



ভিটামিন 'এ' দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় ও দেহের স্বাভাবিক বৃদ্ধিতে সহায়তা করে

পুষ্টি বার্তা

- শিশুর ৬ মাস বয়স পর্যন্ত শুধুমাত্র মায়ের দুধ পান করান
- শিশুর বয়স ৬ মাস পূর্ণ হলে মায়ের দুধের পাশাপাশি পুষ্টি সমৃদ্ধ পরিপূরক খাবার দিন
- শিশুদের অক্ষত রোধে নিয়মিত সবুজ শাক-সবজী এবং হলুদ ফলমূল খাওয়ান
- ভিটামিন 'এ' রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, ৯ মাস বয়সে শিশুকে হামের টিকার সাথে ১টি নীল রং (১ লক্ষ আই ইউ) এর ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ান
- ১-৫ বছর বয়সী শিশুকে বছরে ২ বার একটি করে ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল (২ লক্ষ আই ইউ) খাওয়ান
- শিশু জন্মের ৬ সপ্তাহের মধ্যে মাকে একটি (২ লক্ষ আই ইউ) ভিটামিন 'এ' ক্যাপসুল খাওয়ান
- যদি সুস্থ থাকতে চান আয়োডিনযুক্ত লবন খান



জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান, স্বাস্থ্য অধিদপ্তর
স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়