

పిల్లలలో పోషకాహార లోపాలు మరియు వాటి చికిత్స

అమ్మా! మీ పిల్లలకు సరైన పోషకాహారం అందించడం వారి ఆరోగ్యకర జీవితానికి పునాది. ఈ కరపత్రం మీకు సాధారణ పోషకాహార లోపాలను గుర్తించి, వాటిని నివారించడంలో సహాయం చేస్తుంది.



ఇనుము (రక్తహీనత) Iron Deficiency Anemia

⚠ లక్షణాలు

- ⚠ గోళ్ళు పాలిపోవడం, ముఖం పాలిపోవడం
- ⚠ శ్వాస తీసుకోవడంలో కష్టం
- ⚠ చదువులో ఏకాగ్రత తగ్గడం

✓ ఆహారం తీసుకోండి

- ✓ పచ్చని ఆకు కూరలు (పాలకూర, మెంతికూర)
- ✓ బీన్స్, అపరాలు, నూనెగింజలు
- ✓ వైద్యుని సూచన మేరకు ఐరన్ మాత్రలు



జింక్ లోపం Zinc Deficiency

⚠ లక్షణాలు

- ⚠ గాయాలు మానడం ఆలస్యం
- ⚠ తరచూ జలుబు, అనారోగ్యం
- ⚠ పొట్టి పెరుగుదల

✓ ఆహారం తీసుకోండి

- ✓ వేరుశనగ, గుమ్మడికాయ విత్తనాలు
- ✓ పప్పులు, గుడ్లు, మాంసం
- ✓ వైద్యుడు సూచిస్తే జింక్ మాత్రలు



విటమిన్ డి లోపం Vitamin D Deficiency

⚠ లక్షణాలు

- ⚠ ఎముకలు బలహీనం (రికెట్స్)
- ⚠ కాళ్ళు వంకరగా అవడం
- ⚠ ఆలస్యంగా నడక నేర్చుకోవడం

✓ నివారణ చర్యలు

- ✓ ఉదయం/సాయంత్రం బయట ఆడించండి
- ✓ పాలు, పెరుగు, చేపలు, గుడ్లు సొన
- ✓ వైద్యుడు సూచిస్తే విటమిన్ D మాత్రలు



అయోడిన్ లోపం Iodine Deficiency

⚠ లక్షణాలు

- ⚠ మెదడు వికాసం తగ్గడం
- ⚠ మెడలో వాపు (గాయిటర్)
- ⚠ చదువులో ఇబ్బంది, పెరుగుదల తగ్గడం

✓ నివారణ చర్యలు

- ✓ అయోడైజ్డ్ ఉప్పు వాడండి
- ✓ సముద్రపు చేపలు, పాలు, గుడ్లు
- ✓ వేడిలో కాదు, చివరగా ఉప్పు వేయండి



ప్రోటీన్ లోపం Protein Deficiency (Kwashiorkor)

⚠ లక్షణాలు

- ⚠ కాళ్ళు, పొట్ట వాపు
- ⚠ పెరుగుదల ఆగిపోవడం
- ⚠ జుట్టు రాలడం, రంగు మారడం

✓ ఆహారం తీసుకోండి

- ✓ పప్పులు (కంది, మినుము, శనగ)
- ✓ గుడ్లు, పాలు, పెరుగు రోజూ
- ✓ మాంసం, చేపలు వారానికి 2-3 సార్లు



విటమిన్ ఎ లోపం Vitamin A Deficiency

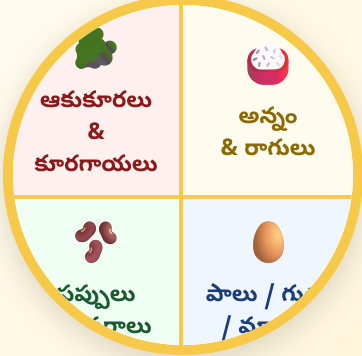
⚠ లక్షణాలు

- ⚠ రాత్రి కళ్ళు సరిగా కనపడకపోవడం
- ⚠ కళ్ళు పొడిగా, ఎర్రగా ఉండటం
- ⚠ చర్మం పొడిగా అవడం

✓ ఆహారం తీసుకోండి

- ✓ క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, మామిడి
- ✓ పాలు, గుడ్లు, ఆకుకూరలు
- ✓ 6 నెలలకు ఒకసారి విటమిన్ A చుక్కలు

సమతుల్య భోజన పళ్ళెం



- 1/4 ఆకుకూరలు
- 1/4 ధాన్యాలు
- 1/4 పప్పులు
- 1/4 ప్రోటీన్
- పాలు • ■ నిమ్మకాయరసం

పోషకాహార సంపన్నమైన స్థానిక ఆహారాలు



పాలకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటి

ఐరన్, విటమిన్ A, K, ఫోలేట్ అధికంగా ఉంటాయి. వడ్డించే ముందు నిమ్మకాయ పిండితో పోషకాలు బాగా అందుతాయి.



కంది పప్పు, మినుము, రాజ్మా

ప్రోటీన్, ఇనుము, జింక్ అధికం. రోజూ భోజనంలో పప్పు తప్పకుండా చేర్చండి.



గుడ్డు (1-2/రోజు)

విటమిన్ A, D, B12, ప్రోటీన్, జింక్. తక్కువ ఖర్చు.



క్యారెట్, గుమ్మడికాయ, టమాటా

విటమిన్ A, C అధికం. నూనెతో వండితే మరింత ప్రయోజనం.

అమ్మకు ముఖ్యమైన చిట్కాలు

- 1 **శుభ్రత:** తినే ముందు, టాయిలెట్ తర్వాత సబ్బుతో చేతులు కడగండి.
- 2 **ఉచిత ఆంగన్‌వాడీ సేవలు:** పోలియో, విటమిన్ A, ఐరన్ మాత్రలు, పోషకాహారం.
- 3 **తూకం వేయించండి:** నెలకు ఒకసారి తూకం వేయించి గ్రోత్ చార్ట్ తనిఖీ చేయించండి. తూకం తగ్గిందా? వెంటనే వైద్యుడిని కలవండి.

వెంటనే వైద్యుడిని కలవాల్సిన లక్షణాలు!

- ▶ అలసట మరియు నీరసం
- ▶ మగత, నిద్రమత్తు
- ▶ క్రమంగా బరువు తగ్గడం
- ▶ కాళ్ళు మరియు పొట్ట వాపు
- ▶ తీవ్రమైన విరేచనాలు లేదా నిర్జలీకరణం

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం

మరిన్ని వివరాలకు మీ దగ్గరి ఆంగన్‌వాడీ కేంద్రం లేదా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సంప్రదించండి.