



# पोषक आहार के मूल तत्व

संतुलित आहार के लिए  
प्रतिदिन भोजन में तीनों  
रंग शामिल करें



कमजोरी एवं खून की कमी से बचाव के लिए मौसमी  
साग-सब्जियां, फल एवं देशी आहार का उपयोग करें

