक ऊर्जा, प्रोटीन, वसा और सूक्ष्म पोषक तत्व प्रदान करते हैं।
- ✓ आहार की पोषक गुणवत्ता में सुधार के लिए मांस भोजन को शामिल करें।
- ✓ रोजाना मौसमी सब्जियों और फलों का सेवन करें।
- ✓ चीनी और वसा के उपयोग को कम करें।
- ✓ आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें।

निश्चित करें और ध्यान रखें कि गर्भवती महिलाएं, स्तनपान कराने वाली माताएं और छोटे बच्चे अपनी आवश्यकताओं के अनुसार पर्याप्त भोजन करें।

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