



लिड र पौष्टिक तत्व

तपाईंको बच्चालाई ती खानेकुराहरू खुवाउनुहोस् जसले लिडलाई पछाडि पार्छ

आफ्नो बच्चालाई जोगाउनुहोस्

उचित पोषण र सरसफाइले बच्चाले आफ्नो शरीरमा सोस्ने लिडको मात्रा कम गर्नमा मद्दत पुऱ्याउँछ।

लिडलाई खानेकुरामा मिसिन नदिनुहोस्।

- खेलेपछि र खाना, खाजा खानु र सुत्नु अघि हात धुनुहोस्
- भुईंमा खसेको खानेकुरा नखानुहोस्
- खाना र खाजा टेबलमा राखेर खानुहोस्
- लिडयुक्त भाँडाकुँडाहरू प्रयोग नगर्नुहोस् (उदाहरणको लागि माटोले बनेको चमकदार भाँडा)
- खाना पकाउन, पिउन र फर्मुला बनाउनको लागि चिसो पानि प्रयोग गर्नुहोस्

आफ्नो बच्चालाई स्वस्थकर खाजा खान दिनुहोस्।

- ताजा फलफूल तथा तरकारीहरू
- चोकरयुक्त अनाजका क्र्याकरहरू
- चिजका टुक्राहरू
- दही

आफ्नो बच्चालाई दिनमा 4-6 पटक थोरै-थोरै भोजन गराउनुहोस्।

- पेट टन्न भएको बेला बालबालिकाहरूले कम मात्रामा लिड सोस्छन्

खानेकुराहरूलाई सेकेर वा सीधै तातोमा राखेर पकाउनुहोस्, फ्राइ नगर्नुहोस्।

- उच्च मात्रामा फ्याट (चिल्लो) भएको खानेकुरा नखानुहोस् किनभने यसले शरीरलाई बढी लिड सोस्ने बनाउँछ

खेलौना, हात, र खेल्ने ठाउँलाई पटकपटक धोइराख्नुहोस्।

- बच्चाको हात, खेलौना, कपासले भरिएको खेलौना, बोतल र प्यासिफायरहरूलाई पटकपटक सफा गरिराख्नुहोस्
- बच्चाको खेल्ने ठाउँलाई धूलो र फोहोर रहित राख्नुहोस्

क्याल्सियम

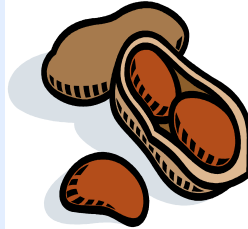
हड्डीमा लिड भण्डारण हुनबाट बचाउँछ



- दूध र दही
- चिज र टोफु
- क्याल्सियमको मात्रा थपिएको जुस
- हरियो सागपात (केल, ब्रोकोली र पालक)
- दूधबाट बनाइएको खानेकुरा (तातो खिर र हलुवा)
- आइस क्रिम
- कटेज चिज

आइरन

लिडद्वारा विषाक्त बालबालिकाहरूलाई आइरनको कमीसँग सम्बद्ध गरिन्छ



बोसोरहित मासु

आइरन आरक्षित सिरियलहरू (चेरियोस र किक्स)

माछा* (टुना, क्ल्याम, ओइस्टर र सार्डीइन)

सुकाइएका फलफूलहरू (किशमिश र एप्रिकट)

रोटी र पास्ता

पिनट बटर र बदाम, काजु, ओखर, इत्यादि

बोडी

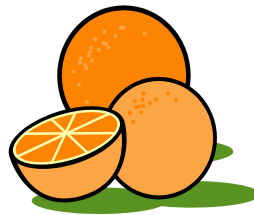
गुडरस

हरिया सागपात

अण्डा

भिटामिन C

शरीरलाई आइरन तिन मद्दत गर्छ



- सुन्तला र अङ्गुर
- खरबूजा र बेरीहरू
- टमाटर
- काउली र ब्रोकोली
- हरियो भिंडे खुर्सानी (क्याप्सिकम) र शकरकन्द
- जुस (सुन्तला, अङ्गुर र टमाटरको)

*माछामा रहेको मर्करीले बढिरहेको मस्तिष्कलाई हानि पुऱ्याउन सक्छ। 7 वर्ष मुनिका बालबालिकाहरूले सुरक्षित रूपमा हप्तामा 1/2 क्यान टुना वा 1 कतान लाइट टुना खान सक्छन्।