

बढ़ते बच्चे की जरूरत हो पूरी पूरक आहार में विविधता जरूरी

हर खाद्य समूह के फायदे अलग हैं, इसलिए हर दिन कम से कम
7 में से **4** प्रकार का खाना बच्चे को खिलाएं।

अनाज और कंद मूल



अन्य सब्जियाँ व फल



दाल एवं फलियाँ



विटामिन-एयुक्त फल एवं सब्जियाँ



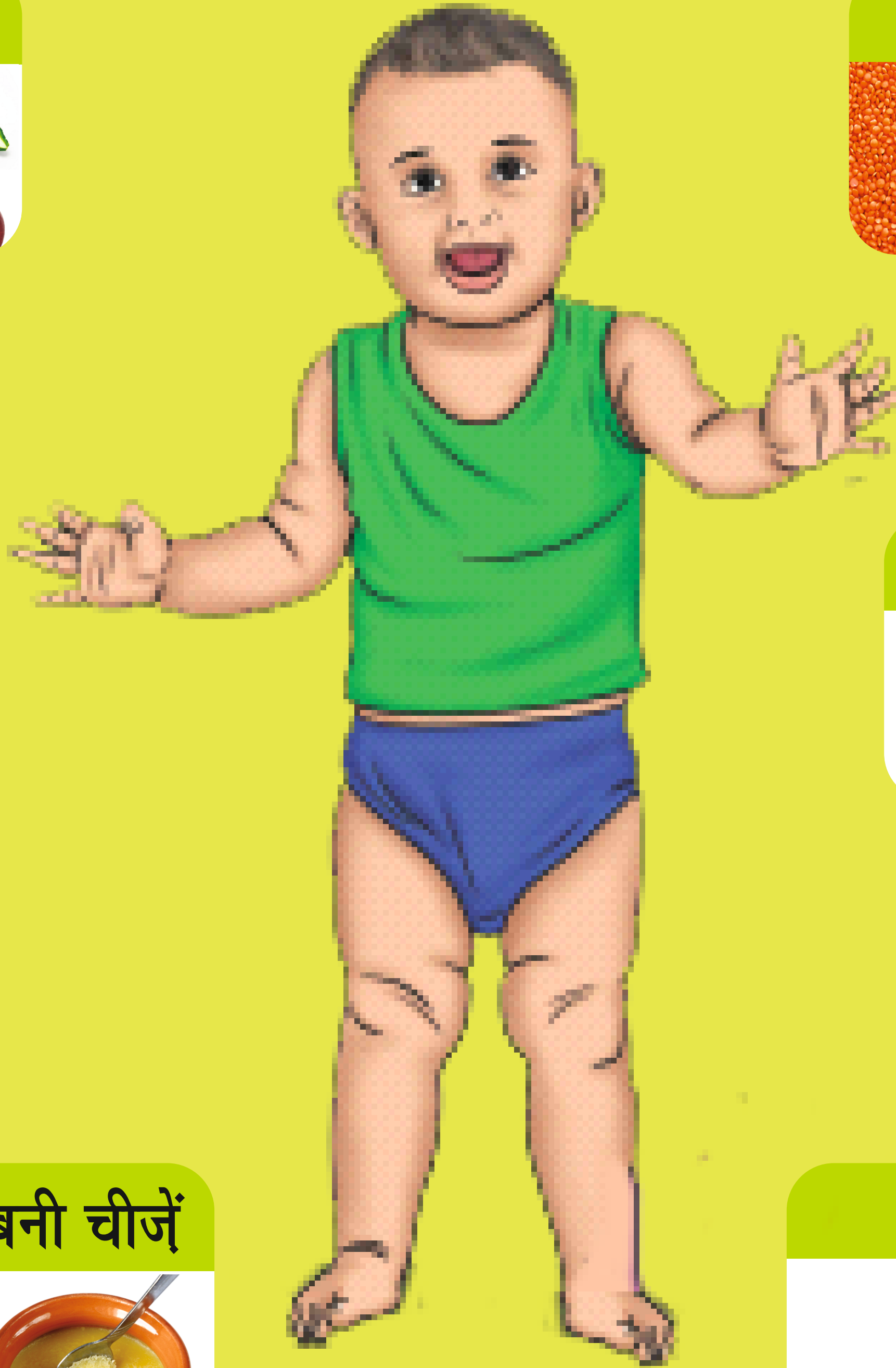
मांस और मछली



दूध एवं दूध से बनी चीजें



अंडे



2 साल तक पूरक आहार
के साथ स्तनपान जरूर कराएं

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

