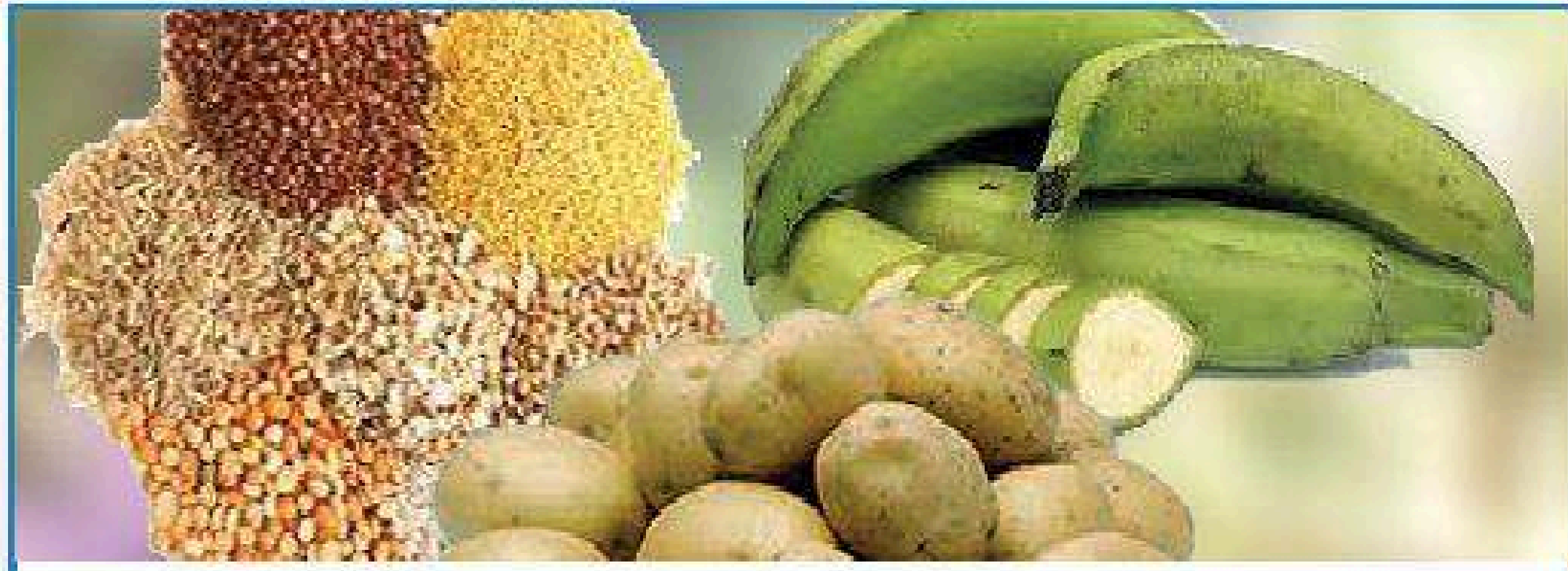


లింగవరమైన అడ్డంకులు తొలగించుకొని గర్భిణీ / బాలింత ఆహార వైవిధ్యత పాటించటం

గర్భిణీ / బాలింత తీసుకోవలసిన పది ముఖ్యమైన ఆహార సమూహాలు



ధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు, దుంపలు మరియు కూర అరటి
 ఉదాహరణలు: బియ్యం, గోధుమలు, మొక్కజొన్నలు, రాగులు, సజ్జలు, కొర్రలు, జొన్నలు, సామలు, అరికెలు, వరిగెలు, చిలకడ దుంప, బంగాళదుంప, కంద, కూర అరటి
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు: పిండి పదార్థాలు, పీచు పదార్థం, బి- కాంప్లెక్స్ విటమిన్.



పప్పులు, చిక్కుళ్ళు, బర్రాణీ
 ఉదాహరణలు: కందిపప్పు, మినపప్పు, శనగపప్పు, పెసరపప్పు, పెసలు, అలసందలు, ఉలవలు, చిక్కుళ్ళు, పచ్చి బర్రాణీ.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకం: మాంసకృత్తులు.



నట్స్ & గింజలు
 ఉదాహరణలు: జీడిపప్పు, బాదం పప్పు, వేరుశనగపప్పు, నువ్వులు, గుమ్మడి, అవిశ, ప్రార్థుతిరుగుడు గింజలు.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు మంస కృత్తులు, మంచి క్రొవ్వులు.



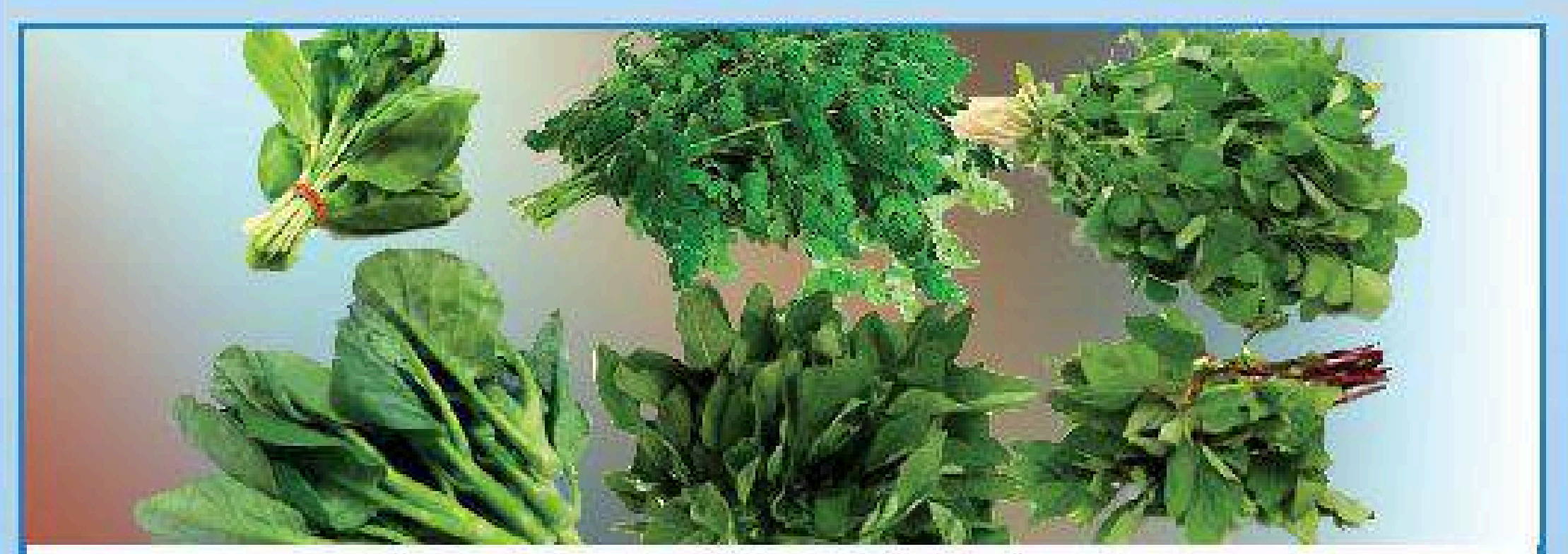
పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు
 ఉదాహరణలు: పాలు, పెరుగు, వెన్న, నెయ్యి, జాన్ను, పస్టీర్, చీస్.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు: కాల్షియం, మాంసకృత్తులు.



మాంసము/చికెన్ / చేపలు
 ఉదాహరణలు: చికెన్, మటన్, చేపలు, లివర్, రొయ్యలు.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు: మాంసకృత్తులు, విటమిన్-ఎ, విటమిన్-బి



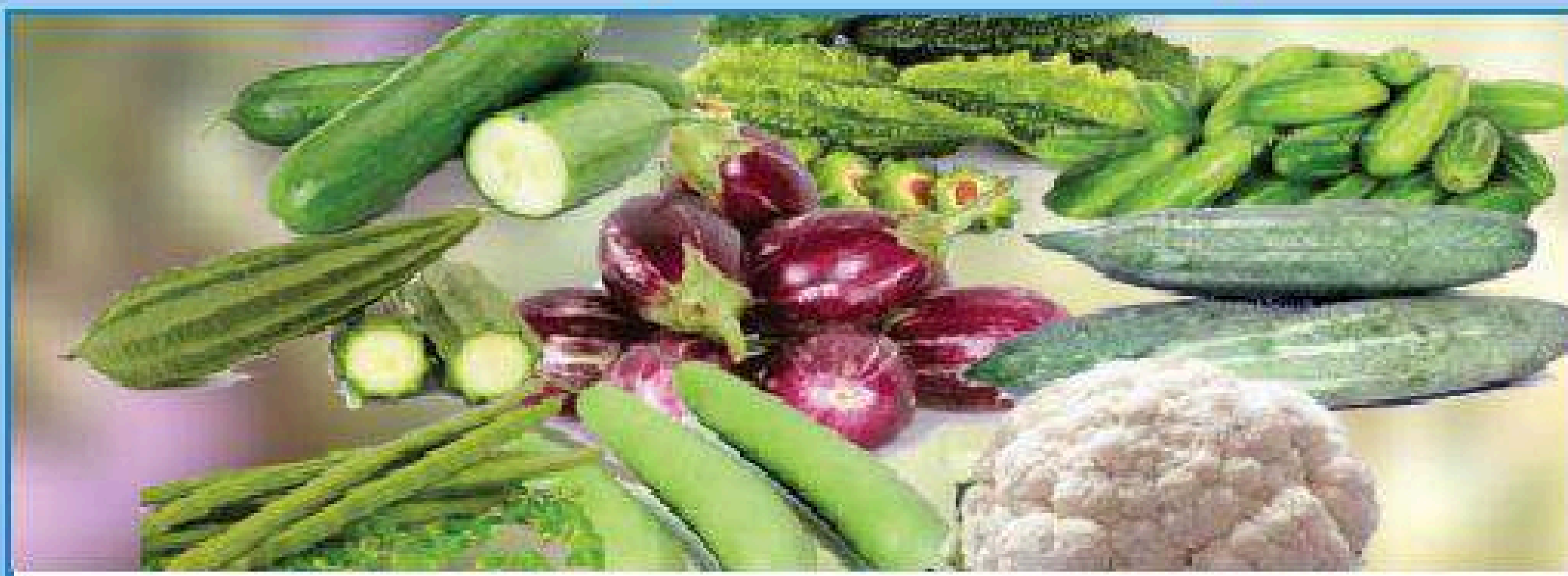
గుడ్డు
 అన్ని పోషకాలు కలిగిన సంపూర్ణ పోషికాహారం.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు: బి1, బి2 విటమిన్లు, విటమిన్-ఎ, మాంసకృత్తులు.



ముదురు ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు
 ఉదాహరణలు: చిర్రాకు, పాలకూర, గోంగూర, బచ్చలాకు, తోటకూర, కలివేపాకు, మెంతికూర, పుదినా, మునగాకు, కొత్తిమీర, పోనగంటాకు.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు : ఐరన్, ఫోలిక్ ఆసిడ్, విటమిన్-ఎ, పీచు పదార్థం.



విటమిన్ 'ఎ' అధికంగా ఉన్న పండ్లు, కూరగాయలు
 ఉదాహరణలు: క్యారెట్, బొప్పాయి, మామిడి పండు, గుమ్మడి కాయ.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకం: విటమిన్ -ఎ



ఇతర కూరగాయలు
 ఉదాహరణలు: బీరకాయలు, కాకరకాయలు, వంకాయలు, సొరకాయ, పొట్లకాయ, దొండకాయలు, మునక్కాయలు
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు: విటమిన్లు, పీచు పదార్థం, ఖనిజ లవణాలు



ఇతర పండ్లు
 ఉదాహరణలు: ద్రాక్ష, ఆపిల్, దానిమ్మ, అనాస పండు, జామపండు, పనస పండు, చీని పండు, సీతా ఫలము, పుచ్చకాయ, రామాఫలము, నిమ్మకాయ.
 ఎక్కువుగా లభించే పోషకాలు: విటమిన్ -సి, జింక్, పొటాషియం



తెలుగు రాష్ట్రాల్లోని పట్టణ ప్రాంతంలో ములకీ వాడల్లో నివసించే పేద గర్భిణీలు, బాలింతలు, కి-శరీర బాలికలు ఎదుర్కొనే సామాజిక పరమైన, లైంగిక పరమైన అడ్డంకులని తొలగించి, వారి పోషణ మరియు ఆరోగ్య స్థితిగతులను, మెరుగుపరచటంలో స్వయం సహాయక సంఘాలను భాగస్వామ్యం చేయటానికి ఎ.పి. మాన్ "పట్టణ పోషణ పథకం" అమలు చేస్తుంది.

మహిళా అభివృద్ధి సొసైటీ, ఆంధ్ర ప్రదేశ్ (ఎ. పి. మాన్), హెచ్.ఐ.జి. 11 & 12, పులికా కాలనీ, తానేపా నగర్, మణికోండ, హైదరాబాద్ - 500089.

www.apmas.org | info@apmas.org

