

આપણા સૌનો એક જ અવાજ

કુપોષણ મુક્ત સમાજ

૫૦% બાળકો કુપોષણથી મૃત્યુ પામે છે તેથી યોગ્ય બાળ પોષણ આપવું જરૂરી છે. કુપોષણથી બાળક બીમારીઓનો ભોગ બને છે. બાળકના વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે બાળક, માતા અને કિશોરીઓની નિયમિત આરોગ્ય તપાસ અને પોષ્ટિક પોષણ જરૂરી છે.



જો હોય નિયમિત પૂરક પોષણ,
જો થાય સમયસર રસીકરણ,
તો મળશે બાળ સ્વાસ્થ્યને રક્ષણ,
નહીં થાય કુપોષણથી બાળભક્ષણ.

આંગણવાડી હશે દુરસ્ત
બાળક રહેશે તંદુરસ્ત
મમતા દિવસનો લઈએ સાથ
સ્વસ્થ રહેશે બાળ ને માત

આંગણવાડી સક્રિય કરીએ, કુપોષણને નાબૂદ કરીએ

- ૬ મહિના સુધી બાળકને દિવસમાં ઓછામાં ઓછું ૮ થી ૧૦ વખત સ્તનપાન કરાવો
- ૬ થી ૧૨ મહિનાના બાળકોને દિવસમાં ૪ થી ૫ વખત પુરક પોષણ આપો.
- ૧ થી ૨ વર્ષના બાળકને સ્તનપાન ચાલુ રાખી ઘરનો ખોરાક આપો.
- ૨ થી વધુ વર્ષના બાળકને ચાર પાંચ વખત રાંધેલો ખોરાક આપો અને દર ત્રણ મહિને આરોગ્ય તપાસ કરાવો, જેથી વિકાસની ચકાસણી થઈ શકે.
- બાળકને અનાજ અને કઠોળ, અનાજ અને દૂધનું મિશ્રણ, પાંદડાવાળા શાકભાજી તથા ફળફળાદી આપો.

બાળકના અપૂરતા પોષણથી શારીરિક અને માનસિક વિકાસ નબળો થાય છે.

બાળકમા અપૂરતા પોષણથી વિવિધ પ્રકારના ચેપના કારણે તેનામાં મરણનું જોખમ વધી શકે છે.



વિકલ્પ

મુખ્ય કચેરી : એ/૮, 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 સોશયલ સર્વિસ સોસાયટી, નવી દિલ્હી.



SU-પ્રૌદ્ધિકરણ

NUTRITION FOR THE MOST MARGINALISED

ટકાઉ રોજગારીની જોગવાઈઓ માટે સામાજિક અભિયાન
“સુ-પોષણ” સૌનો અધિકાર