

# पौष्टिक आहार, हर दिन कसरत और व्यक्तिगत स्वच्छता की कुंजी

## बालक/बालिकाओं के अच्छे स्वास्थ्य और उत्तम विकास की है ये पूंजी

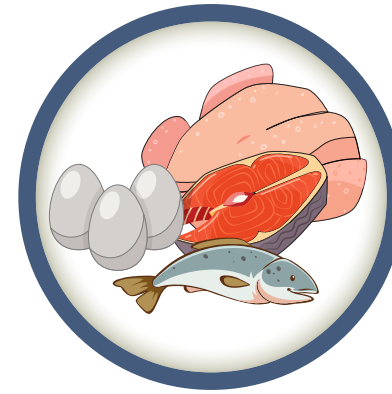
### रोज़ाना खाएं संतुलित आहार



चावल, गेहूँ, और अन्य अनाज



फल और सब्जियां



मांस, मछली और अंडे (अगर स्थानीय रूप से स्वीकृत हो)



दूध और उससे बने पदार्थ: दही, पनीर इत्यादि

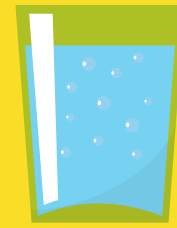
### हमेशा ध्यान रखें



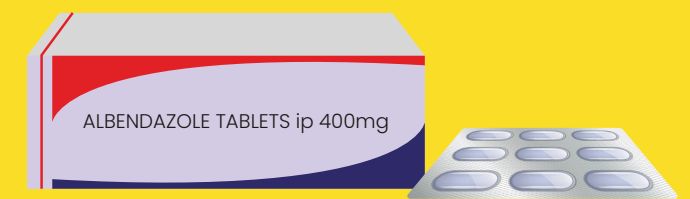
आयोडीन-युक्त नमक ही खाएं।



फोर्टीफाइड चावल/आटे का सेवन करें।



रोज़ 8-10 गिलास पानी पीएं।



6 महीने में एक बार एल्बेंडाज़ोल गोली (पेट के कीड़े मारने की दवा) जरूर खाएं।

### प्रतिदिन कसरत करें और व्यक्तिगत स्वच्छता रखें



हर रोज़ एक घंटा कसरत करें।



साबुन और पानी से हाथ जरूर धोएं - शौच के बाद, खाने से पहले और बाद में।



### जंक फूड से दूर रहें।

हरी पत्तेदार सब्जियां नियमित रूप से खाएं।

### स्वच्छता और कसरत के लाभ

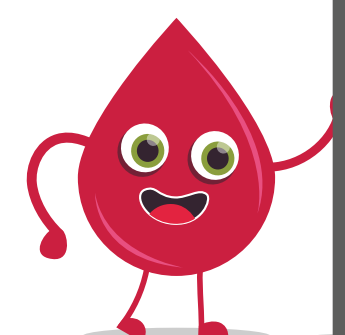
कई रोगों और संक्रमण से बचाव।



शरीर और दिमाग फिट, वज़न नियंत्रित, और शारीरिक विकास में सहायक।



एनीमिया से बचाव



IFA की गोली हर हफ्ते खाएं।



पोषण, व्यायाम और स्वच्छता की डगर छूटे न कभी, बच्चे स्कूल में हो या घर

