

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

**MIDDLE SCHOOL IEC PROGRAMME  
IMPACT ASSESSMENT**



**Supported by Department of Science and Technology**

**Government of India**

**October 2023**



## **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 behaviour 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”<sup>1</sup> A video on healthy affordable nutritive recipes was also shown, and also posters on the Intergeneration lifecycle of Malnutrition, Importance of

---

<sup>1</sup> <https://lnkd.in/g6u87-aF>.

Girl Child, Prevention of Anemia and the Importance of Sanitation and Safe Drinking Water.<sup>2</sup>

- IEC programmes were held in 36 schools, between 19/12/22 to 27/2/23. An Impact Assessment followed, which indicated that there had been 60% success in bringing about behaviour change regarding dietary diversification, consumption of affordable locally available fruit and vegetables, avoiding locally available junk foods, and for students having a morning meal before leaving for school. Detailed Report is available at <https://publicnutrition.aurosociety.org/wp-content/uploads/2023/04/27-4-Impact-Assessment.pdf>
- Seeing the success of this initiative and the encouragement we received from the local administration, teachers, parents and the community, we created a similar programme for middle school students, between the age group of 9-12 years. An interesting and informative animated film, “Children’s future: Play, Learn, Eat healthy” was created which gave basic information to the children about the locally available fruit and vegetables they should eat and why.<sup>3</sup> Posters on the Intergeneration lifecycle of Malnutrition, Importance of Girl Child, Prevention of Anemia and the Importance of Sanitation and Safe Drinking Water were also displayed in the schools.
- Programmes were held in 20 Government Higher Primary Schools (GHPS) in the most backward/interior villages, for students between 9-12 years of age, covering all the Blocks of the District, namely, Yadgir, Shahpur, Shorapur, Gurumitkal, Wadigera and Hunasagi taluks. 10 out of the 20 selected villages were in irrigated areas, and the remaining 10 villages were in non-irrigated areas.
- The IEC Programme was a short one-hour programme in which the animated film was shown to the students, and the posters explained to them. Students were also asked riddles related to food which made learning more informative as it was based on curiosity and fun. This was followed by Q & A, counselling and a healthy snack. A total of approximately 3954 (2030 boys, 1924 girls) students from Classes 4, 5, 6 and 7 were reached through the IEC programme.

## **IMPACT ASSESSMENT OF SCHOOL IEC PROGRAMME**

- After 4 weeks of conducting the IEC program in schools, Impact Assessment was conducted by the BAIF field team. Two teams consisting of two field staff personally visited the schools to interview teachers, and also visited houses of students to interview them and their parents.
- Feedback about the programme was obtained from a sample of 100 stakeholders, (40 students, 40 parents and 20 teachers) from 20 schools in 20 villages covering all the 6 Taluks of Yadgir District.
- 55% of the students who provided feedback were girls and 45% were boys.

---

<sup>2</sup> [https://youtu.be/sJUI\\_FnFoLg?feature=shared](https://youtu.be/sJUI_FnFoLg?feature=shared)

<sup>3</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=aPUjMjkh3c>.

- The parents from whom the feedback was collected belonged to different socio economic groups and livelihoods - farmers, guest teachers, anganwadi helpers, tailors, contract workers, building construction workers, cooli workers and mid-day meal cooks.

## **FINDINGS**

**This was a first of its kind programme being conducted in schools. Feedback informs that the teachers and staff found very useful.**

**Students received the programme very enthusiastically and loved the animated film. They also said they would share the information with their parents and friends and relatives.**

**Both parents showed genuine interest in the new information they were receiving, and decided to make the necessary changes in household diets, for better health and nutrition of the family.**

- 65% 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 before going to school, and eating meals at the right time and in the right quantity. Before the programme, 75% 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, cleanliness, 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, fenugreek and dill leaves, bananas, papayas, pomegranates
- All students found the IEC materials very informative and students learned new information on intergenerational cycle of malnutrition, anemia, hygiene, affordable nutritious food.
- 65% of students have informed their parents about the programme, and explained to them the contents of the video and have been following these messages.
- Students have quit eating junk food and have chosen to eat healthy and easily available food like chikki and bananas, which is a healthy alternative.
- Students do not waste the vegetables added to mid-day meal curry and eat them in mid-day meal provided at school.
- Parents and teachers were of the opinion that the awareness programme was beneficial and informative.
- Teachers reported that 65% of students who have followed the messages have improved health and are more active, have better concentration and participate in games.

## ANNEXURE 1

**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 Teachers**

School Name	
Teacher /headmasters	
Place	
Taluk	
District	
Date	

1.	Since how many years have you been teaching in the government school?
2.	Were the videos, IEC materials and riddles etc. regarding the malnutrition awareness and nutritious food helpful to the students? What is your opinion about the School IEC program?
3.	Do you think that it is necessary to conduct these kind of School IEC program for both students and parents? If yes, what are your suggestions on it?
4.	Did you watch the video children's future: play, learn, and eat healthy by ACPN? Why is the video helpful for your child's health and future?
5.	According to you how many students used to come to school without eating breakfast? Are there any changes in the number after the program?
6.	Was there any changes in the students regarding their diet, concentration, strength and activeness after the program?
7.	Is there availability of area and water to grow vegetables/fruits in your school campus?
8.	Do you feel that the messages conveyed through the IEC materials was helpful for the students?
9.	Do you have any innovative ideas/suggestion in order to improve student's health and development in aspirational district like Yadgir?

## Kannada Questionnaire for Teacher's

ಬೈಪ್ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನದಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಾಟಕ  
ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೊಷ್ಠಿಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು  
SHG/FPO ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಜಾಗೃತಿ ತರಬೇತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ/ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ.

ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು	
ಶಿಕ್ಷಕ/ಮುಖ್ಯಗುರುಗಳು ಹೆಸರು	
ಸ್ಥಳ	
ತಾಲ್ಲೂಕು	
ಜಿಲ್ಲೆ	
ದಿನಾಂಕ	

1	ನೀವು ಸರ್ಕಾರಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?
2	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೇಳಲಾದ ವಿಡಿಯೋ, IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ವಿವರಣೆ ಮತ್ತು ಒಗಟುಗಳ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನು? ಈ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?
3	ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಅನುಕೂಲವೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ, ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

4	ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೀರಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯ: ಆರೋಗ್ಯಕರ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ ವೀಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಏಕೆ?
5	ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಕಾರ ಎಷ್ಟು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ? ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೇ?
6	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಿದ ನಂತರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ವಿಕಾಗ್ರತೆ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ?
7	ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ತೋಟಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳವಿದೆಯೇ?
8	ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಸಮಯದಲ್ಲಿ IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿವರಣೆಯು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?
9	ಯಾದಗಿರಿಯಂತಹ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಿನಾದರೂ ಸಲಹೆ, ಹೊಸ ಆಲೋಚನೆಗಳಿವೆಯೇ?

**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 middle school students (Boys /Girls)**

Name	
Age	
School	
Class	
Village	
Parents name	
Taluk	
District	
Date	

1.	Did you participate in the program, did you watch all the videos, if yes which video was more appropriate according to you and why?
2.	After watching the videos did you make any changes in your eating pattern? If yes what changes did you make?
3.	What major messages did you receive from videos? Why are they important?
4.	Did you ask your mother to provide the vegetables, leafy vegetables and fruits you saw in the video?
5.	Which are the food you consume daily?
6.	After attending the program and consuming the fruits and vegetables, how did you feel?
7.	Did your school management share the videos shown to you with your parents?
8.	Are the fruits and vegetables shown in the videos available in your village?
9.	Did you find the posters helpful? What messages/information did you learn from the posters?
10.	After eating the fruits and vegetables shown in the video did you feel active and healthy?

## ANNEXURE 4

### Kannada Questionnaire for Students

ವೈಫಲ್ಯ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನದಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಾಟಕ  
ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು  
SHG/FPO ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಜಾಗೃತಿ ತರಬೇತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ/ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿ.

ಹೆಸರು	
ವಯಸ್ಸು	
ಶಾಲೆ	
ವರ್ಗ	
ಗ್ರಾಮ/ಸ್ಥಳ	
ಪೋಷಕರ ಹೆಸರು	
ತಾಲ್ಲೂಕು	
ಜಿಲ್ಲೆ	
ದಿನಾಂಕ	

1.	ನೀವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೀರಾ? ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಬೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಬೀಡಿಯೋ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?
2.	ಬೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ?
3.	ಬೀಡಿಯೋಗಳಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಇದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

4.	ನೀವು ಬಿಡಿಯೋದಲ್ಲ ತೋರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೇಕಂದು ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರಿಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೀರಾ?
5.	ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಯಾವವು?
6.	ನೀವು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೋಡಿದ ನಂತರ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಹೇಗನಿಸಿತು?
7.	ಶಾಲಾ ಆಡಳಿತವು ನಿಮ್ಮ ಮೋಷಕರೊಂದಿಗೆ ಬಿಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ ಅನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದೆಯಾ?
8.	ಬಿಡಿಯೋದಲ್ಲ ತೋರಿಸಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆಯೇ?
9.	ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ನೀವು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಅವುಗಳು ನಿಮ್ಮಗೆ ಯಾವ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದವು?
10.	ಬಿಡಿಯೋದಲ್ಲ ತೋರಿಸಲಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಅನಿಸಿದೆಯೇ?

## ANNEXURE 5

**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 Parents**

Name	
Age	
Son/Daughter name	
Village	
Taluk	
Date	
Work/job	
Contact number	

1.	Did your child inform you about the School IEC program held at the high school?
2.	If yes from your child (boy/girl) what major information did you receive?
3.	Did your child summarise / explain you about the videos shown to the students during program? If yes what is your opinion and did you implement the messages or information from the awareness program in your daily life?
4.	Is your child asking for a variety of different food after the program?
5.	Is there any changes in your child's health, is your child asking you to provide anything? Did you provide different variety of healthy food to your child?
6.	Before the program did your child eat breakfast every day without skipping
7.	If not, after understanding the importance of breakfast do you provide food to your child before sending them to school?
8.	Do you feel the program was informative and beneficial to you and your child?

## ANNEXURE 6

### Kannada Questionnaire for Parents

ಜೈಷ್ಠ್ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನದಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ ಕರ್ನಾಟಕ  
ಯಾದಗಿರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಜೀವನೋಪಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು  
ಯೂನು/ಈಟಿ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು.

ಜಾಗೃತಿ ತರಬೇತಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ/ ಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿ.

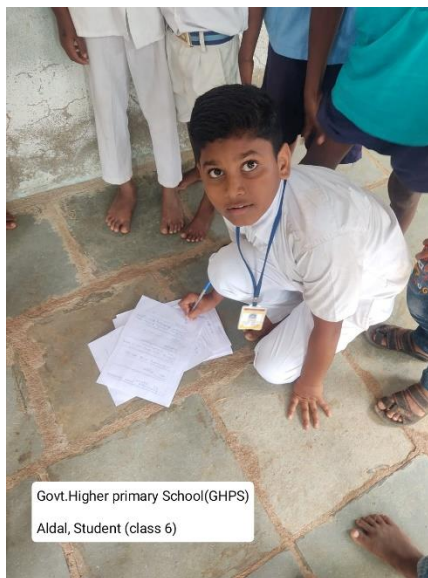
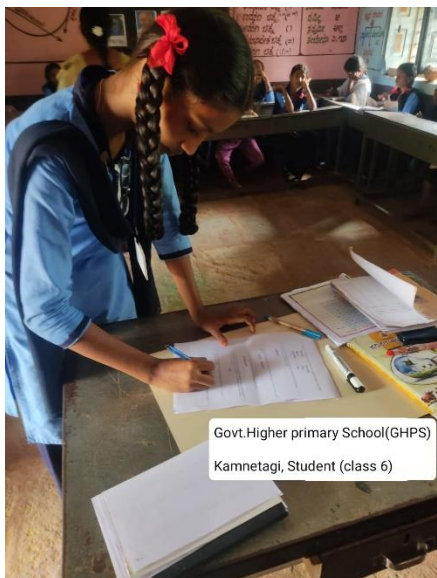
ಹೆಸರು	
ವಯಸ್ಸು	
ಮಗ/ಮಗಳ ಹೆಸರು	
ಗ್ರಾಮ	
ತಾಲ್ಲೂಕು	
ದಿನಾಂಕ	
ಉದ್ಯೋಗ	
ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ “:	

1	ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಮಗ/ಮಗಳು ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದಾರೆಯೇ?
2	ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನಿಂದ ನೀವು ಯಾವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ?
3	ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ತೋರಿಸಲಾದ ಎರಡು ವೀಡಿಯೋಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆಯೇ? ನೀವು ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳೇನು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ನೀವು ವೀಡಿಯೋದಲ್ಲಿನ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಾ?
4	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ನಿಮಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದೆಯೇ?

5	ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಬೇಡಿಕೆಗಳಿವೆಯೇ? ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಾ?
6	ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಹಾರ ಸೇವಿಸಿದೆಯೇ?
7	ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ನೀವು ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೀರಾ. ?
8	ಈ ರೀತಿಯ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ/ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?

## Photos from the Field

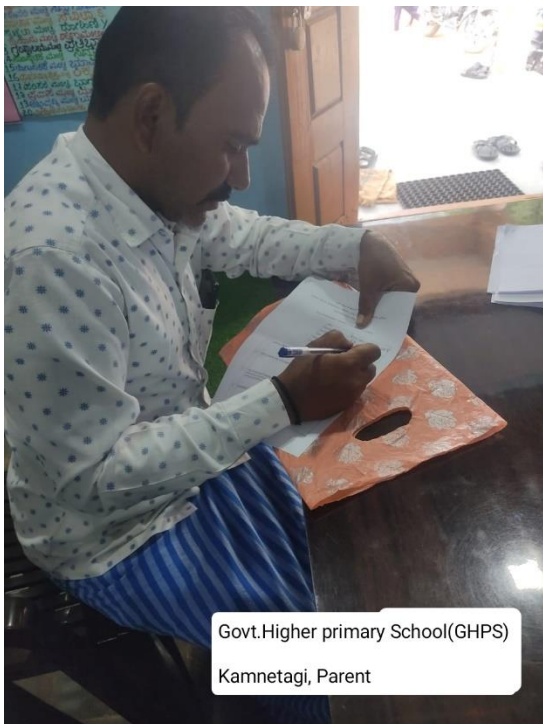
### Student's Filling the Questionnaire



## Teacher's Filling the Questionnaire



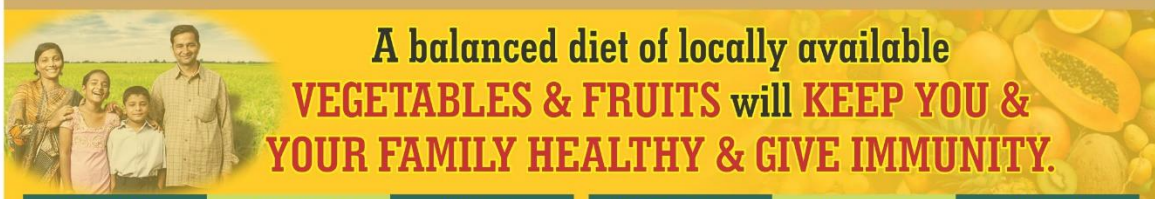
## Parent's Filling the Questionnaire:



# IEC Materils- Posters



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



VEGETABLES	NUTRIENTS	BENEFITS	VEGETABLES	NUTRIENTS	BENEFITS
 TOMATOES	Carbohydrate, Protein, Fat, Vitamin C, Vitamin K, Fiber and Potassium, Iron and Beta-carotene	Improves eye sight, Protects skin, Increase Immune system.	<b>GREEN LEAFY VEGETABLES</b>		
 POTATO	Energy, Carbohydrate, Fiber, Protein, Calcium, Vitamin C, Vitamin B6, Magnesium, Potassium and Iron	Helps in digestion, Improves Immune system, Protects Cells, Maintains Blood pressure and good bone health.	 SPINACH	Rich in iron, vitamin C and E, potassium, magnesium and calcium	Good eye health, improved cognition, improves bone health, improves blood, good for skin.
 BRINJAL	Rich in Fiber, Carbohydrate, Phosphorus, Potassium, Magnesium, Vitamin B6 and Iron	Protects Cells, Good for diabetes, Improves cognition.	 DRUMSTICK LEAVES	Rich in calcium, iron, zinc, selenium and magnesium, good amount of protein, dietary fiber.	Strengthens bones, Good for immune system, regulates digestion, good kidney function, good for pregnant and lactating women.
 CARROT	Rich in Beta Carotene, Vitamin K, Vitamin C, Potassium, antioxidants, Fiber, Carbohydrate, Iron and Calcium	Improves eye sight, Good for Heart, Boost Immune system, Helps in digestion.	 DILL LEAVES	Good source of vitamins, minerals, proteins, fiber and iron	Regulates diabetes, improves digestion, boost immunity, overall health.
 RADISH	Rich in Iron, Calcium, Potassium, Sodium, Fiber, Carbohydrate, Vitamins	Helps in Good blood supply, Improves digestion, Controls Blood pressure, Improves immune system.	 AMRANTH LEAVES	Rich in magnesium, phosphorus, antioxidants, iron and carbohydrates	Reduce Inflammation, Lowers Cholesterol, Improves Metabolism.
 CUCUMBER	Rich in water content, has vitamin K, Vitamin A, fiber, minerals and carbohydrates	Keeps the body hydrated, good for digestion, good for immune system.	 FENUGREEK LEAVES	Carbohydrate, protein, vitamin and minerals, iron, calcium, fiber.	Controls cholesterol, good or digestion, good for skin and hair.
 DRUM STICK	Rich in calcium, Iron, Zinc, selenium and magnesium, good amount of protein, dietary fiber.	Strengthens bones, Good for immune system, regulates digestion, good kidney function, good for pregnant and lactating women.	<b>FRUITS</b>		
 BEANS	Protein, Vitamins, Minerals. It also has carbohydrates, Fiber and calories, Folic acid, Iron and Calcium	Good for blood clotting, growth of tissues, improves immune system.	 PAPAYA	High in fiber and loaded with critical nutrients like vitamins C and A, carbohydrate, potassium, protein, fiber.	Improves skin, protects vision, helps in digestion, immunity booster, lowers cholesterol.
 CAULIFLOWER	High in fiber, antioxidants, vitamins, minerals, energy, calcium and potassium	Reduces Heart Disease, Prevents chronic disease, good for immune system, Good for Digestion.	 GUAVA	High calorie, rich in fiber and protein, vitamins, minerals and iron.	Immunity booster, controls diabetes, good for heart and digestion, good for skin, reduces menstrual pain, good during pregnancy.
 CABBAGE	Carbohydrate, Protein, Fiber, Calcium, Vitamins, Minerals and Potassium	Helps maintain cholesterol, blood pressure, improves digestion.	 POMEGRANATE	Good source of fiber and rich in potassium, phosphorus, magnesium, and calcium, calorie, carbohydrate, protein.	Helps Build Bones, Cartilage, and Muscle, Helps Regulate Blood Sugar and Digestion.
 BEETROOT	Rich in fiber, Iron, potassium, magnesium, vitamin B9 and C	Improved blood flow, lower blood pressure, fights inflammation.	 BANANA	Rich in fiber, potassium, vitamin B6, vitamin C, various antioxidants, energy calcium and Beta-carotene.	Improving digestion, Promotes kidney health, Improve blood sugar levels, Muscle Regeneration.

- Children & Youth will grow better and study better
- Families will remain well and healthy

**Consuming IRON rich fruit & vegetables will prevent ANAEMIA among all age groups**

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



ಕೆ.ಎಸ್.ಸಿ.ಎಸ್.ಟಿ  
ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು  
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮಂಡಳಿ



Sri Anubandha Society  
ಎ.ಪಿ.ಪಿ.ಎನ್  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜ್ಞಾನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ  
ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿಕತಿಯ ಆರೋ ಕೇಂದ್ರ  
ಜ್ಞಾನ | ಸತ್ಯ | ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ



ವಿ.ವಿ.ಎಸ್.ಸಿ  
ಸುತ್ತರ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ

ಇವರ ಬೆಂಬಲದಿಂದ : ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ



## ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ತರಕಾರಿ & ಹಣ್ಣುಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ತರಕಾರಿಗಳು	ಮೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಉಪಯೋಗ	ತರಕಾರಿಗಳು	ಮೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಉಪಯೋಗ
<b>ಟೊಮೆಟೋ</b>	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ವಿಟಮಿನ್-ಕೆ, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಐಟಾ-ಕ್ಯಾರೋಟೀನ್	ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಚರ್ಮದ ರಕ್ತಣು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಧಿಗತಿಸುವುದು	<b>ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು</b>		
<b>ಆಲೂಗಡ್ಡೆ</b>	ಶಕ್ತಿ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಫೈಬರ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್-ಐ, ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಕೆಲವು	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಕೋಶಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವಿಷವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸದೃಶ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ	<b>ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು</b>	ಕೆಲವು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ಉತ್ತಮ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಅರಿವು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಮೂಳೆರೋಗ್ಯದ ಸುಧಾರಣೆ, ರಕ್ತದ ಸುಧಾರಣೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ
<b>ಬದನೆಕಾಯ</b>	ಫೈಬರ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ರೆಂಜಿನ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್-ಐ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕೆಲವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ಕೋಶಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮ, ಜ್ವರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು	<b>ನುಗ್ಗೆಕಾಯ ಸೊಪ್ಪು</b>	ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕೆಲವು ರಿಬ್ಬಿನ್, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಫೈಬರ್	ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉತ್ತಮ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಸೇವಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ
<b>ಕ್ಯಾರೋಟ್</b>	ಜೀರ್ಣ ಕ್ಯಾರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್-ಕೆ, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಫೈಬರ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.	ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ, ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉತ್ತಮ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ	<b>ಸಬ್ಬಿನಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು</b>	ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಉತ್ತಮ	ಮದುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ
<b>ಮೂಲಂಗಿ</b>	ಕೆಲವು, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಸೋಡಿಯಂ, ಫೈಬರ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ಉತ್ತಮವಾದ ರಕ್ತಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸಿ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸುಧಾರಣೆ	<b>ಹರಿವೆ ಸೊಪ್ಪು</b>	ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂ, ಫೆನ್‌ಫೆನ್, ಅಂಜಿ ಆಕ್ಸಿಡ್, ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಕೊಲೆಕ್ಟಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ
<b>ಸೌತೆಕಾಯ</b>	ನೀರಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ವಿಟಮಿನ್-ಕೆ, ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ಫೈಬರ್, ಮಿನರಲ್ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ	ಜಲ ಸೇವಕನಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ	<b>ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು</b>	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳು, ಕೆಲವು, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಫೈಬರ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.	ಕೊಲೆಕ್ಟಾಲ್ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೊರಡು ಉತ್ತಮ
<b>ನುಗ್ಗೆಕಾಯ</b>	ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕೆಲವು, ರಿಬ್ಬಿನ್, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂಗಳನ್ನು ಸಮೃದ್ಧ.	ಸದೃಶ ಮೂಳೆಗಳು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉತ್ತಮ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಉತ್ತಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಹಾಲುಸೇವಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ	<b>ಹಣ್ಣುಗಳು</b>		
<b>ಹುರುಳಕಾಯ (ಬೀನ್ಸ್)</b>	ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಗಳು ಹೊಸಗೆ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂಗಳು, ಪೊಟಾಶಿ ಅಸಿಡ್, ಕೆಲವು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ	ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಪರಿಚರಣೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು	<b>ಪರಿಂಗಿ ಹಣ್ಣು</b>	ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಎ ತರಹ ನಿರ್ಣಾಯಕ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಶೇಖರಣೆ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.	ಚರ್ಮದ ಸುಧಾರಣೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕೊಲೆಕ್ಟಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ
<b>ಹೂಕೋಸು</b>	ಫೈಬರ್, ಫೈಟೋಸ್ಟೆರಾಲ್, ಖನಿಜಗಳು, ಸದೃಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹಾಗೂ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ	ಹೃದಯ ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉತ್ತಮ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ	<b>ನೀಬೆ</b>	ಅಧಿಕವಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸೀರಿ, ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಮದುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ, ಮುಟ್ಟು ಸೇವನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಗರ್ಭಿಣಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ
<b>ಕೋಸು</b>	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಫೈಬರ್, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ಪೊಟಾಶಿಯಂ	ಕೊಲೆಕ್ಟಾಲ್, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಣೆ	<b>ದಾಳಂಬೆ</b>	ಫೈಬರ್ ಅಂಶ ಉತ್ತಮ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸೀರಿ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ಮೂಳೆಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಪರಿಚರಣೆ ಅನುಕೂಲ, ರಕ್ತದ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
<b>ಬೀಟ್‌ರೂಟ್</b>	ಫೈಬರ್, ಕೆಲವು, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾನ್ಗನೀಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್-ಐ ಮತ್ತು ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ಸುಧಾರಿತ ರಕ್ತದ ಹರಿವು, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ	<b>ಬಾಳೆಹಣ್ಣು</b>	ಫೈಬರ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಐ 6, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿವಿಧ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ನಿರೋಧಕಗಳು, ಶಕ್ತಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಐಟಾ-ಕ್ಯಾರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ	ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ, ರಕ್ತದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳ ಪರಿಚರಣೆ

- ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಜನರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಓದಬಹುದು ಮಾಡುವರು
- ಕುಟುಂಬಗಳು ಕ್ಷೇಮ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರುವರು

ಕಬ್ಬಿಕಾಂಶದ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ಕುಟುಂಬಗಳ, ಸಮುದಾಯಗಳ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸ್ವಾವಲಂಚಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳ ಸಬಲೀಕರಣ

