

स्वस्थ, समृद्ध और खुशहाल परिवार का राज खाद्य विविधता के सिद्धांत से अनुसार हो आहार

प्रत्येक आहार समूह के फायदे अलग-अलग हैं, इसलिए परिवार के सभी सदस्यों को प्रतिदिन 10 में से काम से काम 5 खाद्य समूहों का सेवन करना जरूरी है।



1

अनाज और कंद-मूल
ऊर्जा के लिए



6

अंडे

शारीरिक विकास और तेज दिमाग के लिए



2

दाल एवं फलियाँ
शारीरिक विकास के लिए



7

हरी पत्तेदार सब्जियाँ

खून बढ़ाने और रोगों
से लड़ने के लिए



3

बादाम और बीज
शारीरिक विकास एवं
रोगों से लड़ने के लिए



8

पीले या लाल रंग के
फल एवं सब्जियाँ

स्वस्थ आँख और
रोगों से लड़ने के लिए



4

दूध और दूध से बनी चीजें
दांत और हड्डियों की मजबूती एवं
शारीरिक विकास के लिए



9

अन्य सब्जियाँ
रोगों से लड़ने के लिए



5

मांस और मछली

ऊर्जा, शारीरिक विकास
और खून बढ़ाने के लिए



10

अन्य फल

रोगों से लड़ने के लिए



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