



বিভিন্ন খাবারের গুণাগুণ



বড় মাছ



ছোট মাছ

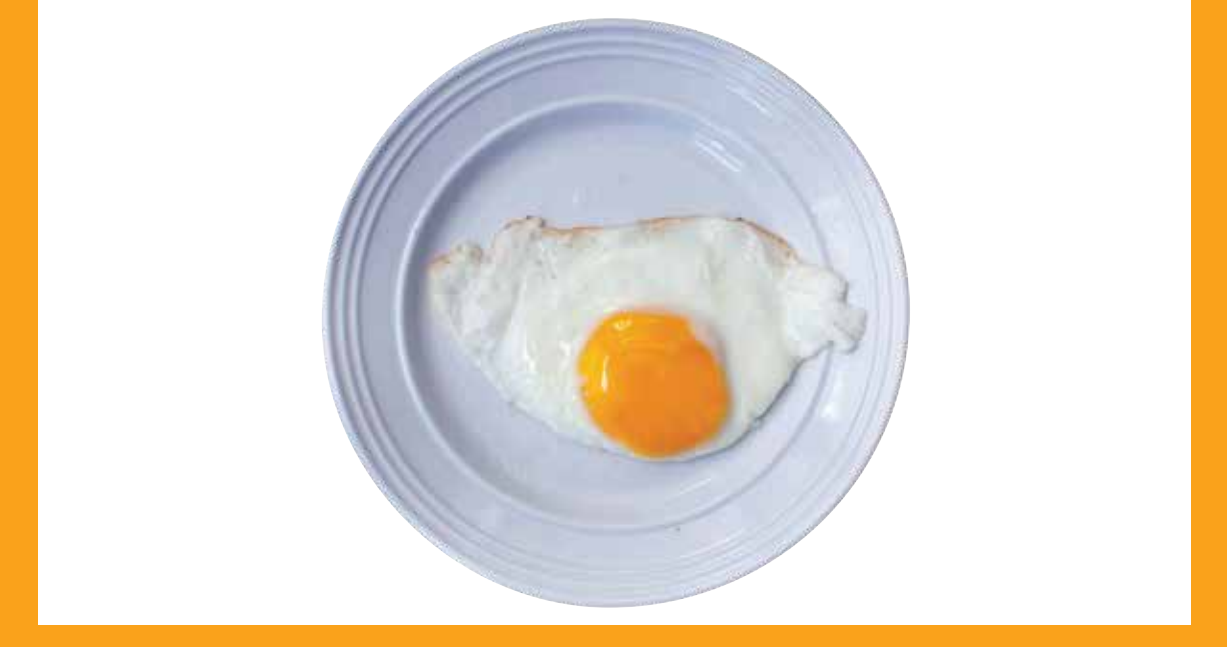
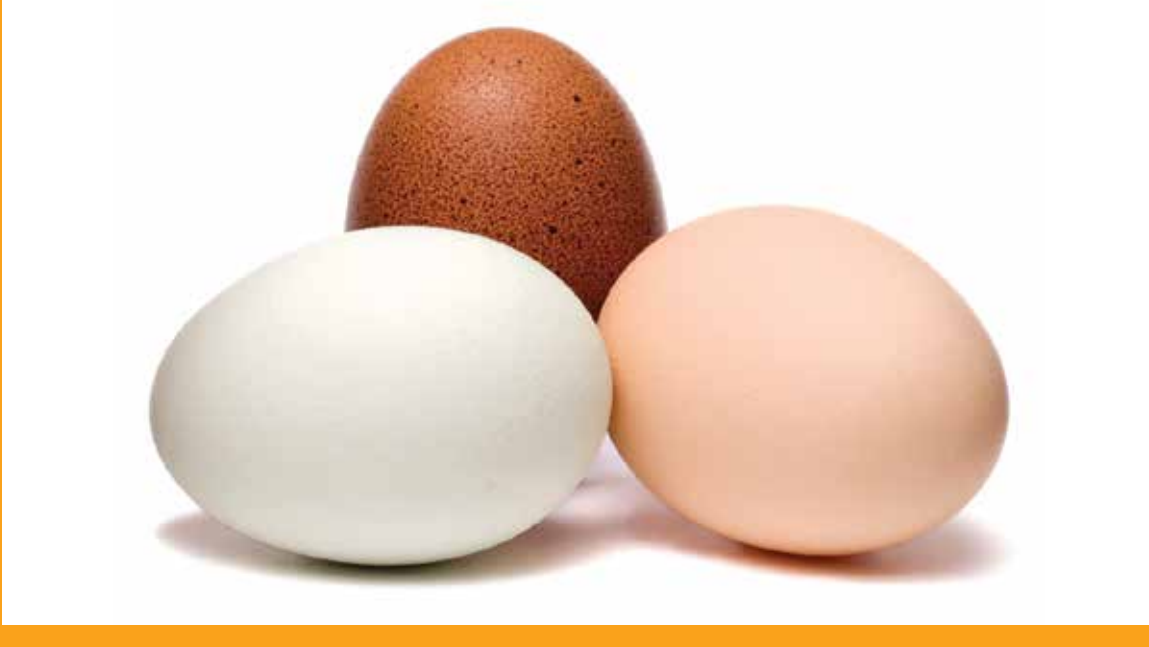


মুরগি



কলিজা

মাছ বা মাংস জাতীয় খাবার গর্ভের শিশুর শরীর গঠন, মজবুত ও গর্ভবতীকে সুস্থ সবল করে



ডিম

ডিম/ডিম দিয়ে তৈরি খাবার গর্ভের শিশুর ব্রেইন গঠনে ও বুদ্ধি বাড়াতে সাহায্য করে



দুধ



দই



পায়েস

দুধ/দুধ দিয়ে তৈরি খাবার গর্ভের শিশুর হাড় ও দাঁত গঠন এবং শক্ত হতে সাহায্য করে



কচু শাক



পুই শাক



কলমি শাক



পালং শাক

তেল দিয়ে রান্না করা গাঢ় সবুজ শাক গর্ভবতীকে রোগের হাত থেকে রক্ষা করে, তাছাড়া কোষ্ঠকাঠিন্যও দূর করে



আম



কাঁঠাল



মিষ্টি কুমড়া



গাজর

হলুদ বা কমলা রঙের ফল ও সবজিতে চোখ ভালো থাকে ও রোগ প্রতিরোধ হয়



পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর



স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়



Canada

brac

Alive & Thrive is funded by the Bill & Melinda Gates Foundation and the governments of Canada and Ireland and managed by FHI 360