

पोषक आहार के मूल तत्व



किशोरावस्था चूंकि विकास की अवस्था है, अतः इस उम्र में खानपान का अधिक ध्यान रखें। खाने में सूक्ष्म पोषक तत्वों का समावेश करें। आयरन की कमी को दूर करने के लिए नियमित रूप से हरी सब्जी, गुड़, फल और मेवे का प्रयोग करें, अधिक कमी होने पर आयरन की गोली नियमित रूप से लें।



बनायें जागरूक प्रदेश सारा, रहे स्वस्थ किशोर हमारा

किशोर-किशोरी पहल उत्तरांचल के अन्तर्गत प्रसारित, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट, पॉपुलेशन फाउण्डेशन ऑफ इण्डिया तथा सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट का संयुक्त प्रयास

अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें या लिखें! किशोर-किशोरी संसाधन केन्द्र

ग्राम्य विकास संस्थान, हिमालयन इन्स्टीट्यूट हॉस्पिटल ट्रस्ट स्वामी राम नगर (जौली ग्रान्ट) डोईवाला, देहरादून, 248140 उत्तरांचल।

दूरभाष: 0135-2412125, 2412095 website: www.hihtaiu.org