

ANNEXURE 12

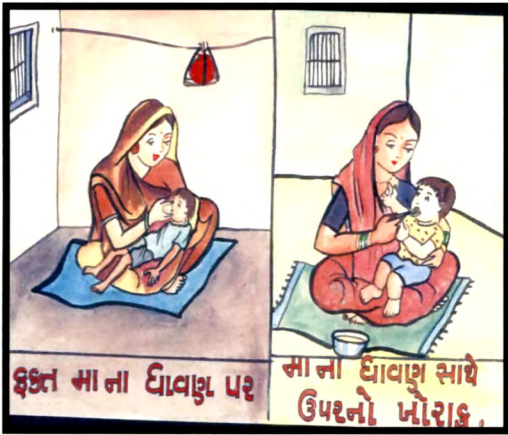
Flash Cards Used for Nutrition Health Education and Communication sessions



Exclusive Breastfeeding Till 6 Months



Initiation of Complementary Feeding at 6 Months



Advantages of Timely Initiation of Complementary Feeding

૫-૬ માસના બાળકને નીચે દર્શાવેલ માથાં ટીલો-પોથો ખોરાક દિવસમાં ત્રણ વાર આપો.		
કયો ખોરાક		દરેલા પ્રમાણમાં
ખીચડી ને રાઈ		એક વારકી
દાળ-ભાત		એક વારકી
ફૂદેલો રોટલો દાળમાં		એક વારકી
બાફેલું, છૂટેલું બટાકું		એક નંગ
કેળું		એક નંગ
રાઈ (બાજરાની)		ડીઠ વારકી

Appropriate Amount and Frequency of Complementary Foods for 6-9 Months Old Child

10-12 માસના બાળકને નીચે દર્શાવેલ માંથી ઘટ્ટ અને પોચો ખોરાક દિવસમાં ૪ વાર આપો.

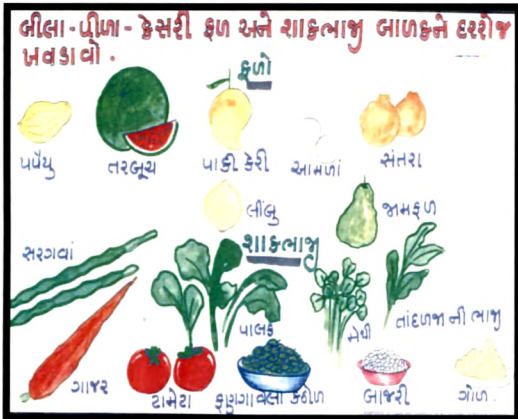
કયો ખોરાક	કેટલા પ્રમાણમાં
ખીચડી શાક	ડોઢ વાટકી
દાળ-ભાત	ડોઢ વાટકી
ફૂદેલો રોટલો દાળમાં	ડોઢ વાટકી
ફૂદેલો રોટલો ને શાક	ડોઢ વાટકી
કેળું	ડોઢ નંગ
શીરો	અડધી વાટકી

Appropriate Amount and Frequency of Complementary Foods for 10-11 Months Old Child

1-2 વર્ષના બાળકને ઘરમાં બનતો બધો ખોરાક દિવસે પાંચ વાર આપો.

કયો ખોરાક	કેટલા પ્રમાણમાં
ખીચડી શાક	બે વાટકી
દાળ-ભાત	બે વાટકી
રોટલા ને દાળ	બે વાટકી
રોટલા ને શાક	બે વાટકી
કેળું	૨ નંગ
શીરો	એક વાટકી

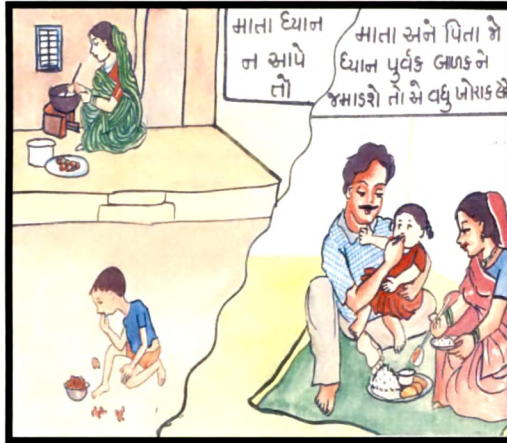
Appropriate Amount and Frequency of Complementary Foods for 12-23 and 24-35 Months Old Child



Including Fruits and Vegetables in Child's Diet



Benefits of Fruits and Vegetables



Active Feeding Behaviours



Hygiene Behaviours: Hand Washing with Soap and Water



Safe Preparation and Storage of Foods



Family Support for Child Care