

बच्चे को मिले स्वस्थ जीवन का उपहार पूरक आहार की सही मात्रा हो उम्र के अनुसार

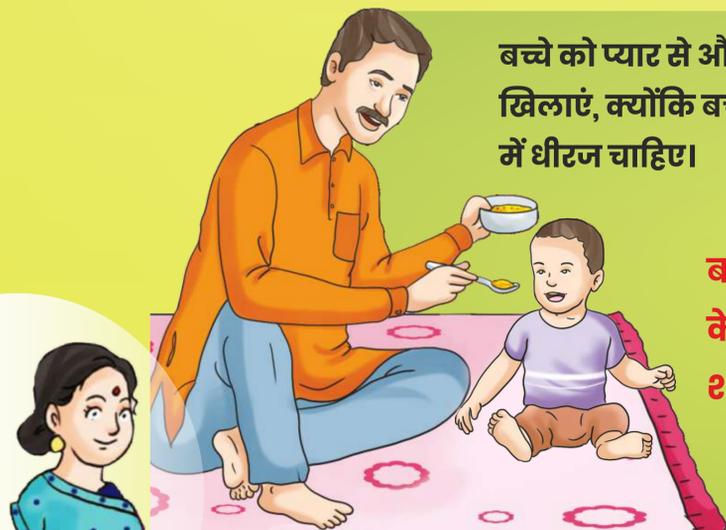


6 माह पूरा होने पर बच्चों को पूरक आहार दें,
साथ ही 2 वर्ष तक माँ का दूध पिलाना भी जारी रखें।

पूरक आहार कितना खिलाएं?

बच्चे की बढ़ती उम्र के साथ पोषण की सही मात्रा		
6 से 8 माह	9 से 11 माह	12 से 23 माह
दिनमेंदोबार	दिनमेंतीनबार	दिनमेंतीनबार
		
एकपावकटोरीकीआधीमाप	एकपावकटोरीकीआधीमाप	पूरीकटोरी

पूरक आहार कैसे खिलाएं?



बच्चे को प्यार से और आराम से
खिलाएं, क्योंकि बच्चे को खिलाने
में धीरज चाहिए।

बच्चे को खिलाने
के लिए पिता को
शामिल करें।



पूरक आहार सही गाढ़ापन
(अर्धठोस) लिए हो जो
चम्मच तिरछा करने से
न गिरे।



अलग कटोरी-चम्मच से
खिलाएं, जिससे सही
मात्रा पता चले। खाने में
एक चम्मच तेल या घी
अवश्य डालें।

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