



വിള്ളച്ചടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്



കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കുറുക്ക്
തള്ളാറാക്കുല്ലാശ
പവർ പൊടി കൂടി ചേരക്കാം.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്രേഷ്മ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയ്യം..
ഡക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്



ഹല്ലാ നിറത്തിലുമുള്ള
പച്ചക്കറികൾ ഡക്ഷണത്തിൽ
ഉശ്രപ്പാത്താം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയ്ക്കാം...
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

സ്നാക്സ് പകരമല്ല...



സ്നാക്സ് രണ്ടു പ്രധാന
ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ലഘുഭക്ഷണമാണ്.
അതിനെ പ്രധാന ഭക്ഷണമായി കണക്കാക്കരുത്



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ച തടയ്യാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

കടൽ മത്സ്യങ്ങൾ, മാംസം, മുട്ട്
എന്നിവയിൽ എളുപ്പം അഡിരോണം ചെയ്യുന്ന
ഖരുന്ന് (ഹീം അരയെൻ)
കൂടുതലായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്



ആരോഗ്യ കൂടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ





വിളർച്ചതടയ്യം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്



ഇടവള വേണം

ഗർഭിണികൾ

ഇരുവർഷം കാൽസ്യം
ഗുളികകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ
കൂറഞ്ഞത് 4 മണിക്കൂർ
ഇടവള വേണം.

അടുപിച്ചു കഴിച്ചാൽ
ഇരുവിന്റെ ആഗീരണം
നടക്കാതെ വരും



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്



ഗർഭകാല ചടങ്ങുകളുമായി
ബന്ധപ്പെട്ട് നൽകുന്ന
പ്രാഹരങ്ങളിൽ ലൈ പ്രോട്ടോസ്റ്റ്, നട്ട്‌സ്
എനിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക.



ആരോഗ്യ കൂട്ടുംഖേദ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയ്യം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്



മാംസാഹാരം മാത്രം കഴിച്ചാൽ ശരിരത്തിന്
ആവശ്യമുള്ള പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുകയില്ല.
പ്രാണഭ്രംഗം പച്ചക്കെടിക്കളും കൂടി
ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്



ആരോഗ്യ കൂട്ടുംഖേദ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ശാഖിഞ്ചല്ല

ക്രൂവാൺ, ബഹോ,
തിപക്കല, തെരോ,
ഉണങ്ങിയ പ്രഫസൻ,
സഥിയുകൾ എന്തിവ
ക്രഷണത്തിൽ
ഉൾപ്പെടുത്തും



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയ്യാം..
ഡക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ

ചാഹ/കാപ്പി
ഈവിലെവും
വൈകുന്നേരവും
ബാലരാ കിഷ്ട് വിത്ത്
ചാറ്റം കൂടിക്കുക



വറുത്ത പലഹാരങ്ങൾ/മധുപലഹാരങ്ങൾ
കുറയ്ക്കുക



ആരോഗ്യ കൂടുംബക്കേശ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയ്യാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

മാസമുറയ്ക്ക് മുൻപും ആ സമയത്തും
ശ്രോഷവും ഇരുന്ന് ധാരാളം അടങ്ങിയ
ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും പെൺകുട്ടികളെ
കഴിപ്പിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധിക്കണം.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയ്ക്കാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ദശീവാക്രമം



ചായ, കാപ്പി എന്നിവ
ഭക്ഷണമെന്തൊടൊപ്പം
കുടിക്കുന്നത് ഇതുവില്ലെന്ന്
ആഗ്രഹിത്വം ഉണ്ടാക്കാതോ
തന്നെ പ്രഭാവമുണ്ടാക്കും.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ചതടയാം...
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ബഹജീദോറിയൻ ഒന്നു യിട്ടുള്ളാം

എല്ലാ ദിവസവും
പയർവാർഗ്ഗങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ
ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്രേഷ്മ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ച തടയാം..
ടക്ഷണം തന്ന മരുന്ന്
ഗർഭിണികളും
മുലയുടുണ്ട്
അമ്മമാരും

ചോറിഞ്ഞ അളവ് കുറഞ്ഞ് ഇരുന്ന്, പ്രോട്ടീൻ
എനിവ ധാരാളം അടങ്ങിയ ടക്ഷണം കഴിക്കുക



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

പുട്ട്, റോഗ, ഇല്ലി, ഇടിയപ്പം, ചപ്പാത്തി

തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന
പൊടി / മാവ് എന്നിവയിൽ ഇരുന്ന് ധാരാളം അടങ്കിയ
റാഗിപ്പൊടി മുന്നിൽ ഒരു ഭാഗം ചേർക്കാം.



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

തന്നി ദേഹിലെ ഭക്ഷണത്തിന് ഗുണമേറോയാണ്

ബാധിപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണം

- ഇല്ലി - സാമ്പാർ
- പുട്ട് - കടല /പയർ
- അപ്പം - കടല /മുട്ട്
- ഇടിയപ്പം - കടല /മുട്ട്
- കിഞ്ഞി - പയർ



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിളമ്പുന്നതുമല്ല..
ടക്കഷണം തന്നെ മരുന്ന്



പ്രവൃത്താരയ്ക്ക്
കരം നംകരിപ്പുടി
ഗർക്കര
എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിളക്കു തടയ്യാം.. ടക്കണം തന്നെ മരുന്ന്



ഒ വയസ്സിലെ ആരോഗ്യത്തിൽ
കുമാരത്തിലെയും
പെറുപ്പിനാലത്തെയും
ടക്കണക്കുമത്തിൽ
വലിയ പകുഞ്ച്.

തിരക്കൂളുള്ള ജീവിതത്തിൽ
പോഷകിശോദ്ധ
അടങ്ങിയ ടക്കണം
കഴിക്കാനും ടക്കണം ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കാനും
ശ്രദ്ധിക്കണം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം രണ്ട് മരുന്ന്

ബോദ്ധന ശ്രീലഭാക്ഷണം

ഒരു വയസ്സ് മുതൽ
കുഞ്ഞുമൈശ്രമകൾ
വീടിലുണ്ടാകുന്ന ഫലാ
ഭക്ഷണവും കുറഞ്ഞത്
അളവിൽ നന്നകിയാൽ
പിന്നീട് ഫലാ ഭക്ഷണവും
കഴിക്കും



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിജയാർത്ഥി...
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

കുട്ടികളുടെ സ്വാക്ഷർ ബോക്സ് പോഷകപ്രദമാക്കണം

വരുത്തത പലഹാരങ്ങളും
പാക്കറ്റ് സാധനങ്ങളും
ഒഴിവാക്കുക



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം രണ്ട് മരുന്ന്

പിംഗിൾ
ഹരുവ്വ് ചെറുതിൽ
ചെരിയ തീയിൽ ചെയ്യുന്നത്
ഹരുവിന്റെ
ആഗിരണം കുട്ടാൻ
സഹായകമാണ്



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിളർച്ച തടയ്ക്കാം..
ഭക്ഷണം രണ്ട് മരുന്ന്

കുട്ടിക്കിൾക്ക്

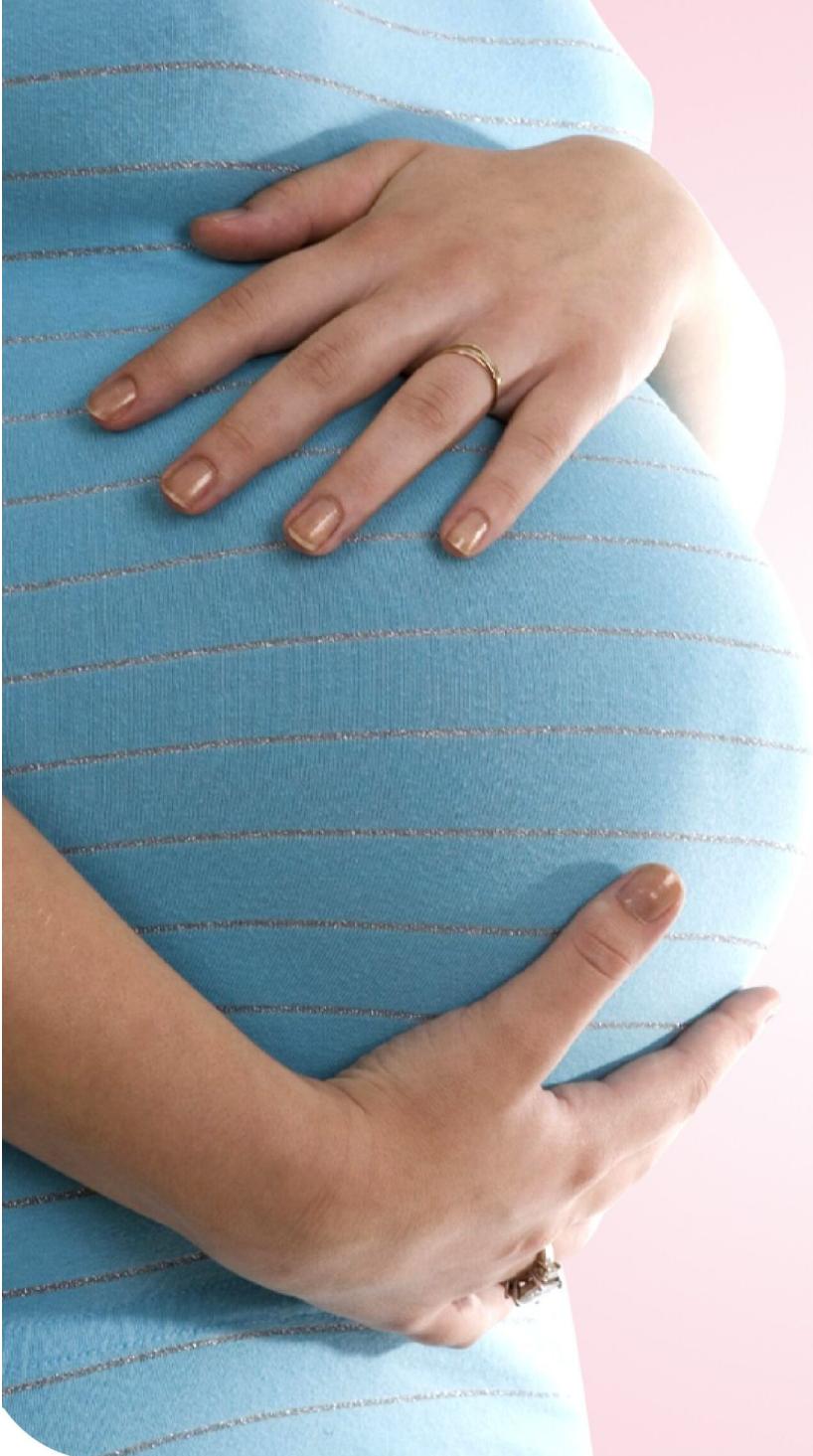
ബിസ്കറ്റ്, ചിപ്സ് മുതലായവ
കൂടുതൽ കൊടുക്കുന്നതുവഴി
മറ്റു ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ
കഴിക്കുന്നത് കുറയുകയും
ആവശ്യമായ പ്രോഷകങ്ങൾ
ലഭ്യമാക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും





വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഗർഡിണികൾ
ധാന്യങ്ങൾക്കാണ്
ചെറു ധാന്യങ്ങളും
അടങ്കിയ
ഭക്ഷണം കഴിക്കണം



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ