

ખોટી માન્યતા અને અંધશ્રદ્ધાને કાઢે ઘર બહાર સમજદાર સમાજ કરે હકિકતોનો સ્વિકાર માતા અને બાળકના સ્વાસ્થ્યની કરે દરકાર તો જ થશે કુપોષણ મુક્ત સમાજનું સ્વપ્ન સાકાર

જન્મ પછી બાળકને
તરત જ ઘવડાવો.
ઘાવણ સિવાય બીજું કંઈ
પણ ન આપો,
પાણી પણ નહીં.

બાળકને સાત દિવસ
ભીના, સુંવાળા, સ્વચ્છ
કપડાથી સાફ રાખો.
નવડાવવાની જરૂર નથી.



આપણા સૌનો એક જ અવાજ, કુપોષણ મુક્ત સમાજ

પ્રસૂતિબાદનાં સમયગાળામાં માતાએ પોષણ યુક્ત, સમતોલ આહાર કે જે લોહતત્વ, વિટામીન અને પ્રોટીનથી ભરપૂર હોય તેવો લેવો. લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી, કઠોળ, ગોળનો વધારે ઉપયોગ કરવો.

માતાનું પ્રથમ પીણું ઘાવણ નથી જરાય ખરાબ,
તે બાળકને રાખે લીલું, માતાના સ્તનમાં કરે દૂધનો ભરાવ
એ તો છે કુપોષણ સામેનું હથિયાર, ના કરશો એનો બગાડ
અરે સમજ તું સમાજ, ખોટી માન્યતાઓને દૂર ભગાડ

દોરા-ધાગા છોડો,
દાકતરી સારવાર લો.

બાળકના હાથમાં વાડકી,
કુપોષણને લાવતી
જો માતા જતે ખવડાવતી
કુપોષણને ભગાડતી

ધાર્મીમાતા સાથે ના કરશો અછૂતો જેવો વ્યવહાર
બાળકના તંદુરસ્ત જીવન માટે માં જ છે એક આધાર
તમે ક્યારે બનશો સમજદાર ?

ઘર કે કામમાંથી માતાને છે સમયની જરૂરિયાત
બાળકને નિયમિત-સમયસર સ્તનપાન છે ફરજિયાત
સમાજ અને કુટુંબ સમજે, બાળક અને માતાની જરૂરિયાત



વિકલ્પ

મુખ્ય કચેરી : એ/ટ, આનંદ ટેનામેન્ટ, વસ્ત્રાપુર રેલ્વે સ્ટેશનની પાસે,
વેજલપુર, અમદાવાદ - ૩૮૦ ૦૫૧.

e-mail: vikalpahd@gmail.com • website: www.vikalp.org

જીલ્લા એકમ : “વિકલ્પ” વઘઈ સરકારી સો-મીલ સામે, પોલીસ સ્ટેશનની પાસે,
વઘઈ, ડાંગ.



ઇન્ડો ગ્લોબલ સોશ્યલ સર્વિસ સોસાયટી, નવી દિલ્હી.



SU-પ્રૌદ્ધિકરણ

NUTRITION FOR THE MOST MARGINALISED

ટકાઉ રોજગારીની જોગવાઈઓ માટે સામાજિક અભિયાન

“સુ-પોષણ” સૌનો અધિકાર