



**RAMABAI GOVERNMENT WOMEN P G  
COLLEGE AKBARPUR AMBEDKARNAGAR  
NATIONAL NUTRITION WEEK  
2021**

**ORGANIZED BY-DEPARTMENT OF HOME SCIENCE**











## राष्ट्रीय पोषण सप्ताह-2021

1-7<sup>th</sup> September



आज हम बात कर रहे हैं National Nutrition Week के बारे में जोकि 1st सितंबर से शुरू है। National Nutrition Week हर साल मनाया जाता है, लेकिन इसकी वजह क्या है वो आज आपको सबसे पहले बताने वाले हैं। Nutrition हमारे शरीर के लिए कितना जरूरी है, इसकी जागरूकता बढ़ाने के लिए हर साल National Nutrition Week मनाया जाता है। हर इंसान के लिए अच्छी सेहत के लिए अच्छा खाना जरूरी होता है। बिना Nutrition के शरीर खराब हो जाता है।

इस साल की थीम शुरू से ही स्मार्ट फीडिंग रखी गई है।

- Nutrition के साथ में यह भी जरूरी है कि लंच डिनर और ब्रेकफास्ट का एक सही टाइमटेबल होना जरूरी है।
- ऐसा इसलिए बोला जाता है क्योंकि हमारा शरीर खाना हजम करने के लिए 4 घंटे का समय लेता है।
- हर इंसान के लिए अच्छी सेहत के लिए अच्छा खाना जरूरी होता है। बिना Nutrition के शरीर खराब हो जाता है।
- यह मानव शरीर में उचित पोषण के महत्व और कार्य पर जोर देता है। भारत सरकार ने पोषण, सभ्य भोजन, स्वस्थ शरीर, मन और जीवन शैली पर केंद्रित पहल शुरू की है।

Department of Home - Science

Ramabai Govt. Women P.G.College, Akbarpur- Ambedkarnagar

































