

00000000 000000000000 000000

બળકોને વચવસ થતિખાચ તેમટે આ સૂચ્નો ઉપચુક તચ્શો. વુધુકેલથીવાળા, વુધુકાથ બેદતિયાળા પદાથ થતે ને ખાવામં આપવું, તેમં ચ્ચનેનું પચાથ કેટવું છે ની ચતિ ના કથે. હેચ્ચગ, ફાયસ, પગિા, આઇસ કચ થચિ બુધુહ ચલશે. વાથંવાચ કચ પલા આપવું ટલે સચ નેક સ, શગિદાણાનું મખાણ અને કેક, ચીઝ સચ ટકચ સ, પુડીંગ, ફળના Rollups સીલ અને દુધલેવું. ફચુસ ગાઇડ, પચિમડિનો ઉપચોગ પોષક આહાચ મટે કથ્ચો. દવિસમં ભ્યૂચ પચ થ્વાહી પદાથ થઆપવો. ંગીન કપ, મ્ગ અને સચ ટચ થેનો ઉપચોગ કથ્ચો.

00000000 00000000 000000

- કુકચકટથી સેનચ ડવચિ, જલિટીન ડચિચ ટ, મ્ન અને ચીઝને વચિધિઆકાચમં કાપો.
- ફચ અળો અને શાકભજીનો મુખવાસ બ્નનાવો. (બળકોના પાકશાસ ટચ અં ઘણા ઉદા. આપવામં આવે છે.)
- વચિધિઆકાચના વાસણ અચ્ચા કાચ ટૂન વાળા પચ લેટમં પીચ્ચવું.
- ઉજાણી કથે. (ઘણા પચ, બલચ કનીમં અને આંગણામં પલા)
- બળક મટે પદાથ થતેચ્ચાચ કચ્ચે વખતેતેની મ્દ લેવી. જચ્ચોનો આંનદદાચક અનુભવ કચ્ચો. મચિચ્ચો જચ્ચા મટે બેલાવવું, હચ ટેલમં જવું આવી થીતજચ્ચાનું આનંદ મણવો.

ડચ કટચ્ચી મુલાકાત્તે લીધે ઉપચાચ્ચે લીધેજચ્ચાનો સમ્ચ રૂકાચ તે હોચ તે પહેલાથી સાવધન ચ્ચો. આ સમ્ચે પચ લાસચ ટીકના થેલીમં ભ્ચીને પદાથ થ જચ્ચુસ પેક અને બચિ ટકી ચ્ચે પવા પદાથ થસાથેલઈ જવું. જેવા કે પુડીંગ, ફળોનો કપ, ચીઝ, સચ નેક સ વગેચે. પદાથ થે લઈ જવા સચ્ચા છે. બળકનો ખાવાનો સમ્ચ જાળવી ચ્ચે તેમટે શાળાના શકચ્ચે ઘકને તેવશીષ જણાવવું. ઉપચાચ્ચે લીધેજો મ્ડો, ઝાડા (અતસિાથ) અચ્ચા ઉલટીચ થી હોચ તે તતચ કાલીક ત્મથ ડચ કટચ અચ્ચા નચ્ચે સને જણાવવું.

• 00000000 000000 000000 000000 0000 0000 000000 ?ો તે કેનચ સચ થેગથી પીડાત બળકના વડીલ હો તે ત્મથ બળકના ખોચક વશીષ ડચ કચ ટચ સાથેચ્ચે ચ કચ્ચી અચ્ચા ત્મથ ડચ કટચ ત્ને અધકચિતચ વા આહાચ્ચત્ચ ગંની મહતિ આપશે. જે બળકના આહાચ વશીષ ત્ને ચતિ હોચ તે આથેગચ્ચચ્ચક ઘક જૂચ્ચા સભચો દચ વાથ તેની મહતિ મ્ગાવવી.

• 000000

કેન્સર દર્દી મદદ સંઘટન

કેનચ સચ દચ્ચે દી મ્દ સંઘટન- ભચ્ચતચા સંસચ થ પાસેથી કેનચ સચ્ચે સંદચ્ચે ભ્ચા સમ્ચચ્ચા, બેચ્ચે ડ સચ્ચે વસિ, જચ્ચાં ત્મથ અનુભવ કહી શકો છો. વમચિ વશીષ મહતિ, જેના દચ વાથ તે પોતની જાત્તે ઉપચાચ્ચા ખચ્ચે ચ્ચી સુચ્ચક ઘતિચખી શકો. હેલચ પલાઘન વગેચે. મટે