



মায়ীদেরকে অবশ্যই বিভিন্ন রকমের পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে বাড়ির আশেপাশে অথবা কমদামেই পুষ্টিকর খাবারগুলো পাওয়া যায়



গর্ভবতী ও বুকের দুধ খাওয়াচ্ছেন এমন মায়ীদেরকে প্রতিদিন প্রতিটি ভাগ থেকে অন্তত একটি খাবার খেতেই হবে



৬ মাস বয়স পর্যন্ত শিশুদের শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে, আর কিছুই না; এমনকি একফোঁটা পানিও না

ভাত দিয়ে পেট না ভরে শাক-সজি ও অন্যান্য পুষ্টিকর খাবারও খেতে হবে

শিশু তখনই মায়ের দুধ থেকে পরিপূর্ণ পুষ্টি লাভ করবে যখন মা নিজে বিভিন্ন ধরনের পুষ্টিকর খাবার গ্রহণ করবেন

আয়োজনের অভাবে

- পলপভ (য্যাগ) হয়
- শারীরিক ও মানসিকভাবে বিকলাঙ্গ শিশুর জন্ম হতে পারে
- গর্ভের শিশু মারাও যেতে পারে

তাই, পরিবারের সবাইকে

প্রতিদিন আয়োজনযুক্ত লবণ খেতে হবে



Designed and Produced with technical support from: **Helen Keller International**