**NUTRITION MONTH 2020**



നല്ല പോഷകാഹാരം എന്നാൽ ഒരിക്കലും നിയന്ത്രിതമൊ അമിതമൊ ആയിരിക്കണം എന്നില്ല. ഒരു ചെറിയ മാറ്റമൊ ലക്ഷ്യമൊ ആരോഗ്യകരമായ ഫലം ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. കൂടാതെ, ന്യൂട്രീഷന്റെ ഓരോ ചെറിയ അറിവും ഒരു നല്ല മാറ്റതിന്റെ തുടക്കമാണ്

 **ഭക്ഷണ രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്ലാൻ **

**പാചകവും തയ്യാറെടുപ്പും ഡയറ്റീഷ്യനെ സന്ദർശിക്കുക**

* ***ഭക്ഷണ രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുക***
* ദിവസവും വിവിധ തരം പോഷകാഹാരങ്ങൾ കഴിക്കുക
* ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്ലാൻ തയ്യാറാക്കുക
* സ്കൂളിലും ജോലിസ്ഥലത്തും വീട്ടിലും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം ശീലമാക്കുക
* പാചകവും തയ്യാറെടുപ്പും
* **ആസ്വാദ്യകരവും രുചികരവുമായ ഭക്ഷണം പാകം ചെയ്യാനുള്ള രീതികൾ പഠിക്കുക**
* **ഡയറ്റീഷ്യനെ സന്ദർശിക്കുക**
* വിദഗ്ധ ഉപദേശങ്ങൾക്കായി ഒരു ഡയറ്റീഷ്യനെ സന്ദർശിക്കുക