

# किशोरावस्था में करें उचित स्वास्थ्य एवं पोषण व्यवहार उम्र भर रहे स्वस्थ जीवन की सौगात

किशोरावस्था के 10-19 साल बदलाव का एक अहम मोड़ है।



**इसकी विशेषता है:**

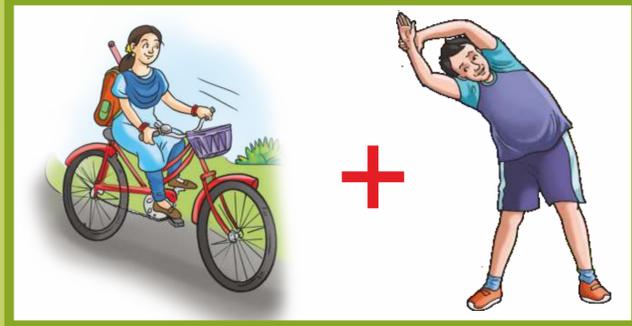
- ✓ तेज गति से शारीरिक विकास
- ✓ तेज गति से मानसिक विकास
- ✓ प्रजनन परिपक्वता



**सही आदतें अपनाकर किशोर एवं किशोरियां कुपोषण, मोटापे  
और अन्य बीमारियों से बच सकते हैं।**



संतुलित आहार लें



सक्रिय जीवन शैली अपनाएं



तला हुआ और वसायुक्त  
भोजन न करें



आयरन युक्त आहार लें



आयरन की गोली लें



धूम्रपान/तम्बाकू व शराब  
का सेवन न करें

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

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

