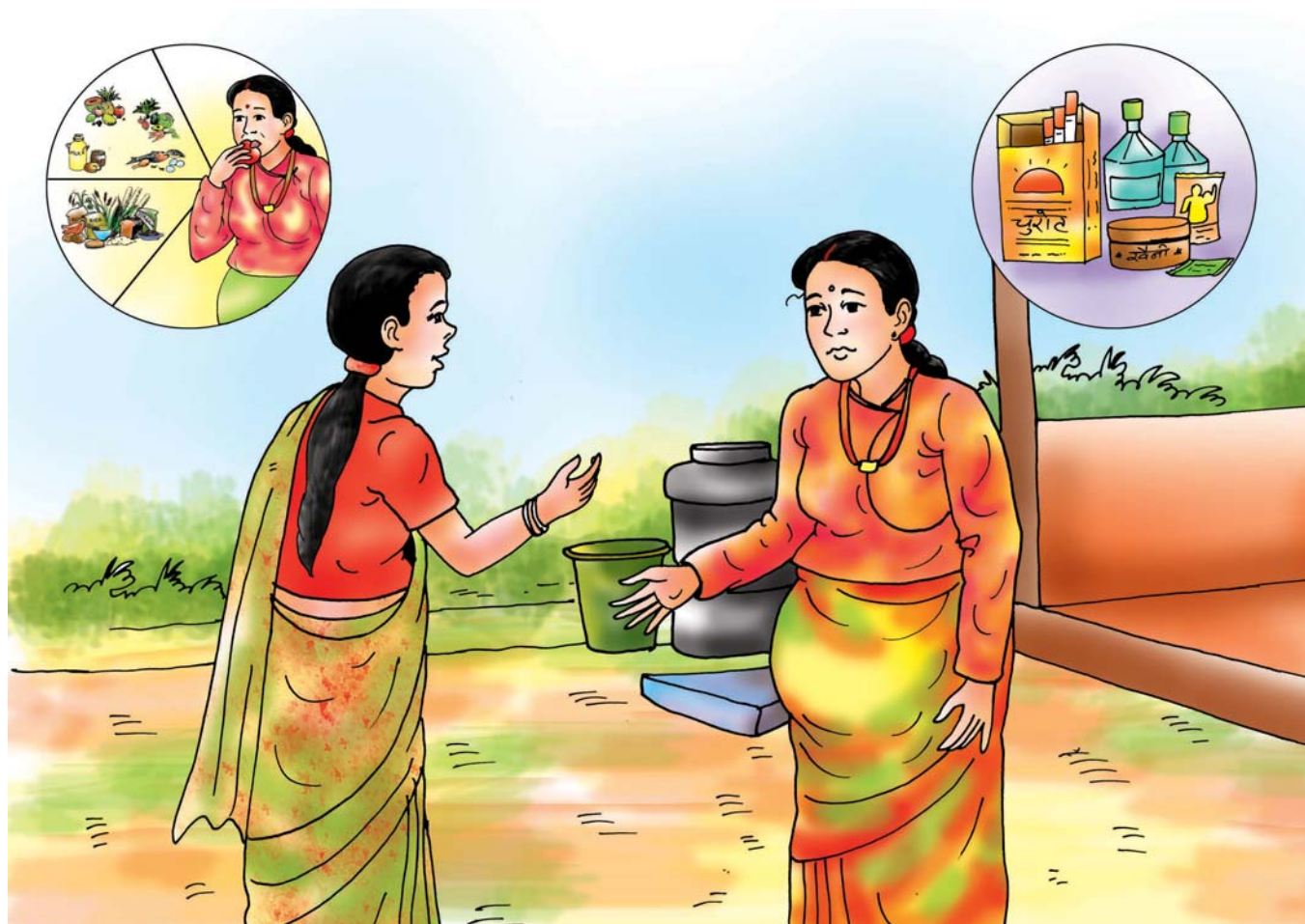


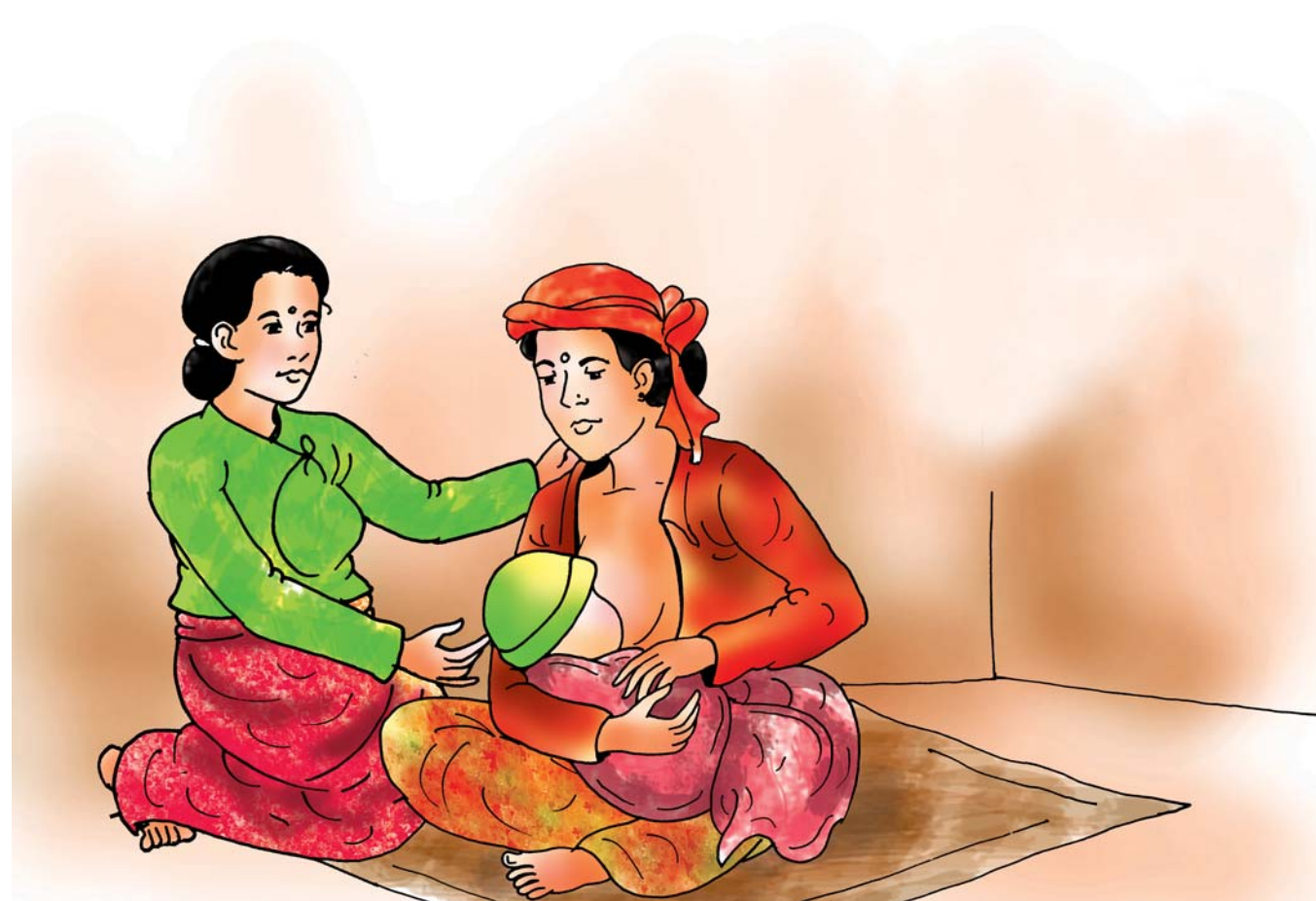
# गर्भवती महिला, २४ महिनासम्मका शिशु र आमालाई राम्रो स्याहार गरौ ।



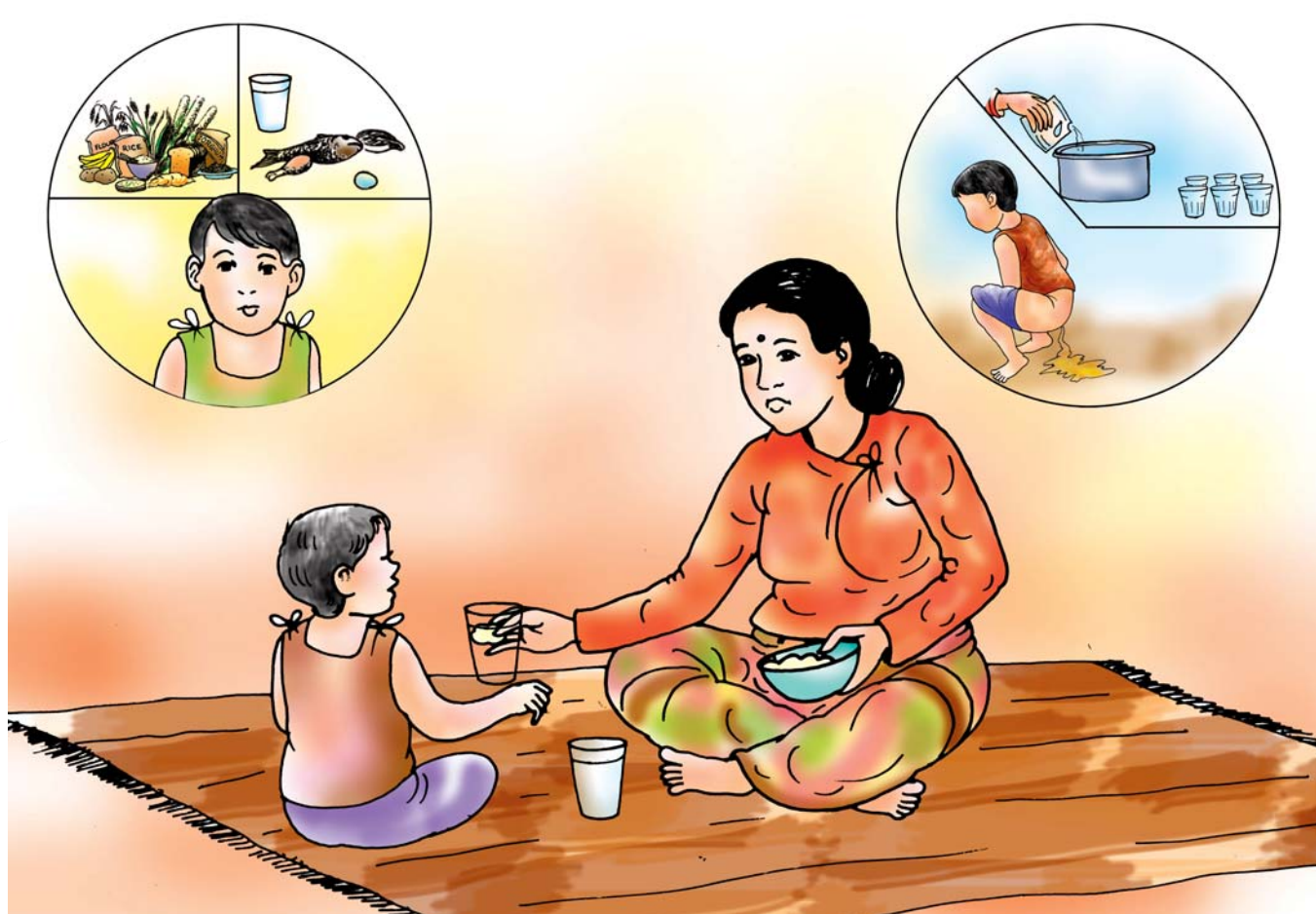
किशोरी तथा महिलाहरूले कम्तिमा विद्यालय तहको शिक्षा प्राप्त गरी जीवनयापनका लागि आवश्यक सीप र दीर्घ कुपोषणलाई कम गर्ने ज्ञान सीप हुनुपर्छ ।



गर्भवती महिला र ६ महिना भित्र गर्भवती हुन चाहने महिलाहरूले खानपानमा विशेष ध्यान दिनु पर्दछ ।



६ महिनासम्मका बच्चालाई आमाको दूध मात्र खुवाउनु पर्दछ ।



६ देखि २४ महिनासम्मका आमा तथा बच्चाहरूलाई पूरक आहार तथा सुक्ष्म पोषक तत्वयुक्त खाना खुवाउनु पर्छ ।



समुदायले गाउँघर वरिपरि सरसफाइ, सुरक्षित खानेपानी, पौष्टिक तत्वयुक्त बालीहरूको उत्पादन जस्ता पोषणसँग सम्बन्धित क्रियाकलापहरूमा ध्यान दिनु पर्दछ ।



नेपाल सरकार  
सङ्घीय मामिला तथा स्थानीय विकास मन्त्रालय  
सिंहदरबार, काठमाडौं



“पोषणको लागि समुदायको क्रियाशीलता”