

पोषण बगीचा

पोषण बगीचा से प्राप्त फल और सब्जियों के द्वारा एक परिवार के पोषण सम्बन्धी खाद्य विविधता को साल भर पूरा किया जा सकता है।



गर्मी का मौसम



बारिश का मौसम



सर्दियों का मौसम



पोषण बगीचा क्या है?

- ✓ घर के आस-पास जमीन का टुकड़ा, जहाँ फल और सब्जियाँ उगाई जा सकें।
- ✓ कम-से-कम 3-5 तरह के मौसमी फल एवं सब्जियाँ साल भर उगाई जानी चाहिए।

पोषण बगीचा होने से सब्जी और फल पर प्रतिदिन होने वाले खर्च को कम किया जा सकता है।

परिवार की भोजन की पसंद के अनुरूप, आहार विविधता की आवश्यकता को पूरा करने के लिए, बैकयार्ड मुर्गी पालन और बकरी पालन को भी प्रोत्साहित किया जा सकता है।

पोषण बगीचा बनाने के लिए ध्यान देने योग्य बातें

- ✓ सिंचाई के लिए घर में उपयोग किया हुआ पानी (जैसे - चावल, सब्जी धोया गया पानी) का प्रयोग किया जा सकता है।
- ✓ मिट्टी को अधिक उपजाऊ बनाने के लिए गोबर खाद, कम्पोस्ट आदि का प्रयोग करना चाहिए।
- ✓ अधिक जानकारी के लिए, अपने क्षेत्र की लाइवलीहुड सीआरपी से संपर्क करें।

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