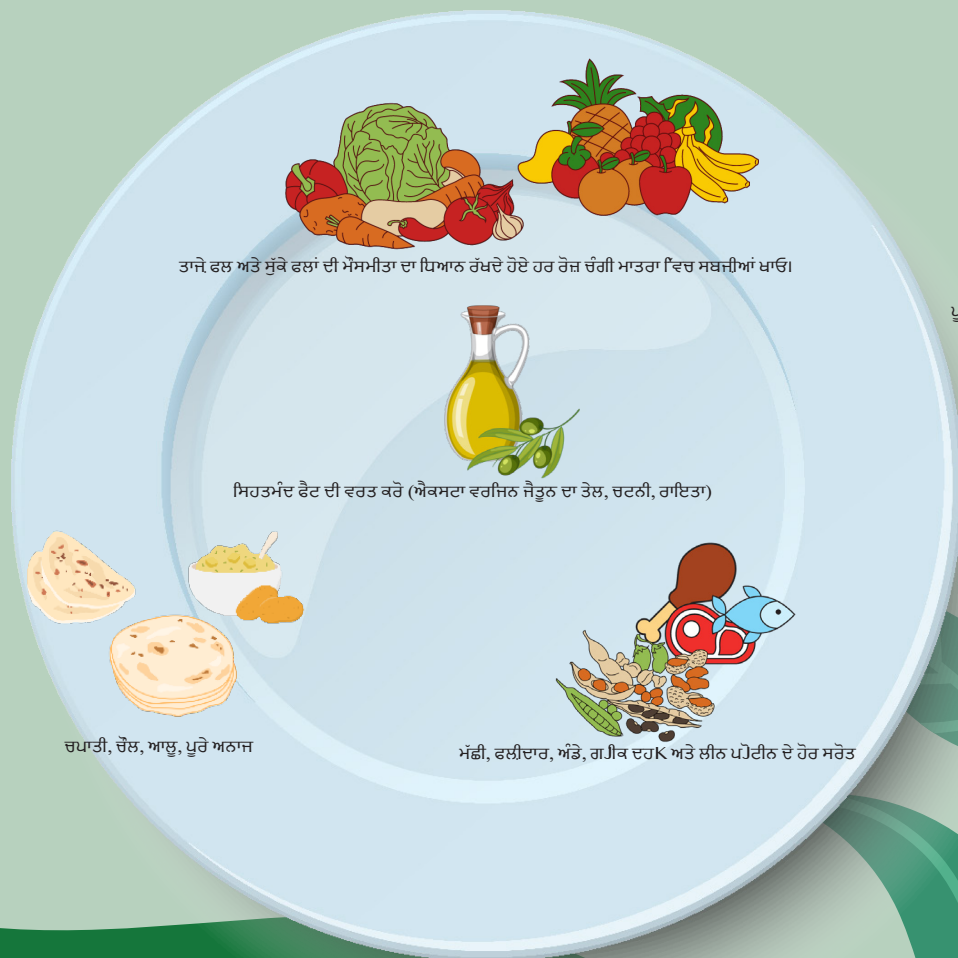


ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਲਾਹ ਭਾਰਤੀ

"ਦੋ" ਵਾਰ ਬਿਹਤਰ ਖਾਓ! ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ



ਚੰਗੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਜਾਂ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਤਪਾਦ ਪੀਓ



ਪੂਰਕ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ, ਫੋਲੇਟ, ਆਦਿ) ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਓ

ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਾਓ

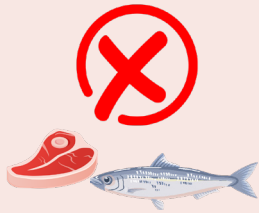


Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Val Padana



ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ



ਕੱਚੇ ਜਾਂ ਘੱਟ ਪਕਾਏ ਅੰਡੇ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕਰੋ



ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ



ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਪਕਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿਓ



ਲੂਣ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ



ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ 1-2 ਕੱਪ ਕੋਫੀ ਜਾਂ 4 ਕੱਪ ਚਾਹ



ਓਮੇਗਾ-3 ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ



ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ

ਫਰੰਟਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਫਾਈ

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.ats-valpadana.it