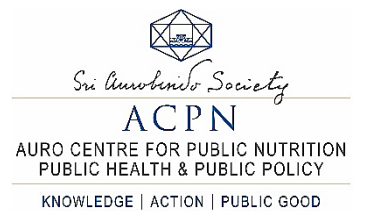


**Establishing SHG/FPO enterprises to address malnutrition
and provide rural livelihoods in Yadgir District, Karnataka**

SCHOOL IEC PROGRAMME- IMPACT ASSESSMENT



**Supported by Department of Science and Technology
Government of India**



SCHOOL IEC PROGRAMME -Impact Assessment

BACKGROUND

Baseline and social survey for Yadgir District was completed in November 2022.

Some serious findings that emerged from the baseline requiring urgent attention are:

- 20% of mothers of children below 3 years (all migrant labourers) said that their infants did not consume any complementary food until they were about 2 years. The mothers said that whenever the infants were given something from the family food, mostly roti, dal, idli or ganji, they were not able to digest it and became ill. All the mothers were migrant workers and did not access any benefits from ICDS.
- About 57% of mothers of children under 3 years and 63.5% mothers of children between 3-5 years are illiterate.
- Among children aged 6-35 years, about 64.5% are either stunted, or wasted or underweight.
- The proportion of children (both boys and girls) under 3 years who are not stunted, not wasted or not underweight decreases as the age increases, implying that their nutritional status/health deteriorates as they grow older.
- Among children aged 3-5 years about 72.79% are either stunted or wasted or underweight.
- The proportion of children (both boys and girls) who are not stunted, not wasted and not underweight decreases as age increases, implying that the nutritional status/health of the children is deteriorating as they grow older.
- About 17.5% of adolescent girls and 7.2% of the adolescent boys (between 11-18 years) are illiterate. None of the girls have studied up to class 10, and about 20% of boys are in class 10.
- Overall, about 47.39% adolescent girls and 52.9% adolescent boys are severely underweight and 27.96% girls and 30.77% boys are moderately underweight.
- Consumption of fruits, vegetables, dairy products constitute a very small part of the daily diet.

SCHOOL IEC PROGRAMME

After detailed discussion with experts and local people, regarding how to influence the community towards dietary behaviour change, our field partner BAIF suggested that we could try and equip school children with information and awareness, and make them the key agents of change to influence mothers and families towards nutritive/affordable dietary diversification and behavior change.

We were also informed that some children come to school on an empty stomach because households believe that the child is getting a mid-day meal in school in any case.

We therefore created a simple but impactful film addressing this issue, “Healthy, Successful Students, Strong Nation” <https://lnkd.in/g6u87-aF>. A video on healthy affordable nutritive recipes was also created

https://drive.google.com/file/d/14yTaM5d20jkFsVccW-_qAXHB588396nw/view?usp=drive_web and also posters on the Intergeneration lifecycle of Malnutrition, Importance of Girl Child, Prevention of Anemia and the Importance of Sanitation and Safe Drinking Water.

Programmes were held in 40 government high schools, for students between 12-16 years of age, covering the entire District, in which this film, and the video on healthy affordable nutritive recipes was shown to the students. Posters were also displayed and explained to them. Students were also asked to write a short essay about what they understood from the film. This was followed by counselling and a healthy snack.

IMPACT ASSESSMENT OF SCHOOL IEC PROGRAMME

Feedback on the programme was obtained from a sample of 152 stakeholders, **(60 students, 60 parents and 32 teachers) from 40 schools in 37 villages covering all the 6 Taluks of Yadgir District.**

55% of the students who provided feedback were girls and 45% were boys.

Feedback informs that the programme was very enthusiastically received by the students and teachers, officials and non-officials.

The parents from whom the feedback was collected belonged to different socio-economic groups and livelihoods - farmers, plastic merchants, tailors, contract workers, building construction workers, cooli workers, automobile workers, and carpenters.

This was a first of its kind programme being conducted in schools, which the teachers and staff found very useful.

FINDINGS

- 60% of students have made changes in their diet and food consumption, and many students have started eating sprouts and local fruits every day
- The major message received by the students is not to skip breakfast and eating meals at the right time and in the right quantity. Before the programme, 70% of children were eating breakfast every day. Now 100% were eating a morning meal before coming to school.
- The major message that the parents understood was to make sure that their child ate breakfast before leaving for school. They also found information on intergenerational cycle of malnutrition, anemia, hygiene, affordable nutritious food useful.
- Children are now asking their parents for a variety of fruits and vegetables. The most common vegetables and fruits available in the villages are green leafy vegetables, tomatoes, potatoes, brinjals, cucumbers, carrots, lady's finger, bananas, papayas, pomegranates, fenugreek and dill leaves.
- All students found the cooking recipes helpful and simple to prepare. 50% students have tried to prepare recipes shown and the most tried recipe was chapatti roll and vegetable dal sambar.
- Parents who received the information about the programme have tried the recipe and provided the nutritious meal to children

- All students found the IEC materials very informative and students learned new information on intergenerational cycle of malnutrition, anemia, hygiene, affordable nutritious food.
- 60% of students have informed their parents about the programme, and explained to them the contents of the video and have been following these messages
- Parents and teachers felt the awareness programme was beneficial and informative. The recipes shown in the video are easy for students to make breakfast or a meal by themselves and consume it before coming to school
- Teachers reported that 60% of students who have followed the messages have improved health and are more active, have better concentration and participate in games.

Kannada Questionnaire for Students

ಬೈಫ್ ಸುಸ್ಥಿರ ಬೀವನಾಧಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಾಟಕ

ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಬೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು

SHG/FPO ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ತರಬೇತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ / ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ (ಹುಡುಗರು/ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಅವರ ತಾಯಂದಿರು) ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಹೆಸರು	
ವಯಸ್ಸು	
ಶಾಲೆ	
ವರ್ಗ	
ಗ್ರಾಮ/ಸ್ಥಳ	
ಮೋಷಕರ ಹೆಸರು	
ತಾಲೂಕು	
ಜಿಲ್ಲೆ	
ದಿನಾಂಕ	

1.	ನೀವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ವಿಡಿಯೋ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿತು ಮತ್ತು ಏಕೆ?
2.	ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನು?
3.	ವಿಡಿಯೋಗಳಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಇದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

4.	ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ?
5.	ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ವೀಡಿಯೋ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ?
6.	ಪಾಕವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
7.	ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಅದನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ನಿಮಗೆ ಹೇಗನಿಸಿತು?
8.	ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತವು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಪಾಕವಿಧಾನ ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ ಅನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ?
9.	ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆದಿವೆಯೇ? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ಯಾವುದು? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಈ ತರಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ? ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಇದೇ ಮದಲೇ?
10.	ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಅವುಗಳು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದವು?
11.	ಈ ತರಹದ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೀವು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ

English Questionnaire for Students

BAIF institute for Sustainable Livelihood and Development.

(BISLD) Karnataka

Establishing SHG/FPO enterprises to address malnutrition and provide rural livelihood in Yadgir district.

Questionnaire for adolescents (Boys /Girls and their mothers) on Training Feedback /Impact

Name	
Age	
School	
Class	
Village	
Parent Name	
Taluk	
Date	

1.	Have you attended the program? Have you seen all the videos? If yes which one did you relate the most with and why?
2.	Have you made any changes in your diet after watching the videos? If yes, what are the changes?
3.	What important message did you receive from the videos? Why is it important?
4.	Name the vegetables, green leafy vegetables and fruits which you consume that are nutritious?
5.	Did you think the cookery video was helpful?
6.	Do you think that recipes are easy to prepare at your home?
7.	Have you tried cooking them at home? Which one have you cooked? How did you feel after eating it?
8.	Has School management shared recipe video clip with your parents?
9.	Have such events been conducted in your school before? If yes, which one? If no, are such events needed? Was this the first time that such as event was conducted in your school.
10.	What is your opinion? Did you find the posters useful? What new information did they give you?
11.	Any other point you consider important to improve the program.

ANNEXURE III

Kannada Questionnaire for Parents

ಪೋಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಹೆಸರು	
ವಯಸ್ಸು	
ಮಗ/ಮಗಳ ಹೆಸರು	
ಗ್ರಾಮ	
ತಾಲೂಕು	
ದಿನಾಂಕ	

1.	ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆಯೇ?
2.	ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗು/ಹುಡುಗ/ಹುಡುಗಿಯರಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ
3.	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವು ನಿಮಗೆ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾದ ನಂತರ ಎರಡು ವೀಡಿಯೋಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆಯೇ? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು ಮತ್ತು ನೀವು ವೀಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿನ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಾ?
4.	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ವಿಭಿನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?
5.	ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಅಥವಾ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆಯೇ? ವೀಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಈ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತೀರಾ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸುತ್ತೀರಾ?

6.	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
7.	ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅವನಿಗೆ / ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಾ?
8.	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ?

English Questionnaire for Parents

Questionnaire for parents

Name	
Age	
Son/Daughter name	
Village	
Taluk	
Date	

1.	Did your child inform you about the awareness program conducted at school?
2.	If yes, what message you received from your child /Boys/Girls
3.	Did your child show you the video or explain the gist of the two videos after attending school programme? If Yes what is your opinion, and will you follow the advice in the videos
4.	Are your children asking for different food after the programme? Is there any change in or demand about diet by the children? Will you prepare these recipes shown in the video at home and provide to your children?
5.	Do you think you should prepare different food as shown in the videos for children for their overall health and development? Have you made any changes in your daily diet?
6.	Did your child consume breakfast every day before the program?
7.	If not, then after knowing the importance of breakfast, are you giving him/her breakfast every day?
8.	Did you feel that the activities conducted during the program were helpful for you and your child for improving mother health.

Kannada Questionnaire for Teachers

ಬೈಫ್ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನಾಧಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಾಟಕ

ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು

SHG/FPO ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಜಾಗೃತಿ ತರಬೇತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ / ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು	
ಶಿಕ್ಷಕ/ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರ ಹೆಸರು	
ಸ್ಥಳ	
ತಾಲೂಕು	
ಜಿಲ್ಲೆ	
ದಿನಾಂಕ	

1.	ನೀವು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
2.	ವೀಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಬಂಧ ಬರವಣಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?
3.	ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಫೆಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಇಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ಏಕೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೂಚಿಸುವ ಆವರ್ತನೆ ಏನು?

4.	ಆರೋಗ್ಯಕರ ಯಶಸ್ವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸ್ಟಾಂಗ್ ನೇಷನ್-ಆರೋ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಎಂಬ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ನಿಮಗೆ ಈ ವೀಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರದ ವೀಡಿಯೋ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೆ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಹೇಗೆ.
5.	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಆಹಾರ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?
6.	ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಲು ಜಾಗ ಮತ್ತು ನೀರು ಇದೆಯೇ? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ನೀವು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಯಸುವಿರಾ?
7.	ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ IEC ವಿಷಯವು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಹೇಗೆ?
8.	ಯಾದಗಿರಿಯಂತಹ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೀವು ಯಾವುದೇ ನವೀನ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ.

English Questionnaire for Teachers

BAIF institute for Sustainable Livelihood and Development.

(BISLD) Karnataka

Establishing SHG/FPO enterprises to address malnutrition and provide rural livelihood in Yadgir district.

Questionnaire for School Teachers on Awareness Training Feedback /Impact

Name of the school	
Name of the teacher /Principal	
Location	
Taluk	
District	
Date of event	

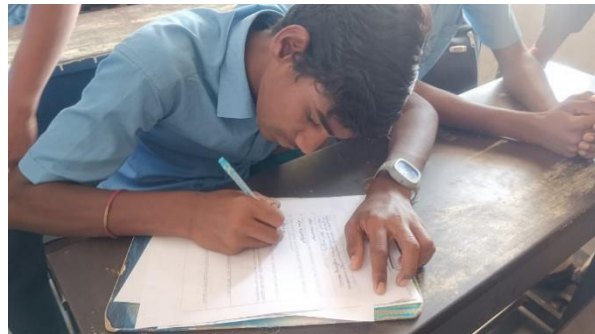
1.	Since how many years you are working in the school?
2.	What is your opinion on the event on awareness on consuming healthy and nutritious food organized in your school through video show, demonstration and IEC with essay writing competition etc.
3.	Do you think such events should be conducted on regular basis to create awareness among students and parents? If yes, why and what is the frequency you suggest
4.	Have you seen the video Healthy Successful Students, Strong Nation-Auro Centre for Public Nutrition. Did you find it and the cookery video helpful? If so how.
5.	Do you observe any changes in students diets, energy and concentration levels after the programme?
6.	Do you have space and water to grow vegetables in the school premises? If yes, would you like to do so?
7.	Do you think IEC material explained during awareness event was helpful.? If so, how
8.	Do you have any innovative ideas to improve health and development of children in Aspirational dist. like Yadgir.

Photos from the Field

Parent's Filling the questionnaires



Student's Filling the questionnaires



Teacher's Filling the questionnaires



IEC Materials- Posters

Supported by the DEPARTMENT OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, GOVERNMENT OF INDIA

INTERGENERATIONAL CYCLE OF MALNUTRITION

WHY are many babies in your village born so small and underweight?

- The mother was underweight
- Mother's diet was not sufficient
- Mother had gained weight less than 9 Kgs during pregnancy
- Mother was anaemic
- Mother and family had lack of information about nutrition and health
- Maybe gender discrimination in food consumption
- Mother was married before 18 years of age

WHY does an underweight baby grow to be an underweight child?

- Baby was already born small and underweight and could not catch up
- Within 1 hour of the birth of child the yellow colored fluid which is mother's first milk (Colostrum) was not fed
- Exclusive breast feeding was not done for 6 months
- Delayed, inadequate complementary food after 6 months
- Frequent infections and prolonged diarrhoea
- Maybe gender discrimination in food consumption
- Inadequate nutritious food and health care

WHY does a weak underweight adolescent girl become a malnourished pregnant woman?

- As an adolescent girl she was already underweight
- Inadequate nutritious food during pregnancy for normal foetal growth
- Inadequate care during adolescence
- Early marriage and pregnancy
- Maybe gender discrimination in food consumption
- Inadequate weight gain during pregnancy
- Lack of information about nutrition and health

WHY does a weak adolescent girl become a weak adolescent girl?

- Inadequate food consumption as compared with the requirements for normal growth
- Lack of information about nutrition and health
- Maybe gender discrimination in food consumption
- Lack of safe drinking water and hygienic sanitation
- Frequent infections and diarrhoea
- Poverty and low access to nutritious food

Locally available, low cost nutritious foods that will make you stronger & healthier.

Empowering Women Self Help Groups to Strengthening Families, Communities & Society.

ಇವರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ : ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಪೀಠಿಕೆಯಿಂದ ಪೀಠಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ವರ್ತುಲ

ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣವೇನು?

- ತಾಯಿಯ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ
- ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಆದರೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ತಾಯಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ
- ತಾಯಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ
- ತಾಯಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ
- ತಾಯಿಯ 18 ವರ್ಷದ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ

ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗು (Less than 2.5 kg) ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಏನು ಕಾರಣವಿರುತ್ತದೆ?

- ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ 1 ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲು (ಕೋಲಸ್ಟ್ರಮ್) ಕುಡಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- 6 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರಿಂದ
- 6 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರಿಂದ
- ತಾಯಿಯ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಆದರೂ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ತಾಯಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ
- ತಾಯಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರಿಂದ

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ತುಂಬಾಬೇಡವು, ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಉಪಶಮಿಸಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಿತಿಗಳಿಂದ ಸೇವಿಸಲಾಗಿದೆ

Supported by the DEPARTMENT OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, GOVERNMENT OF INDIA

How do WE change our behaviour to make the GIRL CHILD HEALTHIER AND BETTER NOURISHED

As an INFANT...

- Within 1 hour of the birth of child the yellow colored fluid which is mother's first milk (Colostrum) should be fed
- Exclusive breast feeding should be done for 6 months
- Adequate complementary food should be given after 6 months

As a MOTHER...

- She should gain at least 1 KG per month during pregnancy
- She must increase her diet during pregnancy
- She must consume IFA tablets according to Government program
- She must register for a 'Thayi Care' & use it appropriately
- She must go for regular ANC checkups

As SHE grows...

- Increase the quantity of food with her age so that she is not underweight
- Give her nutritious food available in your village which will help her grow and develop
- She should use footwear when she is walking or playing outside the house

Do not discriminate against your girl child.

- Girls and boys should be given equal amount of food
- The girl child should go to school
- The girl child should not be married before 18 years of age

If the Mother is Healthy then the Next Generation will also be Healthy.

Locally available, low cost nutritious foods that will make you stronger & healthier.

Construct toilet in your home. Apply to your Village Panchayat for assistance immediately.

Your life will become more healthy and illness in your family will decrease.

Empowering Women Self Help Groups to Strengthening Families, Communities & Society.

ಇವರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ : ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಹೆಚ್ಚು ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು, ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು?

ಆಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ...

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಊರಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
- ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು

ತಾಯಿಯಾಗಿ...

- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ

ತಾಯಿಯು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ.

ತುಂಬಾಬೇಡವು, ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಉಪಶಮಿಸಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಿತಿಗಳಿಂದ ಸೇವಿಸಲಾಗಿದೆ

Supported by the DEPARTMENT OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, GOVERNMENT OF INDIA

Deficiency of Iron leads to Anaemia
Anaemia
 Causes Poor Health and Weakness
 Especially in Children, Teenage Girls and Pregnant Women

Do you always feel tired and without energy?
 Is your lower eyelid pale?
 Is your child less active?
 Do you sometimes feel dizzy?

IF SO, HAVE YOU CHECKED IF YOU HAVE ANAEMIA?

ANAEMIA OCCURS WHEN THERE IS LESS IRON IN THE BLOOD.
 Children, Adolescent Girls, Pregnant Women and Lactating Mother's should consume IFA tablets.

Do you know why you and members of your family suffer from anaemia?
 You may not be consuming sufficient food rich in Iron like Greens, Spinach, Ground Nuts, Jaggery, Dried/roasted Lentils, Ragi, Jowar, Fish and Eggs, if you are Non Vegetarian.
 You may not be using a toilet in the house - This causes infections, diarrhoea and worm infestation.
 You may not be using footwear outside the house - If you don't, intestinal worms can enter the blood through bare feet.

LET US WORK TOGETHER TO ACHIEVE ANAEMIA MUKT BHARAT

Locally available, low cost nutritious foods that will make you stronger & healthier.

To reduce anaemia you must consume these foods:

Green leafy vegetables, Beans, Green Grams, Soyabean, Lentils, Egg, Spinach, Ground Nuts, Jaggery, Dried/roasted Lentils, Ragi, Jowar, Fish and Eggs, if you are Non Vegetarian.

Empowering Women Self Help Groups to Strengthening Families, Communities & Society.

ಇವರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ : ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ ಕಲ್ಪಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ
ರಕ್ತಹೀನತೆ
 ನಿಶ್ಚಿತ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣ
 ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು, ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಹದಿನಾರು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವುದು

ನಿಮ್ಮ ಯಾವಾಗಲೂ ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತವಿಲ್ಲವೇ?
 ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಬಿಳಿಬಿಳಿಯಾಗಿದೆಯೇ?
 ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿಲ್ಲವೇ?
 ನಿಮ್ಮಿಗೆ ಆಲಸ ತಲೆ ಸುತ್ತುತ್ತದೆಯೇ?

ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವೆಲ್ಲಾ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಇರುವುದಾಗಿದೆ
 ರಕ್ತಹೀನತೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಕಡಿಮೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
 ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
 ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?
 ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಹಣ್ಣು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಭಾರತವನ್ನಾಗಿಸಲು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಪ್ರವಿಸ್ತರಿಸೋಣ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅಪಾರ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅಪಾರ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

Empowering Women Self Help Groups to Strengthening Families, Communities & Society.

Supported by the DEPARTMENT OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, GOVERNMENT OF INDIA

PROPER SANITATION PRACTICES WILL PREVENT ANAEMIA AND THE SPREAD OF DISEASES
LET US WORK TOGETHER TO ACHIEVE ANAEMIA MUKT BHARAT

APPLY TO YOUR GRAM PANCHAYAT FOR THE CONSTRUCTION OF TOILETS UNDER SWACHH BHARAT MISSION

Contaminated water and food could cause infection and worms resulting in malnutrition, anaemia and poor health.
 Make your own toilet, so the women in your family do not have to go out in the open

Contaminated water causes worm infestation
 Worm infestation leads to diarrhea, resulting in weight loss, anaemia and malnutrition in the child

Follow proper hygienic practices
 Store your drinking water safely
 Do not drink water directly from open sources
 Always store food in closed containers to prevent the spread of germs and diseases
 Construct and use toilets. Open defecation leads to the spread of infections and diseases
 Wash your hands before and after using the toilet
 Wear footwear outside the house

FOLLOWING SIMPLE HYGIENIC PRACTICES WILL IMPROVE THE HEALTH OF YOUR ENTIRE FAMILY

Empowering Women Self Help Groups to Strengthening Families, Communities & Society.

ಇವರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ : ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಸೂಕ್ತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು
ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಭಾರತವನ್ನಾಗಿಸಲು, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಪ್ರವಿಸ್ತರಿಸೋಣ.

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಸೌಜಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್‌ಗೆ ಇಂದೇ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿ.
 ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ ಬಂದು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಕಡೆಗೆ

ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸೇವೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾರಣಕಾರಕವು
 ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೌಜಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಐಯುಬಿ ಅಂತರರಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಲಿ

ಶುಚಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಸೇವಿಸಿ
 ನೀವು ಸೇವಿಸುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ, ತೆರೆದ ಮೂಲಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ.
 ಸೂಕ್ಷ್ಮರೋಗಾಣು ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
 ಸೌಜಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಿ ಅರ್ಜಿ ಕೊಡಿ. ಐಯುಬಿ ಅಂತರರಿಯ ಸ್ವಚ್ಛ ರೋಗಾಣು ಹಾಗೂ ರೋಗಾಣು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ.
 ಸೌಜಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿವಾಗಿ ತೊಂದರಿಸಿ.
 ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಿ.

ಅಂತಹ ಸರಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ

Empowering Women Self Help Groups to Strengthening Families, Communities & Society.

What are the **NUTRITIOUS** FOODS that you must give your family?



UPTO 6 MONTHS

Feed only mother's milk



6 MONTHS TO 1 YEAR

Feed softly cooked food along with mother's milk (Purridge, softly cooked dhal, vegetables and fruits)



AFTER 1 YEAR

Give semi solid food (cooked rice, dhal, vegetables and fruits)

Increase the quantity and frequency of food as the child grows.



Nutrition for Adolescent girls and boys

They should consume additional nutritious food because this is the period of high growth spurt. Girls should consume iron rich foods to prevent anaemia.



HOW CAN YOUR FAMILY IMPROVE ITS DIETARY PRACTICES?

- Your village has enough nutritious food
- Please consume it so that, you and your family will have better health and strength



These foods are good for your health & strength

Locally available, low cost nutritious foods that will make you stronger & healthier.

You must eat these foods, even if you have not eaten them before

Food for Strength 	Food for Growth
Food for Immunity 	

Empowering Women Self Help Groups to Strengthening Families, Communities & Society.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ಯಾವ **ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು** ನೀಡಬೇಕು ?



6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ

ತಾಯಿ ಹಾಲುನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ.



6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ

1 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮುದ್ದದ ಹಿಂಡಿನಿಗೆ ಮಿಮಿಷಾಗಿ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಅಥವಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೀಡಿ (ಉದಾ. ಮಸೂರು ಬಿಸುಡು ಬಿಸಿ, ಪಾನಾ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾನ್ಡೆ)



1 ವರ್ಷದ ನಂತರ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ (ಬೆಣ್ಣೆಯು ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು)

ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಆವರ್ತನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು



ಹರಿಹರಿಯದ ಸುನುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಸುಡುಗಲಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು

ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಬೆಳೆದಾಗಿನ ಅಧಿಕಾರದ ದಕ್ಷಿಣತೆಯನ್ನು ಆರಿಯಲು ಸುನುಗಿಯರಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ?

- ನಿಮ್ಮ ಉಪವಿಭಾಗದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ
- ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ನಿಜವಾದ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುತ್ತಾರೆ.



ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಂತರನ್ನಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಷಯದ ಆಹಾರ ಮಾಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದೇ ವಸ್ತು ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹಾರ 	ಬೆಳೆದಾಗಿನ ಆಹಾರ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಹಾರ 	

ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸಲು ಸ್ವಾವಲಂಬಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಂಗಡದ ಸೇವಾಕಾರಿಗಳು