

बच्चाहरूलाई स्वस्थ खानपानद्वारा लिडबाट रक्षा गर्नुहोस्

लिड तपाईंको बच्चाको रगत तथा हड्डी भित्र सजिलै प्रवेश गर्न सक्छ। स्वस्थ खाद्यद्वारा तपाईंको बच्चाले लिडलाई रगत तथा हड्डीहरूमा प्रवेश गर्नबाट रोक्न सहायता गर्ने पोषक तत्व पाउन सकिन्छ। तपाईंको बच्चालाई निम्न कुराहरू भएको खाद्यहरू खान सहायता गर्नुहोस्:

- हरियो सागहरू
- रङ्गिन फल र सब्जीहरू
- दूध वा उच्च मात्रामा क्याल्सियम भएको अन्य खाद्यहरू जस्तै छुर्पी र दही
- हाडे फल, दाल, सिमी, माछा, चिकन, र रातो मासु



दिन भरि नियमित सन्तुलित भोजन खानुहोस्

दुग्ध उत्पादन



फलफूल



अन्न



सागसब्जी



प्रोटीन



यहाँबाट पोषण तथा माइ प्लेटबारे थप जानकारी
पाइन्छ: www.myplate.gov