



### ਤੇਲ

ਅੰਧਰਾਤੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਭਰਪੂਰ ਖਾਣ  
ਵਾਲੇ ਤੇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ



### ਡਬਲ ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਨਮਕ (ਡੀ.ਐੱਫ,ਐੱਸ)

ਅਨੀਮੀਆਂ ਅਤੇ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ  
ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ  
ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਅਤੇ  
ਆਇਓਡੀਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਨਮਕ  
ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ।



### ਦੁੱਧ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੱਡੀਆਂ ਲਈ,  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਨਾਲ  
ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਦੁੱਧ ਦੀ  
ਚੋਣ ਕਰੋ।



### ਚਾਵਲ

ਅਨੀਮੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੋਣ  
ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ  
ਆਇਰਨ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ  
ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ  
ਚਾਵਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



**ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ**  
ਸੰਪੂਰਨ ਖੁਰਾਕ  
ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਣ




### ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ

ਅਨੀਮੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ  
ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਆਇਰਨ,  
ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12 ਅਤੇ ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ  
ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ  
ਕਰੋ।