



అందరినీ ఆనందింపజేసే ఆహారాలు



పాపానికి పాపం... బాగానికి బాగుండు...

గిరిజన ప్రాంతంలో రోజు ప్రధాన ఆహారం వంటకం, దానిలో పాలు సామలం, కాయలు వంటివి ఉండాలి. దురదృష్టవశాత్తూ గిరిజన ప్రాంతంలో ఆహారం కొరతగా ఉంది. దీనివల్ల పిల్లల ఆరోగ్యం దెబ్బతింది. పిల్లల ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడానికి పాపానికి పాపం, బాగానికి బాగుండు అనే పాటను పాడాలి. పాపానికి పాపం, బాగానికి బాగుండు అనే పాటను పాడాలి. పాపానికి పాపం, బాగానికి బాగుండు అనే పాటను పాడాలి.

పాపానికి పాపం, బాగానికి బాగుండు అనే పాటను పాడాలి. పాపానికి పాపం, బాగానికి బాగుండు అనే పాటను పాడాలి. పాపానికి పాపం, బాగానికి బాగుండు అనే పాటను పాడాలి.



చిరుధాన్యాల్లో పోషకాలు - తింజీ కలిగే లాభాలు

చిరుధాన్యాలు చూడడానికి చిన్నదిగా ఉంటాయి. కానీ పోషకాల విషయంలో మనం రోజూ తినే వరి దానికంటే ఎక్కువ లాభం కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మన శరీర అవసరాలకు తగిన శక్తిని అందిస్తాయి. వీరు పదార్థాలు, పోషకాలు, కార్బోహైడ్రేట్లు, ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, మిగిలినవి ఉంటాయి.

త్రోబోన్నీ

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.



కాల్షియం

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.



పిండి

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.



మెగ్నీషియం

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.

సెలెనియం

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.

వీచీ విటామిన్లు

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.

జి విటామిన్లు

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.

ఫోలియేట్

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.



ఫోలియేట్

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.



జింక

పిండి పోషకం అందించే వరి పప్పు. దీనిని పోషకంగా ఉపయోగిస్తారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని పెంచుతుంది. దీనిని పప్పులు, గిన్నెలు, కాయలు వంటివిగా ఉపయోగిస్తారు.



