

पूरक आहार

अनाज और कंद, मूल



अन्य सब्जियाँ व फल



विटामिन-एयुक्त
फल एवं सब्जियाँ



दाल, मेवे एवं फलियाँ



मांस और मछली



दूध एवं दूध से बनी चीजें



अंडे



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

6 महीने के तुरंत बाद पूरक आहार देना शुरू करें और 2 साल
और उसके बाद तक स्तनपान जारी रखें।