

# उमेर १२-२४ महिना

उमेरका बालबालिकाहरुको लागि लागुहुने जानकारी

## ८ स्वास्थ्य बानिहरु

सागसब्जी र फलफूल लगाएतका स्वास्थ्यकारी  
खानेकुराहरु दिने गर्नुहोस्

तपाईंले नयाँ खानेकुरा धेरै पटक दिनु पर्ने हुन सक्दछ। यदि खानेकुरा  
पहिलो पटकमा मन नपराएमा, पछि फेरि प्रयास गर्नुहोला।

सुत्ने र आराम लिन महत्वपूर्ण छ

सामान्यतया, २४-घण्टाको अवधिमा  
निश्चित सुत्ने र उठ्ने समयसहितको ११-१४  
घण्टाको राम्रो सुताई, दिउँसो लिड्ने छोटो  
निद्रा समेत गरेर।



स्क्रिनको समय नदिनुहोला  
त्यसको बदलामा पढ्ने, गाउने,  
पज्जल खेल्ने र कथा भन्ने गर्नुहोला।



हरेक दिन, कम्तिमा दिनको ३  
घण्टा सक्रिय रहनुहोला  
बसेर थोरै समय खर्चनुहोला र धेरै समय  
खेलेर र चहलपहन गरेर बिताउनुहोला।



परिवारको बिभिन्न प्रकारका  
स्वास्थ्य खानाहरु उनिहरु आफैले  
खानको लागि प्रहोत्साहन गर्नुहोला  
अधिकतम चिनी, नुन र बोसो भएको  
खानाहरुबाट टाढै रहनुहोला।



भोकाएको र पेट भरेको  
संकेतको ख्याल गर्नुहोला  
तपाईंको बालकलाई कहिले र  
कती कतिमा खाने वा पिउने  
निर्णय गर्न दिनुहोला।



एकजुट भएर  
स्वास्थ्य हौं



तपाईंले १२ महिना अथवा त्यो भन्दा  
लामो समय स्तनपान गराउन सक्नुहुनेछ  
यदि स्तनपान गराउँदै हुनुहुन्न भने, सादा नौनी भएको  
गाईको दुध पिउनकोलागि दिन सक्नुहुनेछ। नाबालक  
वा बामे सनेहरुको फर्मुला दुध दिन आवश्यक पर्दैन।



कपबाट पानी र दुध पिउनुहोला  
१२ महिना पछि नवजातशिशुको बोटल प्रयोग नगर्न  
सिफारिस गरिन्छ। जुस, सफ्ट ड्रिङ्कस्, स्वाद मिश्रण  
गरिएको दुध, चिया वा सर्वतबाट टाढै रहनुहोला।

healthykids  
for professionals

स्वास्थ्य के लिए हितकर आदतों संबंधी और अधिक सुझावों के लिए देखें [healthyliving.nsw.gov.au](http://healthyliving.nsw.gov.au)  
स्वास्थ्य पेशेवारहरुको श्रोतहरुको लागि [pro.healthykids.nsw.gov.au](http://pro.healthykids.nsw.gov.au)



HEALTHYEATING  
ACTIVE LIVING

Nepali