

घर के आस-पास पोषण बगीचा बनाएं

3-5 तरह के मौसमी फल एवं सब्जियाँ उगाएं

पोषण बगीचा से प्राप्त फल और सब्जियों द्वारा एक परिवार, खासकर गर्भवती महिलाओं, धात्री माताओं और छोटे बच्चों के पौष्टिक आहार एवं खाद्य विविधता की जरूरत को साल भर पूरा किया जा सकता है।



पोषण बगीचा बनाने के लिए ध्यान देने योग्य बातें

- ✓ सिचाई के लिए घर में उपयोग किया हुआ पानी इस्तेमाल करें।
- ✓ मिट्टी को अधिक उपजाऊ बनाने के लिए घर पर बनी खाद, गोबर खाद, या कम्पोस्ट आदि का प्रयोग करें।
- ✓ अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र की लाइवलीहुड सी.आर.पी. से संपर्क करें।

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

