

নব জীবন

বাড়ির আশেপাশে অথবা কম দামেই পাওয়া যায় মায়ের জন্য পুষ্টিকর খাবার



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



লাল শাক

পুই শাক

কলমী শাক



মিষ্টি কুমড়া

গাজর

ফুলকপির পাতা



সীম

বরবটি

কালো কচুশাক



হেলেধগ শাক

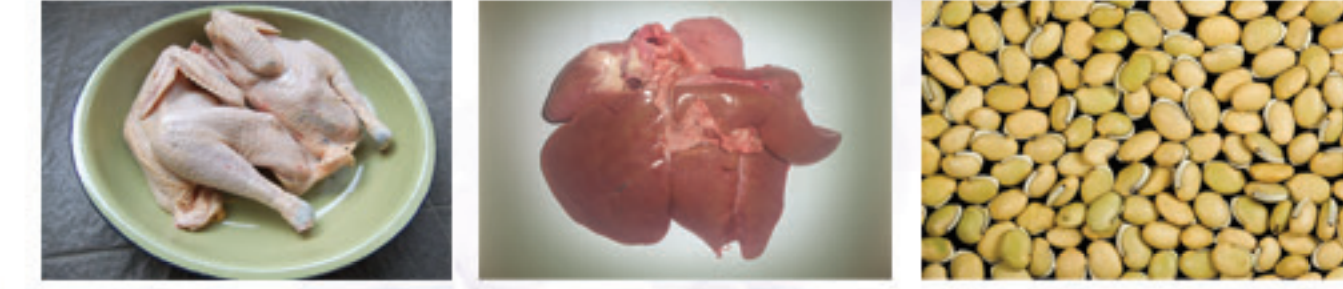


পালং শাক



যে কোন ডাল

যে কোন মাছ



যে কোন মাংস

কলিজা

সিমের বীচি



ডিম



দুধ



ভাত

রুটি

আলু

খাবার তেল



পাকা পেঁপে

পাকা আম

পাকা কাঁঠাল

কলা

পেয়ারা

যে কোন
মৌসুমী ফল



৬ মাসের কম বয়সী শিশুদের
শুধুমাত্র মায়ের বুকের দুধ খাওয়াতে হবে, আর কিছুই না;
এমনকি একফোঁটা পানিও না।

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

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

আয়োডিনের ঘাটতির কারণে

- গলগন্ড (ষ্যাগ) হয়
- নবজাতক শারীরিক ও মানসিকভাবে বিকলাঙ্গ হতে পারে
- গর্ভের শিশু মারাও যেতে পারে



তাই,
পরিবারের সবাইকে
প্রতিদিন **আয়োডিনযুক্ত লবন**
খেতে হবে