



## 6-24 माह के शिशु की देखभाल सही पूरक आहार

<mark>6 माह पूरा होने पर बच्चों को पूरक आहार दें, साथ ही २ वर्ष तक माँ का दूध पिलाना भी जारी रखें।</mark>

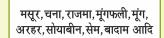
## पूरक आहार कितना खिलाएं?

## बच्चों की बढ़ती उम्र के साथ पोषण की सही मात्रा 6 से 8 माह 9 से 1 1 माह 12 से 23 माह दिनमें दोबार दिनमें तीनबार दिनमें तीनबार दिनमें तीनबार एक पावकटोरी एक पावकटोरी पूरीकटोरी की आधी माप



## बच्चों के रोज़ के खाने में निम्न ७ में से कम से कम ४ या अधिक खाद्द समूह को जरुर शामिल करें।









गेहँ, ज्वार, चावल, मक्का, आल,

बाजरा आदि



