

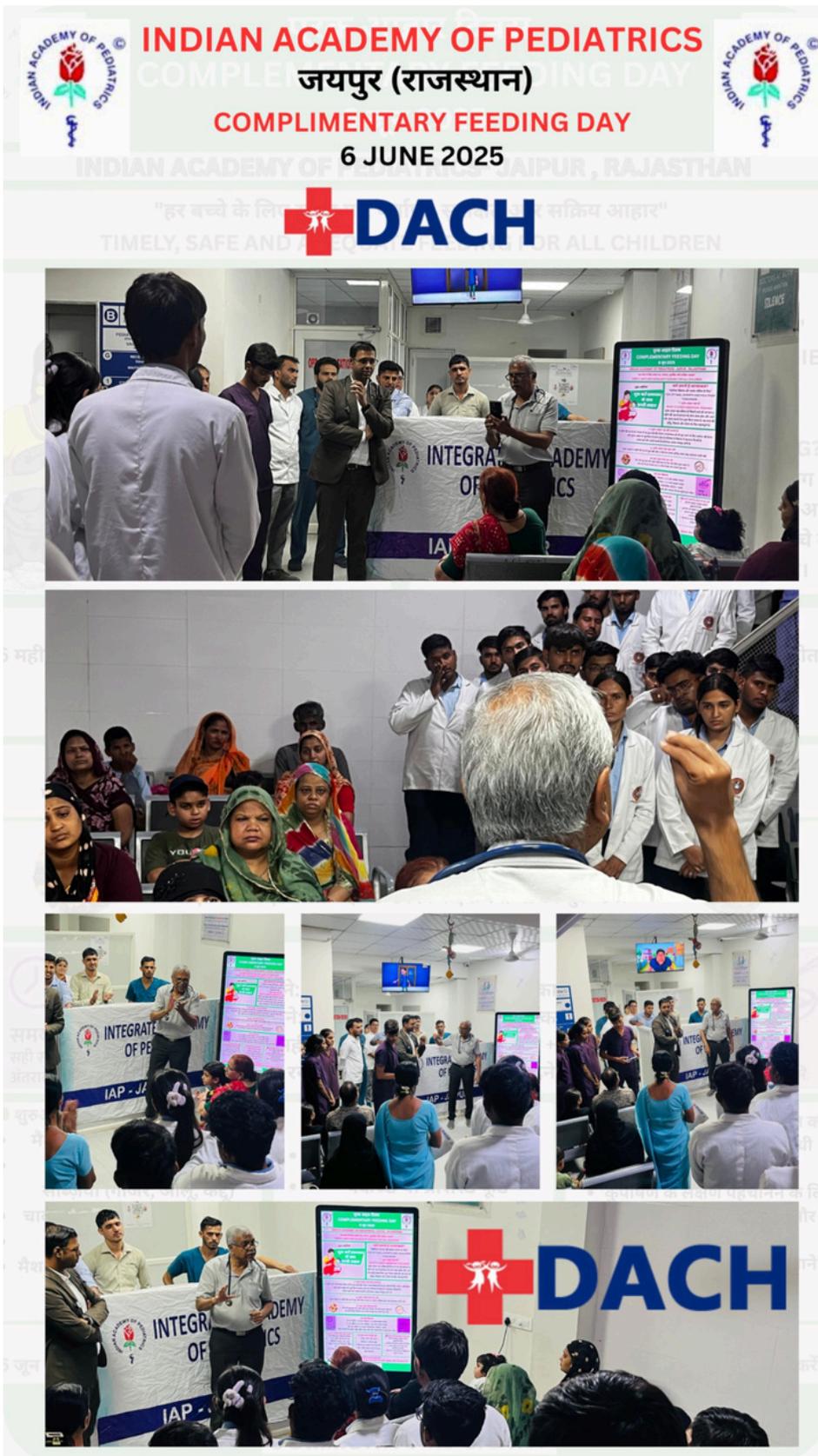
COMPLIMENTARY DAY FEEDING CELEBRATION

ZENNANA HOSPITAL
NAV IMPERIAL HOSPITAL

DACH HOSPITAL
JK LON HOSPITAL



COMPLEMENTARY FEEDING DAY ,PARENT WORKSHOP AT DACH



POSTER RELEASE ON COMPLIMENTARY FEEDING AWARENESS - IAP KI BAAT COMMUNITY KE SATH

पूरक आहार दिवस
COMPLEMENTARY FEEDING DAY
6 जून 2025

INDIAN ACADEMY OF PEDIATRICS- JAIPUR, RAJASTHAN

"हर बच्चे के लिए समय पर, पर्याप्त, सुरक्षित और सक्रिय आहार"
TIMELY, SAFE AND ADEQUATE FEEDING FOR ALL CHILDREN

छठ महीना
शुरु करें स्तनपान के साथ ऊपरी आहार



क्यों ज़रूरी है जागरूकता?
"सर्वोत्तम विकास और स्वस्थ भविष्य के लिए"
FOR OPTIMAL GROWTH AND HEALTHIER TOMORROW

पूरक आहार क्या है?
WHAT IS COMPLEMENTARY FEEDING?

पूरक आहार वह प्रक्रिया है जिसमें बच्चे को लगभग 6 महीने की उम्र में स्तनपान के साथ-साथ ठोस और अर्ध-ठोस खाद्य पदार्थ देना शुरू किया जाता है। यह बच्चे की वृद्धि, विकास और पोषण के लिए महत्वपूर्ण है।

पूरक आहार: यह क्यों ज़रूरी है?

6 महीने की उम्र के बाद केवल माँ का दूध बच्चे की पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं होता। सही पूरक आहार से: कुपोषण से बचाव होता है मस्तिष्क के विकास में सहायता मिलती है। स्वस्थ खाने की आदतें बनती हैं प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।

पूरक आहार कब शुरू करें?

पूरक आहार 6 महीने की उम्र से शुरू करें और 2 साल या उससे अधिक समय तक स्तनपान जारी रखें।

पूरक आहार कैसे शुरू करें?

धीरे-धीरे शुरुआत करें: पहले थोड़ी मात्रा में नरम, मेश किया हुआ खाना दें। एक बार में एक भोजन: हर 2-3 दिन में एक नया भोजन शुरू करें।



बार-बार खिलाएँ:

6-8 महीने: 2-3 बार भोजन + 1-2 बार हल्का नाश्ता
9-11 महीने: 3-4 बार भोजन + 1-2 बार हल्का नाश्ता
12-24 महीने: 3-4 बार पारिवारिक भोजन + नाश्ते

साफ़-सफाई का ध्यान रखें: बर्तन साफ़ रखें और भोजन देने से पहले हाथ धोएं।

समय
सही समय और अंतराल पर



भरपूर
सही मात्रा में

शुरुआती स्वास्थ्यवर्धक खाद्य विकल्प

- मैश किया हुआ केला या पपीता
- नरम उबली और मैश की हुई सब्जियाँ (गाजर, आलू, कद्दू)
- चावल या गेहूँ की खिचड़ी / दलिया
- मूंग दाल का सूप
- मैश किया हुआ अंडा या ताज़ा पनीर (8 महीने के बाद)

पहले साल में इनसे बचें

- नमक, चीनी और शहद
- पैकेज्ड या प्रोसेस्ड फूड
- गाय का दूध (मुख्य पेय के रूप में)
- छोटे, सख्त खाद्य पदार्थ जो गला घोट सकते हैं

अपने बच्चों के डाक्टर से बात करें:

- उम्र के अनुसार आहार संबंधी सुझावों के लिए
- कुपोषण के लक्षण पहचानने के लिए
- आयरन युक्त खाद्य पदार्थ और सप्लीमेंट्स के लिए
- बीमारी के समय बच्चे को खिलाने के तरीकों के लिए

आइए, मिलकर बच्चों का पोषण करें!
6 जून को पूरक आहार दिवस मनाएं और यह संकल्प लें कि हम अपने बच्चे को एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन की शुरुआत करें।

IAP ki BAAT
COMMUNITY ke SAATH