വിവ കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് കുറുക്ക് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ പയർ പൊടി കൂടി ചേർക്കാം.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

റെയിൻബോ ഡയറ്റ് പാലിക്കാം...

എല്ലാ നിറത്തിലുമുള്ള പച്ചക്കറികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

സ്നാക്ക്സ് പകരമല്ല...

സ്നാക്ക്സ് രണ്ടു പ്രധാന ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടയിലുള്ള ലഘുഭക്ഷണമാണ്. അതിനെ പ്രധാന ഭക്ഷണമായി കണക്കാക്കരുത്

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

കടൽ മത്സ്യങ്ങൾ, മാംസം,മുട്ട എന്നിവയിൽ എളുപ്പം അഗിരണം ചെയ്യുന്ന ഇരുമ്പ് (ഹീം അയെൺ) കൂടുതലായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഇടവേള വേണം

ഗർഭിണികൾ

ഇരുമ്പ്,കാൽസ്യം
ഗുളികകൾ കഴിക്കുമ്പോൾ
കുറഞ്ഞത് 4 മണിക്കൂർ
ഇടവേള വേണം.

അടുപ്പിച്ചു കഴിച്ചാൽ
ഇരുമ്പിന്റെ ആഗീരണം
നടക്കാതെ വരും

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഗർഭകാല ചടങ്ങുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നൽകുന്ന പലഹാരങ്ങളിൽ ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ്,നട്ട്സ് എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

മാംസാഹാരം മാത്രം കഴിച്ചാൽ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ള പോഷകങ്ങൾ ലഭിക്കുകയില്ല.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കൂടി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഗർഭിണികൾ

**കശുവണ്ടി,ബദാം,
നിലക്കടല,തൈര്,
ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ,
സാലഡുകൾ എന്നിവ
ഭക്ഷണത്തിൽ
ഉൾപ്പെടുത്തണം**

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഗർഭിണികൾ

ചായ/കാപ്പി
രാവിലെയും
വൈകുന്നേരവും
ഓരോ കപ്പ് വീതം
മാത്രം കുടിക്കുക

വറുത്ത പലഹാരങ്ങൾ/മധുരപലഹാരങ്ങൾ
കുറയ്ക്കുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

മാസമുറയ്ക്ക് മുൻപും ആ സമയത്തും ശേഷവും ഇരുമ്പ് ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനും പെൺകുട്ടികളെ കഴിപ്പിക്കുന്നതിനും ശ്രദ്ധിക്കണം.

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഒഴിവാക്കണം

ചായ, കാപ്പി എന്നിവ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം കുടിക്കുന്നത് ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.

വിവ കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

വെജിറ്റേറിയൻ ആയിട്ടുള്ളവർ

**എല്ലാ ദിവസവും
പയർവർഗങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ
ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കണം**

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഗർഭിണികളും
മുലയൂട്ടുന്ന
അമ്മമാരും

ചോറിന്റെ അളവ് കുറച്ച് ഇരുമ്പ്, പ്രോട്ടീൻ
എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

തനി കേരളീയ ഭക്ഷണത്തിന് ഗുണമേറെയാണ്

രാവിലത്തെ ഭക്ഷണം

- ഇഡ്ഡലി - സാമ്പാർ
- പുട്ട് - കടല /പയർ
- അപ്പം - കടല /മുട്ട
- ഇടിയപ്പം - കടല /മുട്ട
- കഞ്ഞി - പയർ

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്
വിവ
കേരളം
പഞ്ചസാരയ്ക്ക്
പകരം
പനംകരിപ്പെട്ടി
ശർക്കര
എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക
NO SUGAR
ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

വിവ
കേരളം

൬൦ വയസ്സിലെ ആരോഗ്യത്തിൽ
കൗമാരത്തിലെയും
ചെറുപ്പകാലത്തെയും
ഭക്ഷണക്രമത്തിന്
വലിയ പങ്കുണ്ട്.
തിരക്കുള്ള ജീവിതത്തിൽ
പോഷകങ്ങൾ
അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം
കഴിക്കാനും ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാതിരിക്കാനും
ശ്രദ്ധിക്കണം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ

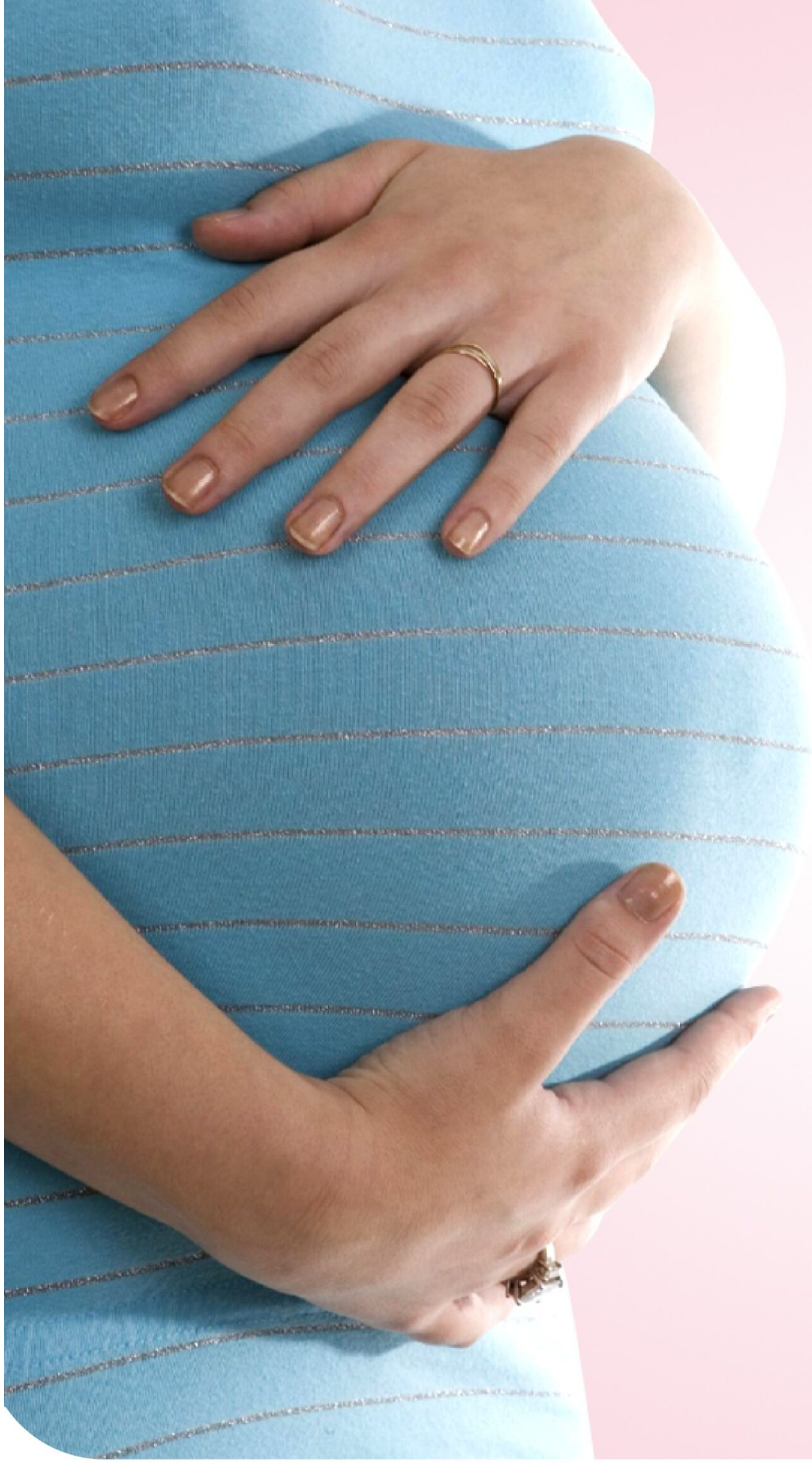
വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

കുട്ടികൾക്ക്

ബിസ്ക്കറ്റ്, ചിപ്സ് മുതലായവ
കൂടുതൽ കൊടുക്കുന്നതുവഴി
മറ്റു ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ
കഴിക്കുന്നത് കുറയുകയും
ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ
ലഭ്യമാകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യും

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ



വിവ
കേരളം

വിളർച്ച തടയാം..
ഭക്ഷണം തന്നെ മരുന്ന്

ഗർഭിണികൾ
ധാന്യങ്ങൾക്കൊപ്പം
ചെറു ധാന്യങ്ങളും
അടങ്ങിയ
ഭക്ഷണം കഴിക്കണം

ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്
കേരള സർക്കാർ