



नाम.....

कक्षा..... वर्ग.....

विषय.....

विद्यालय.....



खाने के साथ दूध, दही, लस्सी या छाछ लो,
खाने को सम्पूर्ण और सन्तुलित बनाओ।

महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषाहार बोर्ड), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



नाम.....

कक्षा..... वर्ग.....

विषय.....

विद्यालय.....



बढ़ते बच्चों को चाहिए अधिक प्रोटीन, लौहत्व और शक्ति।
मूंगफली, गुड़ और घना, इस जरूरत को पूरा करते हैं।

महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषाहार बोर्ड), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



नाम.....

कक्षा..... वर्ग.....

विषय.....

विद्यालय.....



हरी पत्तदार सब्जियां खाओ रोजाना,
पोष्टिक तत्वों का ये हैं सस्ता खज़ाना।

महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषाहार बोर्ड), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार



नाम.....

कक्षा..... वर्ग.....

विषय.....

विद्यालय.....



मौसम की सब्जियां और फल खाओ,
अपने को स्वस्थ और चुस्त बनाओ।

महिला एवं बाल विकास विभाग (खाद्य एवं पोषाहार बोर्ड), मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार