

पूरी खुराक, पूरा पोषण हर किशोरी का अधिकार खुशहाल होगा जीवन उसका, सुखी रहेगा हर परिवार



जन्म के तुरन्त बाद
शिशु को स्तनपान कराएँ,
इससे शिशु के शरीर में रोग
प्रतिरोधक क्षमता
का विकास होता है।



बेटी को भी पोषक तत्व से भरपूर
भोजन दें। बेटी-बेटे में भेद न करें।



गर्भावस्था एवं स्तनपान के दौरान
माँ को उत्तम पोषण,
स्वास्थ्य सेवा तथा परिवार का
सहयोग मिलना चाहिए।



बालिका को शिक्षा के
सभी अवसर प्रदान करें।



गर्भधारण इक्कीस वर्ष
के पश्चात हो।



किशोरावस्था में बालिका
को पर्याप्त पोषण दें।



लड़की का विवाह उन्नीस वर्ष
की आयु से पहले न करें।



किशोरियों को पोषण,
स्वास्थ्य एवं साफ-सफाई की
आवश्यक जानकारी दें।

किशोरी उत्थान



किशोरी उत्थान परियोजना के अन्तर्गत मुद्रित एवं प्रसारित : ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट,
विश्व खाद्य कार्यक्रम, महिला सशक्तिकरण एवं बाल विकास निदेशालय उत्तराखण्ड सरकार का साझा प्रयास।

सम्पर्क पता : किशोरी उत्थान-ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट, स्वामी राम नगर, पो. ओ. डोईवाला,
जिला देहरादून पिन कोड: 248140 उत्तराखण्ड, दूरभाष : 0135-2471426 फैक्स : 0135-2471427, ईमेल -rdi@hihtinda.org, Website: www.hihtindia.org