

**கைகளின் சுத்தம்! நலவாழ்வு நித்தம்..!**



**“சாப்பிடும் முன்பும், சாப்பிட்ட பின்பும் கழிவறைக்கு சென்று வந்த பின்பும் முறையாய் கைகளை சோப்புப் போட்டு கழுவ வேண்டும்.”**

# ஊட்டமான நல்லுணவு உன்னதமான நலவாழ்வு



கார்ப்பிணிகள் சத்தான உணவை சாப்பிட்டால்,  
வயிற்றில் குழந்தையின் வளர்ச்சி வகையாய் உயர்ந்திடும்!

குழந்தை வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துவோம்!  
குதூகலமாய் வாழ வழிவகை செய்வோம்!



குழந்தை வளர்ச்சியில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்தி, ஊட்டமான உணவளித்து,  
உயரத்திற்கேற்ற எடைகூடுப்பதைக் கண்டறிந்து வளர்த்தால்,  
அவர்கள் ஆரோக்கியமாய் வளருவர்...

# “உன்னத வளர்ச்சியைக் குழந்தை பெற கார்ப்ப காலத்திற்கு ஏற்ற எடை உயர்வு அவசியம்”

தாயின்

சராசரி எடை

55 கிலோ

இருத்தல்

ஆரோக்கியமானது



குழந்தையின் வளர்ச்சியைத் தெரிந்து கொள்ள  
தவறாமல் எடை எடுத்து கண்காணிக்க வேண்டும்.  
வளர்ச்சியின் குறியீட்டுக்கு எடை எடுப்பீர்!

**குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி  
2 முதல் 3 வயதில்  
அதிகம் இருக்கும்**



**இந்த வயதில் சீரான நல்ல தூண்டுதல்  
செயல்பாடுகள் தந்தால்  
குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சி மேம்படும்**

# தாய் சேய் நலனே நாட்டின் நலம்...

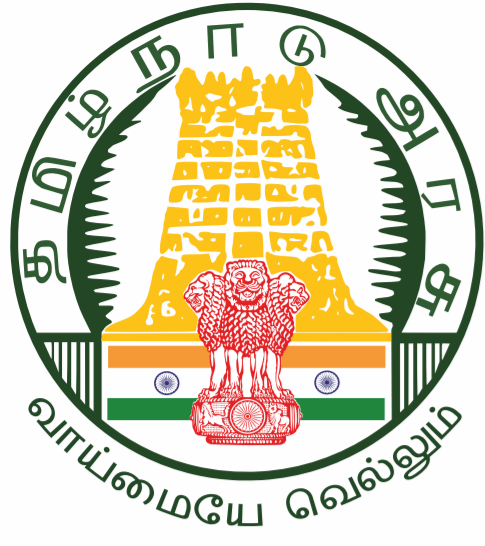


ஒரு நாட்டில் மகளிரும் குழந்தைகளும் நலமுடன் இருந்தால் தான்,  
நாட்டின் முன்னேற்றம் உயரும். தாய் சேய் நலமே தரணியின் நலம்...

**கர்ப்பம் என்று தெரிந்தவுடன்  
அங்கன்வாடியில் பதிவு செய்யீர்!**



**கர்ப்பகால முன்பதிவால் (Early Regn.)  
கருவளர்ச்சிக்கும்,  
கர்ப்பிணித் தாய்க்கும் நன்மைகள் உண்டு.  
தவறாமல் கர்ப்பத்தைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.**



# தரணியில் சிறந்தது தாய்ப்பால் ஒன்றே!

POSHAN  
Abhiyaan  
PM's Overarching  
Scheme for Holistic  
Nourishment



I C D S

குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள்  
தாய்ப்பால் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.

## தாய்ப்பாலின் நன்மைகள்

### குழந்தைக்கு :

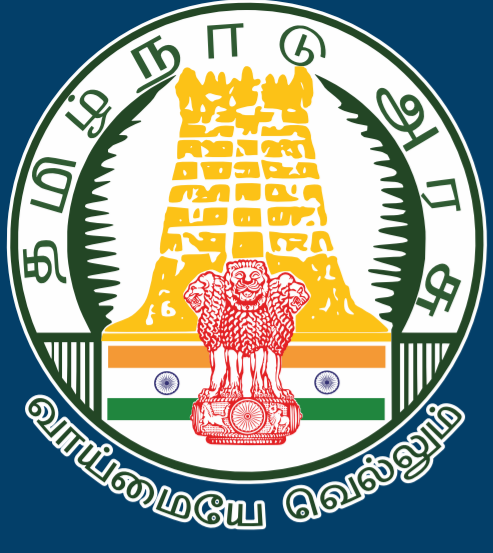
- 🔥 நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பு.
- 🔥 உணர்வுப்பூர்வமான பாசப் பிணைப்பு.
- 🔥 அறிவு திறன் வளர்ச்சி.



### தாய்க்கு :

- 🔥 மார்பகப் புற்று, கருப்பைப் புற்று நோய்கள் வராமல் தடுக்கும்.
- 🔥 உடல்நலன் சீரடையும்.
- 🔥 பிரசவத்திற்கு பின் ஏற்படும் மன அழுத்தம் குறைக்கும்.





POSHAN  
Abhiyaan  
PM's Overarching  
Scheme for Holistic  
Nourishment



I C D S

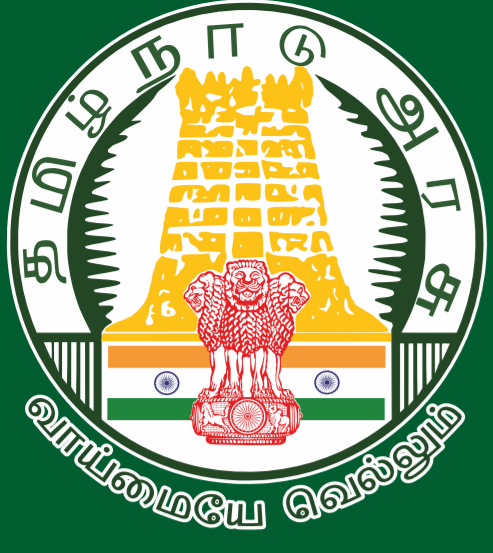
**கர்ப்பிணி பெண்களே!  
குழந்தைகள் மையத்தில் பதிவு செய்யுங்கள்!  
அரசின் உதவி பெற்றிடுவீர்கள்!**

**கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் எடை  
குறைந்தபட்சம்**

**10 கிலோ**  
**அதிகரிக்க வேண்டும்**

**சத்துமாவு பெற்றிட அணுகுவீர்கள்  
குழந்தைகள் மையத்தினை**





# ஆஹா 1000 நாட்கள்! தாய் சேய்க்கு ஆதாரமான நாட்கள்!

POSHAN  
Abhiyaan  
Pm's Overarching  
Scheme for Holistic  
Nourishment



I C D S

**கர்ப்ப காலம் 270 நாட்கள் – அங்கன்வாடியில் பதிவு – தாய்க்கு நல்ல ஊட்டச்சத்து .**  
**குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதம் வரை 180 நாட்கள் – தாய்ப்பால் மட்டுமே !**  
**7 மாதம் முதல் 2 வயது வரை 550 நாட்கள் – தாய்ப்பால் உடன் துணை உணவு !**

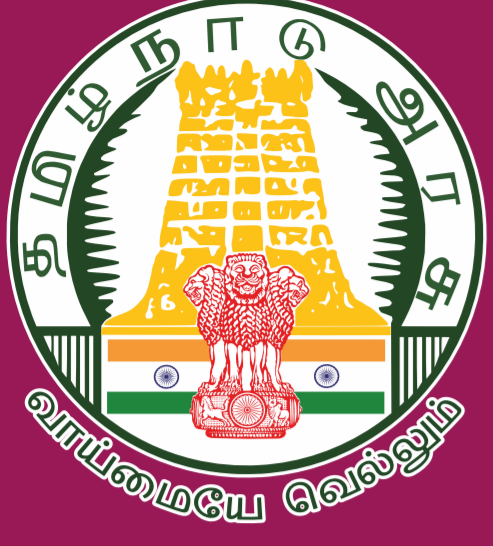
முதல்

1



நாட்கள்

தங்க நாட்கள்.



# ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு என்றால் என்ன ?

POSHAN  
Abhiyaan  
PM's Overarching  
Scheme for Holistic  
Nourishment



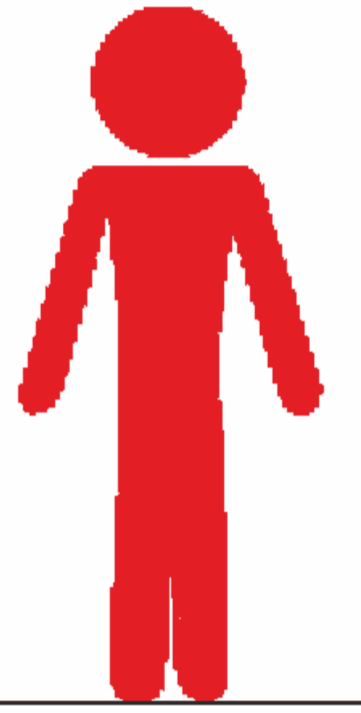
வயதுக்கேற்ற  
சராசரி எடை  
மற்றும் உயரம்  
( NORMAL )



உயரத்திற்கேற்ற  
எடையின்மை  
( WASTING )



வயதுக்கேற்ற  
உயரமின்மை  
( STUNTING )



வயதுக்கேற்ற  
எடையின்மை  
( UNDER WEIGHT )

ஊட்டச்சத்து  
குறைபாட்டின்  
நிலைகள்

# 0-5 வயது குழந்தையின் சராசரி எடை மற்றும் உயரம் (WHO)



**ஆண்**

**வயது**

**பெண்**

**சராசரி எடை  
(கி)**

**சராசரி  
உயரம்  
(செ.மீ)**

**சராசரி எடை  
(கி)**

**சராசரி  
உயரம்  
(செ.மீ)**

**3.3**

**49.9**

**பிறப்பு எடை**

**3.2**

**49.1**

**7.9**

**67.6**

**6 மாதம்**

**7.3**

**65.7**

**9.6**

**75.7**

**1 வருடம்**

**8.9**

**74.0**

**12.2**

**87.8**

**2 வருடம்**

**11.5**

**86.4**

**14.3**

**96.1**

**3 வருடம்**

**13.9**

**95.1**

**16.3**

**103.3**

**4 வருடம்**

**16.1**

**102.7**

**18.3**

**110.0**

**5 வருடம்**

**18.2**

**109.4**