



দেশী ফলের পুষ্টি বেশি

ভিটামিন ‘সি’ নিচের ফলগুলো, আপেল-আঙুর-কমলার চেয়ে ভালো

উপাদান	পেয়ারা	গেঁজ/জামুরা	আমলকী	পাকা টমেটো
ভিটামিন এ	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর
আয়রণ বা লৌহ	অল্প	অল্প	অতি সামান্য	প্রচুর
ভিটামিন বি	অল্প	সামান্য	অল্প	অতি সামান্য

রক্ত তৈরি ও রোগ প্রতিরোধ, ভিটামিন ‘সি’ সাহায্য করে

আয়রন বা লৌহযুক্ত খাবার, প্রধান কাঁচামাল রক্ত বানাবার

উপাদান	তরমুজ	কালো জাম	পাকা তেঁতুল	আমড়া
ভিটামিন এ	প্রচুর	মাঝারি	প্রচুর	মাঝারি
আয়রণ বা লৌহ	অতি সামান্য	অল্প	অল্প	প্রচুর
ভিটামিন বি	অতি সামান্য	প্রচুর	অতি সামান্য	মাঝারি

আয়রনযুক্ত খাবার হবে খেতে, কাজ করার শক্তি ও ক্ষমতা বাঢ়বে

হলুদ ও লাল ফল-মূলে আছে প্রচুর ভিটামিন ‘এ’

উপাদান	কামরাঙা	পাকা পেঁপে	পাকা কাঁঠাল	পাকা আম	আনারস
ভিটামিন এ	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর	প্রচুর	অল্প
আয়রণ বা লৌহ	অল্প	অতিসামান্য	অতি সামান্য	অল্প	অল্প
ভিটামিন বি	প্রচুর	প্রচুর	মাঝারি	প্রচুর	প্রচুর

রাতকানা ও অন্ধকৃত যদি প্রতিরোধ করতে পান, খাওয়ার পরে দেশী ফল খান



জনস্বাস্থ্য পুষ্টি প্রতিষ্ঠান ও জাতীয় পুষ্টিসেবা

স্বাস্থ্য অধিদপ্তর

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

