

६ महिना पूरा भए देखि २ वर्षसम्मका बच्चाहरूको लागि थप खाना



सुवाउन अघि साबुन पानीले
हात मिचिमिचि धुने



बच्चालाई फर्काई फूलाई सुवाउने



कठतीमा २ वर्षसम्म
आमाको दुध सुवाईरहने



बच्चा विरामी हुँदा पनि उमेर अनुसार
पटक पटक आमाको दुध र खाना सुवाइरहने



नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सुवन्ना तथा संवार केन्द्र
दङ्गु, काठमाडौं

भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

हामीले बच्चालाई निरोगी र चलाख बनाउनका लागि ६ महिना पूरा भए पछि आमाको दूधको साथै उसको खानामा अण्डा, माछामासु, हरिया सागपात तथा पहुँला जातका फलफूल पनि खुवाईरहेका छौं ।





अधिक आना
साथ ही साथ

USAID

एम्बेससी

4. अधिक दूध का दूध 2 लीटर/दैनिक
1000 मिली लीटर का दूध

भन्डिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरुवात

स्वस्थ आमा तथा निरोगी र चलाख बच्चाको लागि हामीले गर्भवती महिलालाई हरेक दिन सधैं खाईरहेको भन्दा एक पटक थप पोषिला खाना जसमा अण्डा, माछामासु, हरिया सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल खुवाईरहेकाछौं ।



भन्डिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

बच्चा विरामी भएको समयमा भन् बढी शक्ति चाहिन हुँदा हामीले हाम्रो ६ महिना पूरा नभएका बच्चालाई सधैँ खाईरहेको भन्दा बढी पटक आमाको दूध खुवाईरहेका छौँ साथै उसलाई निको भए पछि पनि २ हप्तासम्म यसरी नै खुवाईरहन्छौँ ।



पारिवारिक पोषणको लागि उन्नत कुखुरा पालन



USAID | **NEPAL**

SUAHARA
Building Strong & Smart Families



COOP GAME CARDS



COOP GAME CARDS

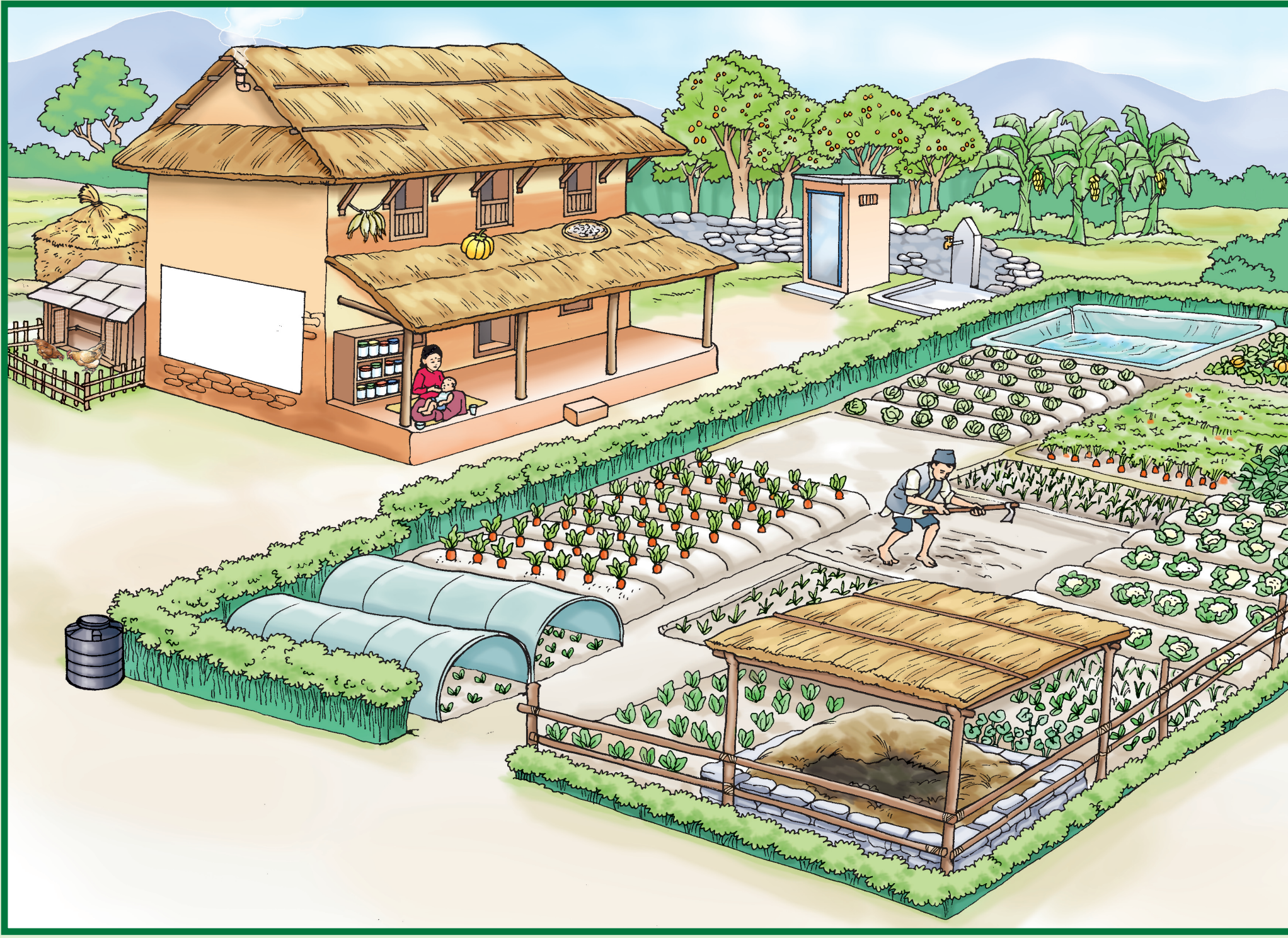


COOP GAME CARDS



COOP GAME CARDS

Homestead Food Production



बर्षेभरी हरिया र पहैला सुन्तला रङ्गका तरकारी उब्जाऔं, आफु खाऔं र बच्चालाई पनि खुवाऔं ।

मध्य पहाड (३०० देखी ८०० मिटर) को लागि तरकारी खेतीको वार्षिक कार्य तालिका

प्लट नम्बर	सुरुवा मौसम				बर्षा मौसम				हिउँद मौसम			
	फागून	चैत्र	वैशाख	जेष्ठ	आषाढ	श्रावण	भाद्र	असोज	कार्तिक	मंसिर	पौष	माघ
१			 भेङ्खूसानी					 ब्रोकाउली				 मुला अलसिजन
२	 स्विसचाई					 मुला ४० दिने		 रायो			 चम्सुर	
३			 पिङ्गालु								 रायो (उखेलेर खाने)	 सिमि/चार सिजन
४				 लट्टे			 काउली					 गट्टा फर्सी
५	 क्याङ्काङ						 घ्यु सिमी र चार सिजन			 पालुङ्गो		
६		 फर्सी					 टमाटर सी एल ११२१				 गाँजर	
७	 घ्यु सिमी/चार सिजन				 टमाटर					 गाँजर		
८				 भटमास				 जिरीको साग				 सखरखण्ड
९			 रामतोरिया				 धनिया		 रयाँठकोभी			 मेथी
१०		 लट्टे		 सखरखण्ड					 केराउ			
११			 फर्सी मुन्टा		 सिमि/चार सिजन			 गाँजर				 धनिया
१२			 घ्यु सिमी/चार सिजन			 बकुल्ला सिमी						 पालुङ्गो
१३		 पिङ्गालु पात खान				 रायो साग छरुवा			 काउली			
१४		 तोरी साग		 धिरौला				 लसून				
१५	 भण्टा				 धनिया		 प्याज					
१६			 भटमास			 जिरीको साग					 बन्दा	

= उत्पादन लिने, = बिउ छर्ने, = बेर्ना रोप्ने

नोट प्लट नम्बर १ देखि १२ सम्म प्राथमिकताको आधारमा राखिएको छ ।