

६ महिना देखि ५ वर्षका बालबालिकाको लागि सन्तुलित खानाको साथै गाइभैसीको दुधको दैनिक आवश्यकता

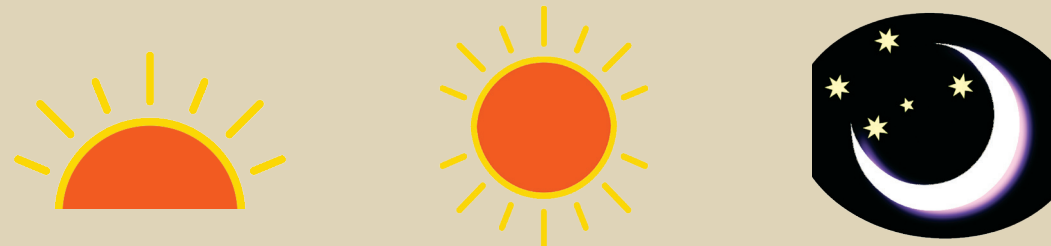
६ - १२ महिना उमेर



स्तनपान साथै थप एक गिलास



स्तनपान नगराएकाको लागि तीन गिलास



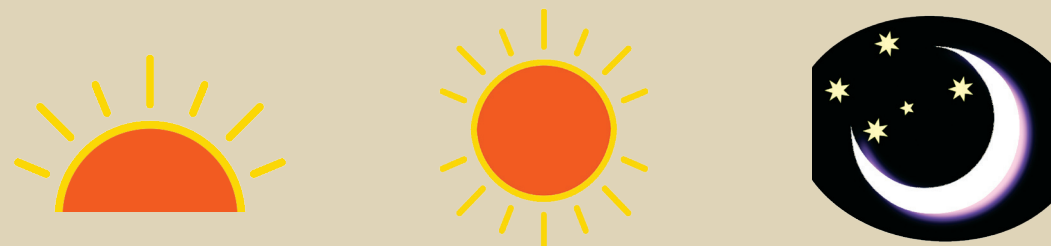
आधा लिटर



१२ - २४ महिना उमेर



तीन गिलास



आधा लिटर



२४ महिना - ५ वर्ष उमेर



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



बालबालिकाको चौतर्फी विकासको लागि सन्तुलित खानाको साथै गाईभैसीको दुधको महत्व



खेलकुदमा सफलता



मजबुत दाँत तथा हड्डी



सिक्न/जान्न उत्सुक



अध्ययनमा एकाग्रता



महत्व:

- गाईभैसीको दुध, प्रोटीन, क्याल्सियम, भिटामिन वि, भिटामिन ए को राम्रो स्रोत हो ।
- दुध खुवाएको बालबालिकाको दाँत तथा हड्डी मजबुत हुन्छ ।
- दुध तथा पशुजन्य स्रोतले बालबालिकाको स्मरण शक्ति राम्रो हुन्छ जस्तै गर्दा पढाईमा, खेलकुदमा र कुनै कुरा पनि छिटो, सजिलै सिक्न र जान्न सक्दछन् ।
- साकाहारी परिवारमा स-साना बालिकाको लागि गाईभैसीको दुध नै प्रोटीन, क्याल्सियमको मुख्य स्रोत हो ।
- माछा मासु सजिलै उपलब्ध हुँदैनन् त्यसैले उच्च स्तरिय प्रोटीनको लागि दुध र दुधका परिकार महत्वपूर्ण हुन्छ ।
- गाईभैसीको दुध बालबालिकालाई सजिलै खुवाउँदै आएको र खुवाउन सजिलो मुख्य आहारको रूपमा स्विकारीएको खाना हो । त्यसैले दुध, दही, मोही, चिज, पनिर, खुवा, लस्सी, आदि कुनै न कुनै प्रकारले खुवाउनु पर्छ ।



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



दुध र दुधका परिकारको स्वच्छता



गोठ, पशु तथा थुन र थुनको वरिपरी सफा गरी सफा भाडामा दुध दुहने



दुधलाई सफा कपडाले छान्ने



दुध राख्ने भाडा, साबुन पानीले सफा गरी घाममा सुकाउने



बालबालिकालाई उमालेको दुध खुवाउने



बालबालिकाको उमेर अनुसार मात्रा मिलाउने



प्रोत्साहित गरी दुध खुवाउने

दुधका परिकारहरू



दुध रोटी (शिला)



गाजरको हलुवा



खुवा



फर्सीको खीर



सुजीको हलुवा



दही च्युरा



लस्सी



गीलो रोटी



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

