



श्रीमती लेशी सिंह
माननीया मंत्री
समाज कल्याण विभाग, बिहार



श्री जीतन राम मांडी
माननीय मुख्य मंत्री, बिहार

जो करते हैं अपने बच्चे से प्यार देना नहीं भूलते ऊपरी आहार

छः माह के बाद हर रोज बच्चे को उचित मात्रा में ऊपरी आहार अवश्य दें।

आयु	एक दिन में क्या खिलाना है	कितना और कितनी बार
6-8 माह	200 ग्राम मुलायम खाना जैसे दाल-चावल / खिचड़ी, खीर	दो कटोरी; 2-3 बार में
9-11 माह	300 ग्राम मसला हुआ ठोस खाना जैसे रोटी, दाल-चावल / खिचड़ी, अण्डा	तीन कटोरी; 3-4 बार में
12-24 माह	550 ग्राम ठोस खाना और नाश्ता, परिवार वालों के साथ	पाँच से छः कटोरी; 3-4 बार में

कटोरी का मतलब है 100 ग्राम की कटोरी पूरी भर कर।
ऊपरी आहार के साथ मां का दूध भी पिलाते रहें।

अधिक जानकारी के लिए अपनी आँगनवाड़ी सेविका या आशा से सम्पर्क करें।



बिहार सरकार



समेकित बाल विकास सेवाएं (ICDS), निदेशालय



care®

