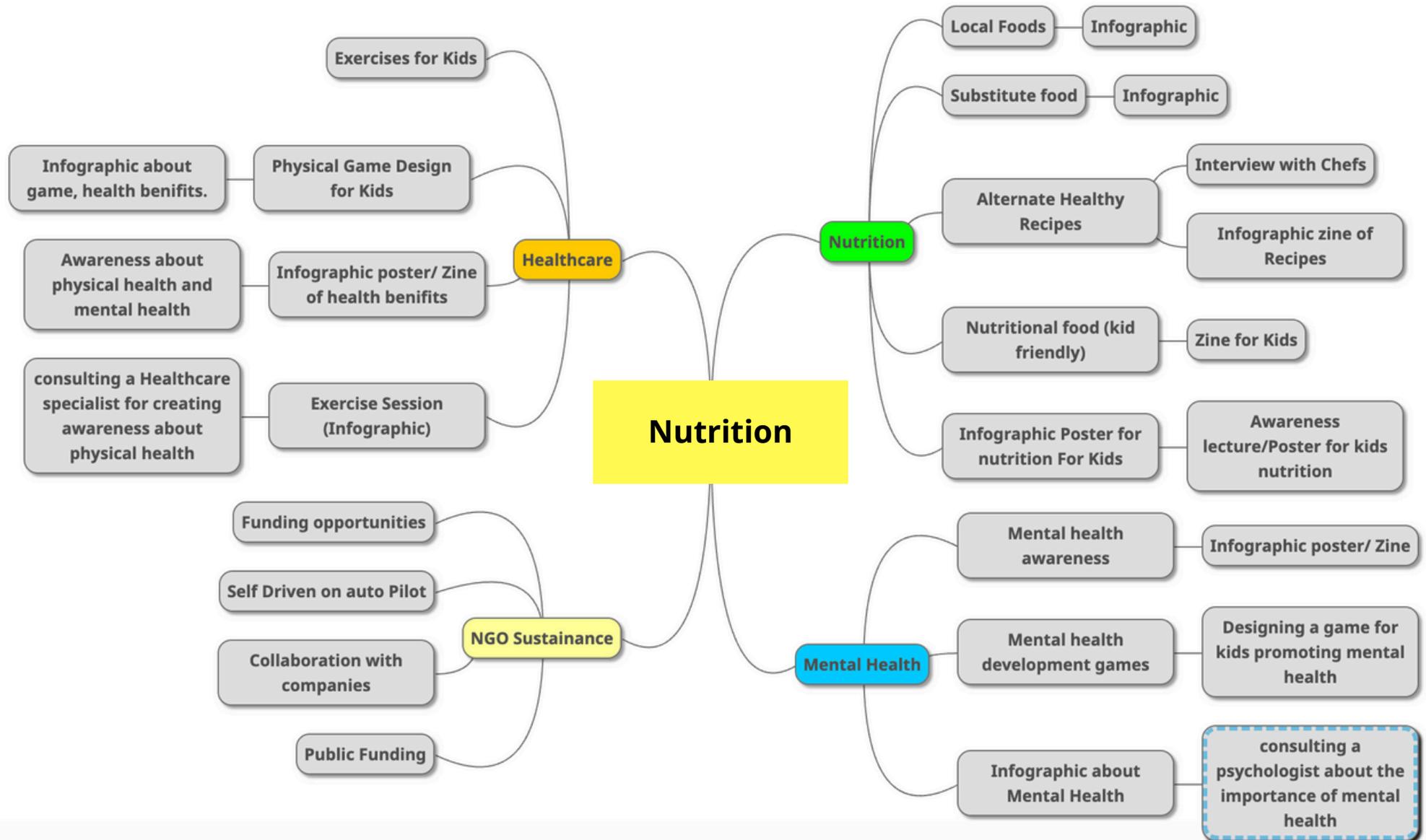


SAMROHA: IDEATION AND NUTRITION PAMPHLETS

A presentation about Healthcare and Nutrition: Akshay Aribindi

Mind-Mapping Process for Infographics/Pamphlets



DESIGN THINKING PROCESS AND IDEATION: HEALTH CARE & NUTRITION (MAKING INFOGRAPHICS TO EDUCATE THESE CHILDREN ON DIFFERENT ASPECTS OF A HEALTHY LIFESTYLE)

01

Physical Health

Infographic Poster Design

02

Mental Health

Infographic Poster Design and Basic exercises for mental health.

03

Physical Fitness

Infographic that has all basic information for all exercises.

04

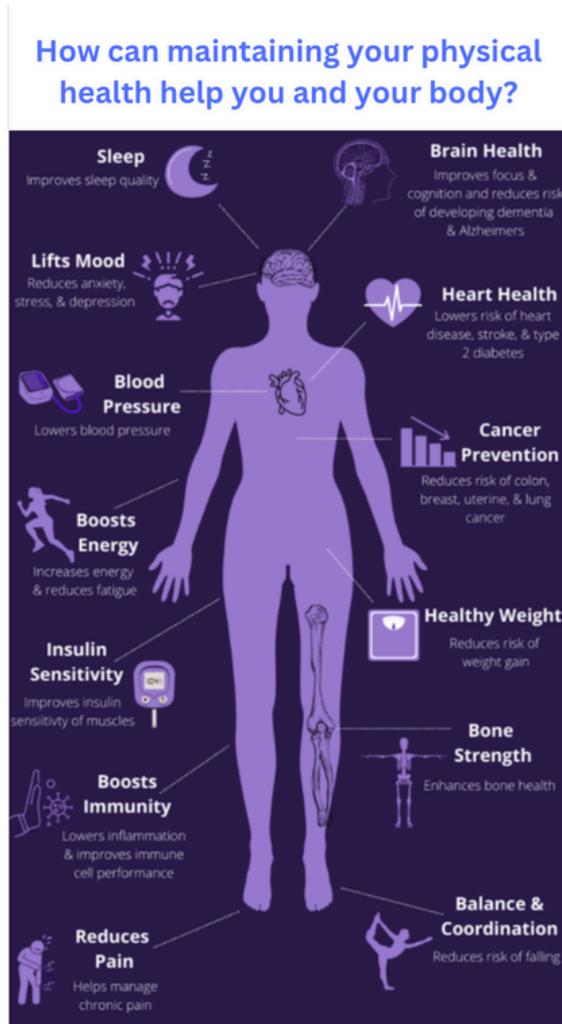
Nutrition, Eating Habits, and Disease Prevention

Infographics / posters filled with information on nutrition intake for a healthy lifestyle

- Making basic mindmaps to educate children in general about these 4 important aspects of living a healthy lifestyle
- The main point was to make these infographics to help these children's livelihoods and to educate them
- These infographics were made as I was brainstorming more about the types of infographics that I should make. However, I made more infographics about nutrition and healthy eating habits along with the prevention of malaria or disease as my NGO was centered around these topics. The final infographics that I was going to distribute in 2024 included nutrition, eating habits, and disease prevention as the physical health, mental health, and physical fitness weren't a main focus for our organization and were areas of focus that we will cover in the future (2025).

01 Physical Health

Infographic Poster Design



Benefits of Exercise:

1. What are the ways that exercise can or help benefit us?
2. Why should we be exercising everyday?

The slide contains two illustrations: a woman in athletic wear running on a path, and a brain with arms and legs lifting a barbell with weights.

- EXERCISE IMPROVES YOUR SLEEP.**
 - Poor sleep is not an inevitable consequence of aging and quality sleep is important for your overall health.
 - Exercise often improves sleep, helping you fall asleep more quickly and sleep more deeply.
- EXERCISE BOOSTS MOOD AND SELF-CONFIDENCE.**
 - Endorphins produced by exercise can actually help you feel better.
 - Being active and feeling strong naturally helps you feel more self-confident.
- EXERCISE IS GOOD FOR THE BRAIN**
 - Exercise benefits regular brain functions and can help keep the brain active.
 - Exercise may even help slow the progression of brain disorders.

02 Mental Health

Infographic Poster Design Basic Exercises for Mental Health.

Mental Illness In Children: Identifying Warning Signs

Mental health issues can begin at any age, even during one's childhood. While school staff and other professionals pay attention to children's moods and behaviors, guardians should do the same. This is a guide to help detect six early warning signs of mental issues.



- 01. Difficulty Concentrating**
Trouble focusing that leads to poor performance, hyperactivity. A person may seem constantly distracted or uninterested in the activity presented to them.
- 02. Intense Emotions**
Constant feelings of overwhelming fear or worry. A constant state of anxiety that does not have a clear, discernible source.
- 03. Drastic Weight Changes**
Signs of mental illness include: overeating, demonstrating a loss of appetite, vomiting, or using laxatives.
- 04. Substance Abuse**
Signs of substance abuse, alcoholism, and/or drug addiction can also be related to mental health problems and issues.
- 05. Physical Symptoms**
Physical symptoms of mental illness that some people experience are: chronic headaches, stomachaches, other types of aches.

Your Mental Health

FIND THE RIGHT SPECIALIST

- Ask your doctor or nurse to help you find a specialist and make your first appointment.
- There may be a long wait for your first visit, so reach out if you need to see someone right away.
- If the first mental health specialist you see isn't a good fit, keep looking for one who works for you.

DON'T FORGET!

- Surround yourself with family and friends.
- Talk to a counselor, social worker, nurse or trusted adult.
- Continue doing what you love: reading, sports, writing, nature walks, creating art.

MAKE YOUR FIRST APPOINTMENT COUNT

NAVIGATING YOUR INSURANCE

- Involve someone with experience to help you.
- Call your insurance company to ask what mental health benefits are covered.
- To find a provider, visit your health website or call the number on your insurance card.

ASK QUESTIONS

- If I have thoughts that scare me, what should I do?
- Do I have to take medication? What does it help with? What are the side effects?
- How often should we meet? What can I do between appointments if I need help?
- How long will it take for me to feel better? A few days, weeks or months?

STAY INVOLVED

- Keep a wellness log and monitor your progress.
- Ask for changes if your treatment plan is not working for you.
- Stick with it, most therapies and medications take time to work.
- Your treatment plan may change so be an active partner in this process.

LIVE WELL

- Remember that you have control over living well.
- Find a routine that works for you that includes a healthy diet, exercise and regular sleep patterns.
- Stay close to your support network, including family, friends, coworkers and your faith community. Think about joining an online community.
- Be realistic and mindful of your needs and know your limits.

GETTING THROUGH IT

- The staying away from drugs and alcohol. This is not always easy as that changes the way that work, stress and alcohol to feel better is harmful to you.
- If you are alcohol or drug, be honest and talk your therapist or doctor because it affects your care plan.
- Stay positive. Surround yourself with positive messages, people and activities. This will help you to feel better.

Mental Health and Well-being:

- **Art Therapy:** Offer art therapy sessions to help individuals express their emotions and manage stress, anxiety, and other mental health challenges.
- **Mindfulness and Art:** Integrate mindfulness practices with art activities to promote mental well-being and relaxation.

03 Physical Fitness

Infographics With Basic Information on Physical Fitness

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL FITNESS

- IMPROVE MUSCLE STRENGTH
- INCREASE JOINT FLEXIBILITY
- IMPROVE ENDURANCE
- DECREASES THE RISK OF HEART DISEASE
- DECREASE YOUR RISK OF STROKE
- INCREASE THE OVERALL HAPPINESS IN YOUR LIFE

GUIDE TO *Healthy Lifestyle* for a better life

- EAT A HEALTHY DIET
- AVOID UNHEALTHY HABITS
- WORKOUT
- GOOD HYGIENE
- HYDRATE
- GET PLENTY OF REST
- CONTROL STRESS
- CHECK UPS

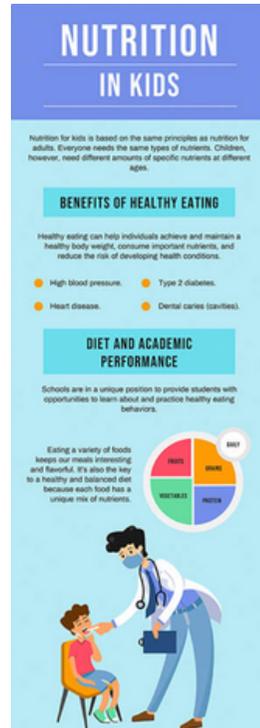
Healthy Lifestyle

DO	DON'T
HEALTHY FOOD Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet.	AVOID FAST FOOD Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet.
SLEEP WELL Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet.	NO ALCOHOL Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet.
EXERCISE REGULARLY Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet.	NO SMOKING Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet.

04

Nutrition

Infographics with Basic Information on Nutrition



Research and Evaluation:

- **Impact Assessment:** Conduct studies to evaluate the effectiveness of art-based interventions in improving knowledge and attitudes toward health and nutrition.
- **Feedback Mechanisms:** Gather feedback from participants and the community to continuously improve the project.

04 HEALTHY EATING HABITS

Infographics with Healthy Eating Habits

EATING HABITS

A HELPFUL GUIDE TO MORE NUTRITIOUS BEHAVIOURS

GOOD EATING HABITS

REGULAR MEALS



Eating at consistent times throughout the day to maintain energy levels.

PORTION CONTROL



Eating the right amount of portion size to avoid overeating.

HYDRATION



Drinking enough water throughout the day to stay hydrated.

BAD EATING HABITS

SKIPPING MEALS



Skipping meals can lead to overeating later or nutrient deficiencies.

OVEREATING



Consuming large amounts of food in one sitting, often leading to discomfort.

FREQUENT SNACKING



Eating too many snacks between meals can affect overall nutrition.

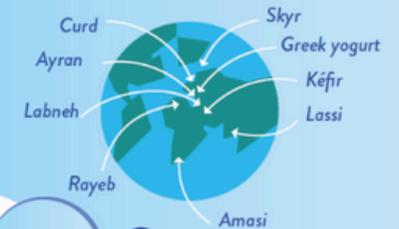
Dairy intake can improve diet quality and reduce risk of diet-related diseases ^(3, 4)



Yogurt is nutrient-dense, helps digest lactose, contains live micro-organisms, quality proteins, and essential micronutrients like calcium and other vitamins. ^(4,5,6,7)



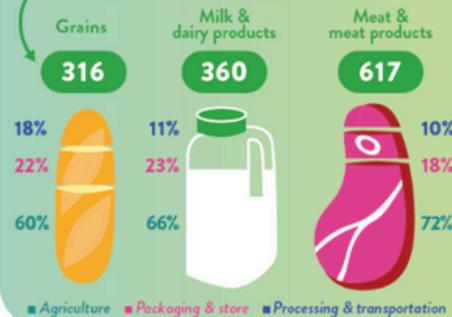
Different fermented milks are already part of traditional diets around the world ⁽⁸⁾



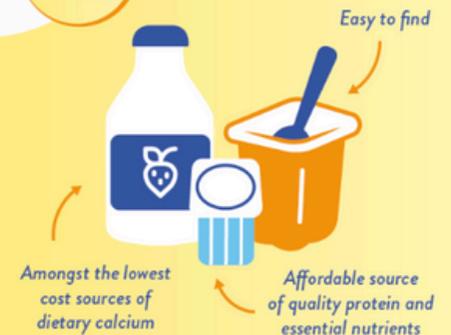
Yogurt as a health-promoter dates back to 6000BC in Ayurvedic recipes! ⁽⁹⁾

Dairy has limited environmental impact ⁽¹⁰⁾

CARBON COST: mean GHGE* / 100 g



Yogurt is accessible, & affordable ⁽¹¹⁾



04 PREVENTION OF MALARIA

PREVENTION OF MALARIA



USE A MOSQUITO NET OVER THE BED.

MOSQUITOES BREED IN STAGNANT WATER. AVOID OR ELIMINATE THEM.



USE MOSQUITO REPELLANT.

WEAR LONG-SLEEVED CLOTHING.



KNOW THE SYMPTOMS OF MALARIA.



KEEP HOME CLEAN.



SYMPTOMS



FEVER



HEADACHES



VOMITING



JOINT ACHES



FATIGUE



SHAKING



CHILLS



NAUSEA



MUSCLE PAIN



DIARRHEA

COMPLICATIONS

- ▶ Cerebral malaria
- ▶ Liver and Kidneys failure
- ▶ Low blood sugar
- ▶ Anemia

PREVENTION



Treated mosquito nets



DEET repellents



Fabric sprays containing an insecticide



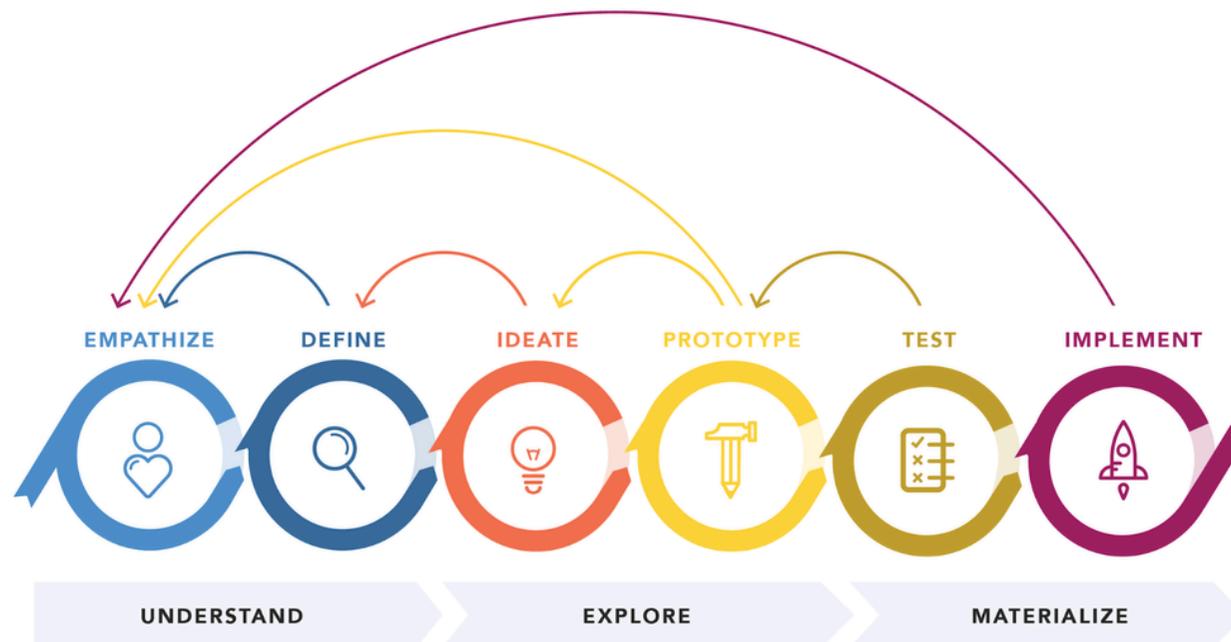
Loose, long-sleeved clothing in light coloured fabric



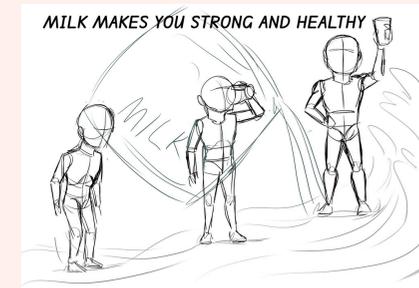
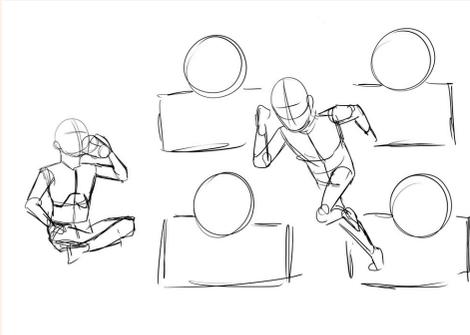
Eliminate mosquito breeding areas

Designing Process: Food and Nutrition Infographics for Children

- Used design tools including adobe photoshop and illustrate
- Drew original sketch drawings and pictures to illustrate
- Each infographic contains the benefit of its food type
- Healthy Foods: Milk, eggs, lentils, banana, millets, yogurt, and peanuts (vital foods for the body that are necessary for growth and development)
- Different models or types of infographics were drawn to see which would be the best fit for distribution to all of the children that we worked with



BENEFITS OF MILK:



BENEFITS OF MILK

- Milk contains fat, which is like our backup source of energy.
- Milk contains carbohydrates, which is one of our primary sources of energy.
- Milk contains water, which keeps us hydrated.
- Milk contains calcium, which keeps our bones and teeth strong.

BENEFITS OF MILK

Fun Fact: Milk is considered as one of the complete foods, because it has all the nutrients for a healthy body.

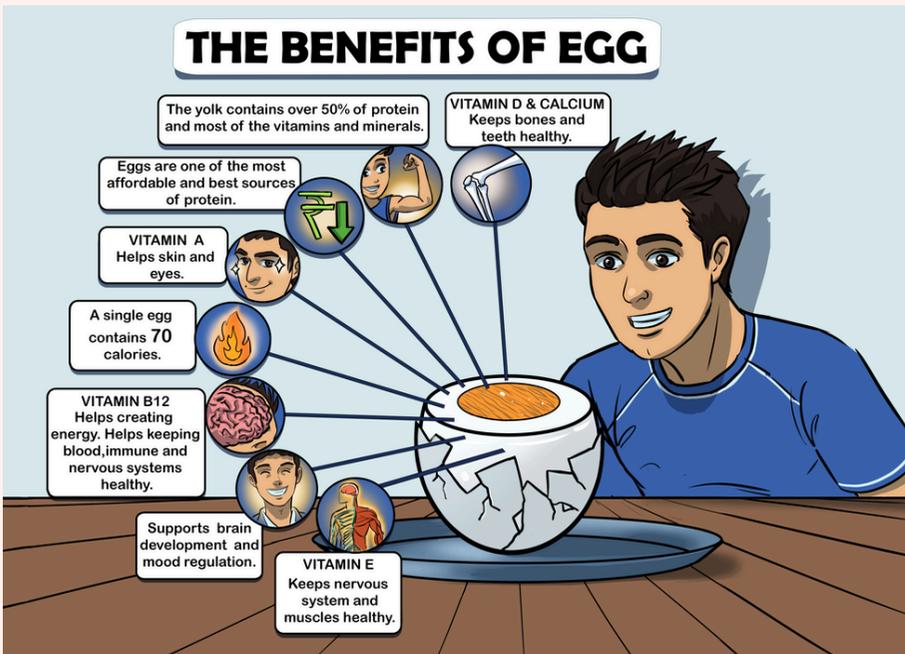
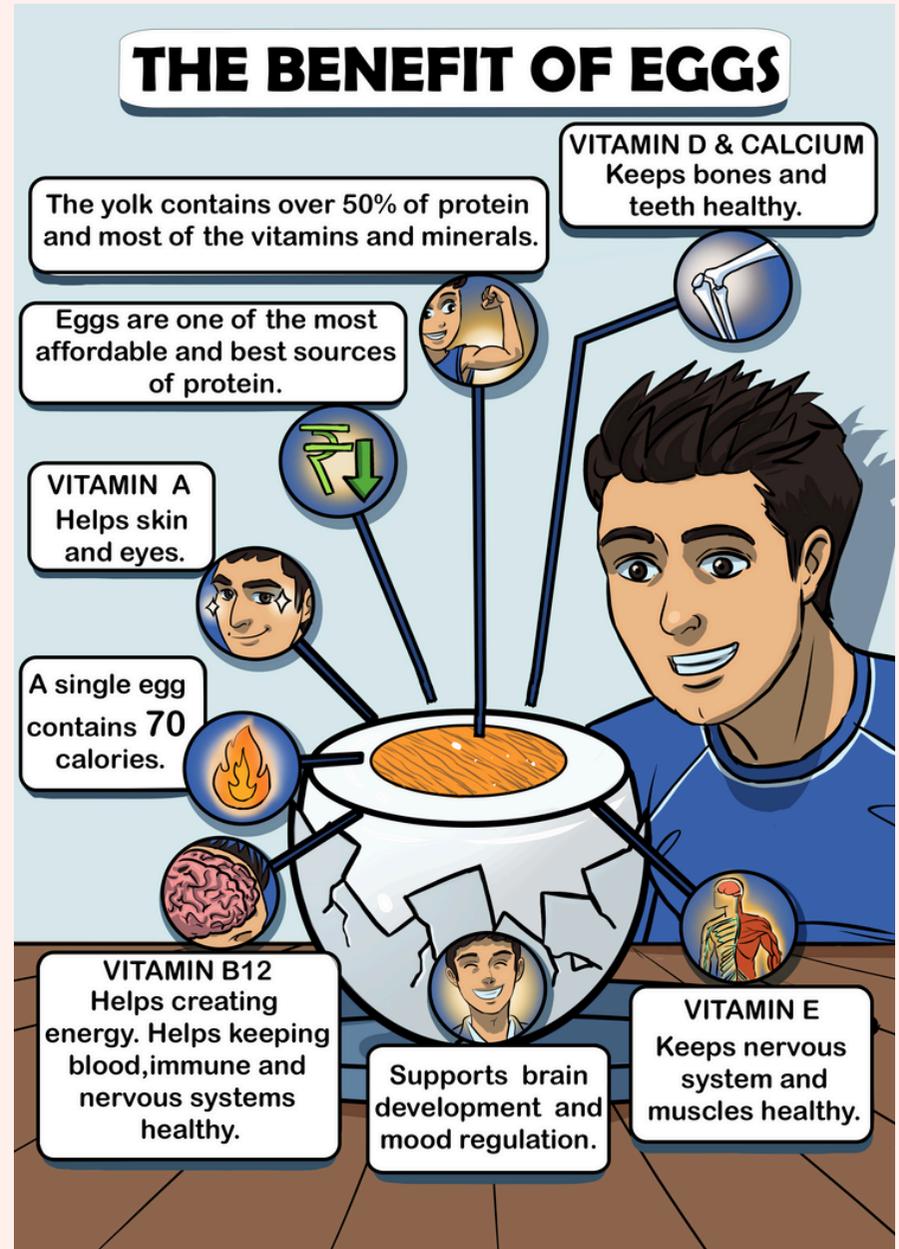
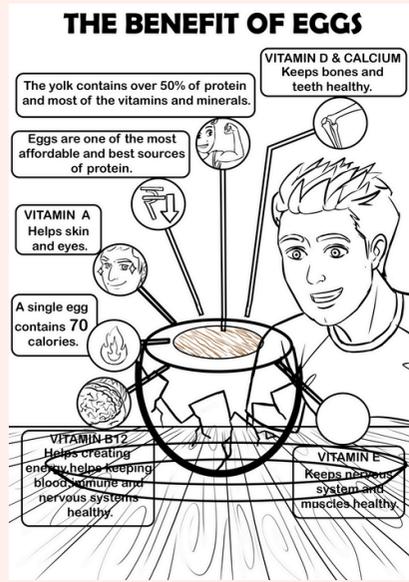
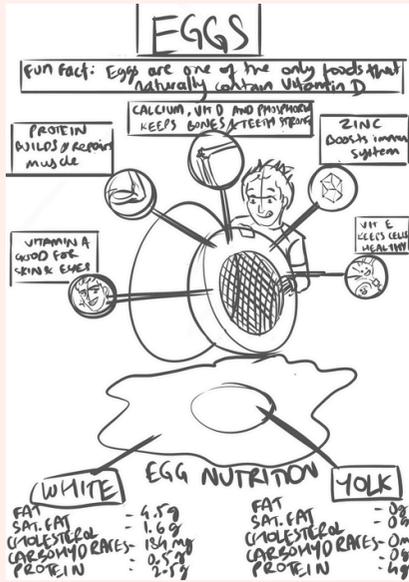
- Calcium in milk makes your bones and teeth strong.
- Milk has lots of protein which helps your muscles become strong.
- Milk has vitamins and minerals which help you stay healthy.
- Products from milk, like yogurt, makes your gut healthy.

BENEFITS OF MILK

Fun Fact: Milk is considered as one of the complete foods, because it has all the nutrients for a healthy body.

- Calcium in milk makes your bones and teeth strong.
- Milk has lots of proteins which helps your muscles become strong.
- Milk has vitamins and minerals which help you stay healthy.
- Products from milk, like yogurt, makes your gut healthy.

BENEFITS OF EGGS:



BENEFITS OF LENTILS:



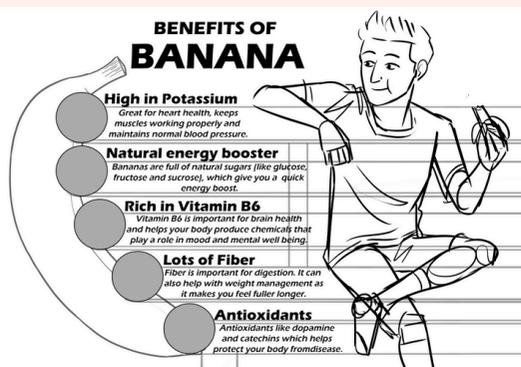
BENEFITS OF LENTILS

-  Lentils contain protein which assist with muscle development.
-  Carbohydrates provide energy for focus and concentration.
-  Iron in lentils helps ward off fatigue.
-  Nutrients in millets help with mood regulation.
-  Low glycemic index helps maintain consistent energy throughout the day.

-  Lentils contain protein which assist with muscle development.
-  Carbohydrates provide energy for focus and concentration.
-  Iron in lentils helps ward off fatigue.
-  Nutrients in millets help with mood regulation.
-  Low glycemic index helps maintain consistent energy throughout the day.

-  Protein for muscle development
-  Carbohydrates provide energy for focus and concentration
-  Iron to ward off fatigue
-  mood regulation
-  low glycemic index

BENEFITS OF BANANA:



BENEFITS OF BANANA

- High in Potassium**
Great for heart health, keeps muscles working properly and maintains normal blood pressure.
- Natural energy booster**
Bananas are full of natural sugars (like glucose, fructose and sucrose), which give you a quick energy boost.
- Rich in Vitamin B6**
Vitamin B6 is important for brain health and helps your body produce chemicals that play a role in mood and mental well being.
- Lots of Fiber**
Fiber is important for digestion. It can also help with weight management as it makes you feel fuller longer.
- Antioxidants**
Antioxidants like flavonoids and carotenoids which helps protect your body from disease.

BENEFITS OF MILLETS:

benefit of MILLETS

- High in fiber which helps in digestion
- Rich in antioxidants helps prevent cell damage
- Gluten free alternative
- Due to low sugar millets do not cause sugar imbalance
- Contains compounds that may help immune system

MILLETS

Millets are a gluten-free alternative to wheat-based foods.

Millets are high in fiber helps with digestion.

Ensures adequate iron content and prevents anemia.

Millets assist in overall body functioning and physical development.

Millets help with brain development and mood regulation.

Millets are a diverse group of small-seeded grasses, widely cultivated as cereal crops or grains for human food and animal fodder.

MILLETS

Millets are a diverse group of small-seeded grasses, widely cultivated as cereal crops or grains for human food and animal fodder.

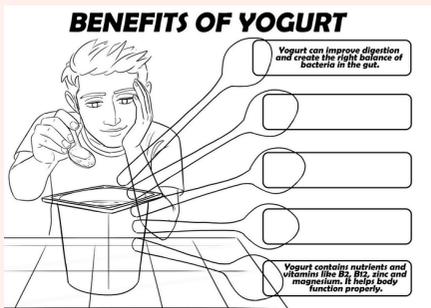
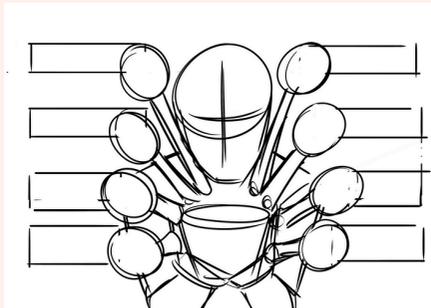
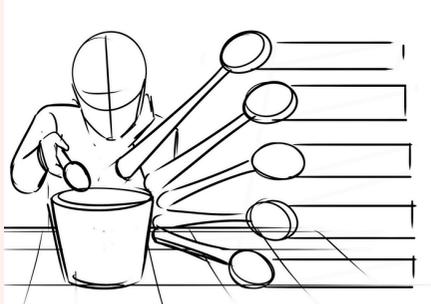
- Millets are a gluten-free alternative to wheat-based foods.
- Millets help with brain development and mood regulation.
- Ensures adequate iron content and prevents anemia in infants.
- Millets are high in fiber which helps with digestion.
- Millets assist in overall body functioning and physical development.

MILLETS

Millets are a diverse group of small-seeded grasses, widely cultivated as cereal crops or grains for human food and animal fodder.

- Millets are a gluten-free alternative to wheat-based foods.
- Millets help with brain development and mood regulation.
- Ensures adequate iron content and prevents anemia in infants.
- Millets are high in fiber which helps with digestion.
- Millets assist in overall body functioning and physical development.

BENEFITS OF YOGURT:



BENEFITS OF YOGURT

A colorful illustration of a man in a blue shirt sitting at a table eating yogurt from a woven bowl. Several large spoons are shown flying out from the bowl, each pointing to a different health benefit. The background is a light green color.

Yogurt contains nutrients including vitamins B2 and B12, zinc, and magnesium. These play an important role in helping the body function properly and stay healthy.

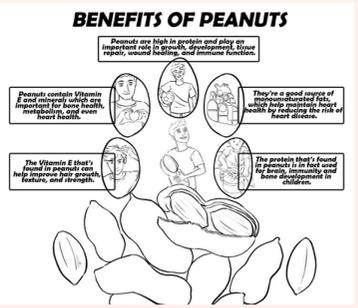
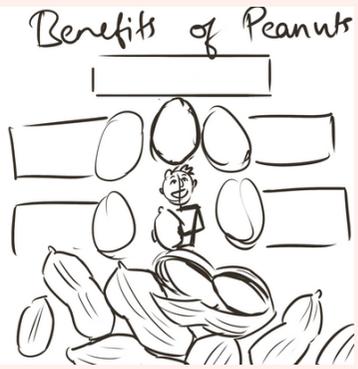
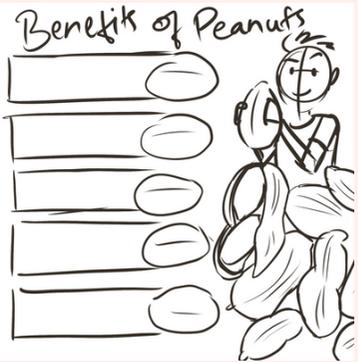
It's a good source of calcium, protein, potassium, phosphorus, and even Vitamin D (sometimes), which are all vital for bone and teeth health.

Yogurt has probiotics, which play a role in digestion, reduce inflammation, and boost the immune system.

Eating yogurt a couple of hours before you sleep or your bedtime can help you fall asleep faster by preventing pain from hunger.

Research suggests that yogurt may benefit heart health by increasing HDL or (good) cholesterol and reducing high blood pressure.

BENEFITS OF PEANUTS



BENEFITS OF PEANUTS

Peanuts are high in protein and play an important role in growth, development, tissue repair, wound healing, and immune function.

Peanuts contain Vitamin E and minerals which are important for bone health, metabolism, and even heart health.



They're a good source of monounsaturated fats, which help maintain heart health by reducing the risk of heart disease.

The Vitamin E that's found in peanuts can help improve hair growth, texture, and strength.



The protein that's found in peanuts is in fact used for brain, immunity and bone development in children.



పాలు యొక్క ప్రయోజనాలు

సరదా వాస్తవం: పాలు సంపూర్ణ ఆహారాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడతాయి, ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి అన్ని పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది.



పాలలోని కాల్షియం మీ ఎముకలు మరియు దంతాలను బలంగా చేస్తుంది



మీ కండరాలు దృఢంగా మారడానికి పాలు చాలా ప్రోటీన్లను కలిగి ఉంటాయి.



పాలలో విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి



పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులు మీ పేగును ఆరోగ్యవంతం చేస్తాయి

పాలు యొక్క ప్రయోజనాలు

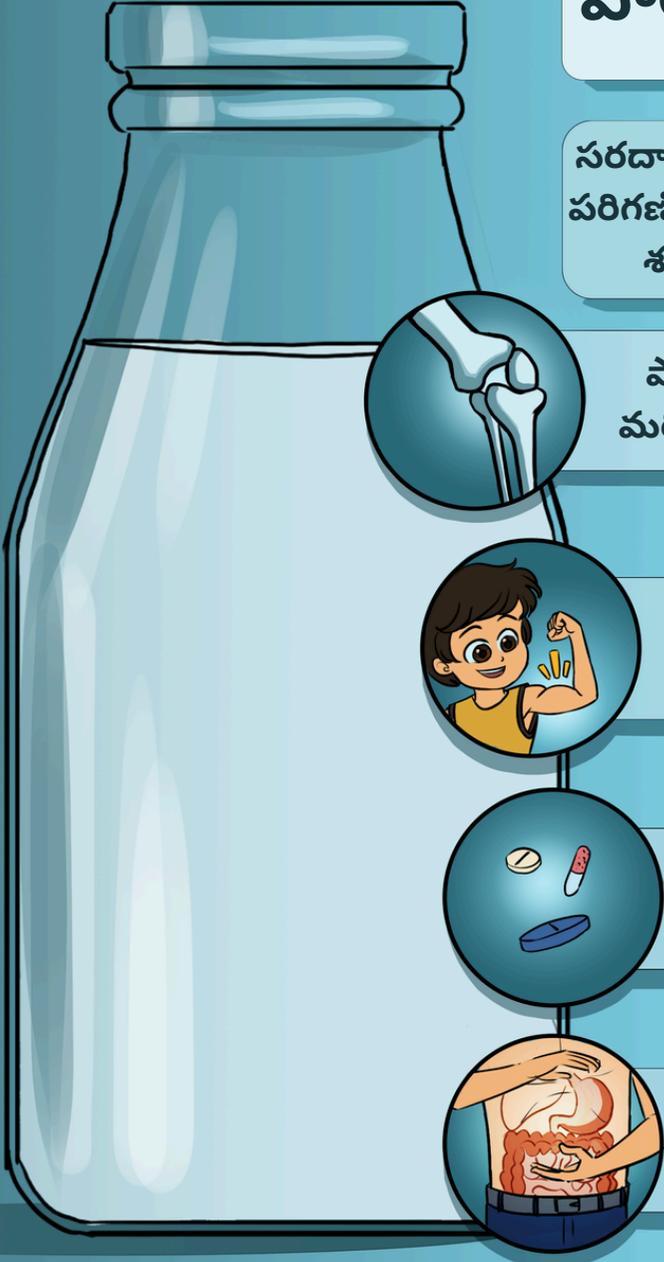
సరదా వాస్తవం: పాలు సంపూర్ణ ఆహారాలలో ఒకటిగా పరిగణించబడతాయి, ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి అన్ని పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది.

పాలలోని కాల్షియం మీ ఎముకలు మరియు దంతాలను బలంగా చేస్తుంది

మీ కండరాలు దృఢంగా మారడానికి పాలు చాలా ప్రోటీన్లను కలిగి ఉంటాయి.

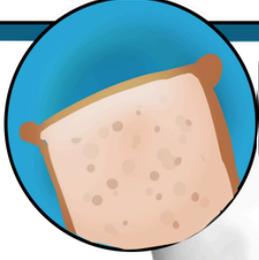
పాలలో విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు ఉన్నాయి, ఇవి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడతాయి

పెరుగు వంటి పాల ఉత్పత్తులు మీ పేగును ఆరోగ్యవంతం చేస్తాయి

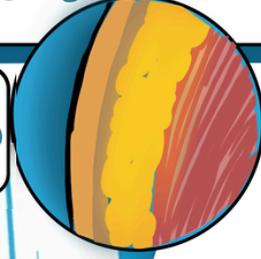


పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి,
ఇది మీ ప్రాథమిక శక్తి వనరులలో ఒకటి

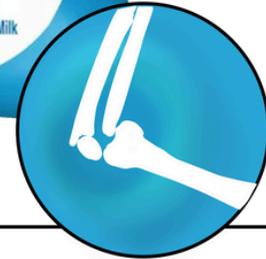
పాలలో కొవ్వు ఉంటుంది, ఇది మన
శక్తి యొక్క బ్యూకప్ మూలం లాంటిది



పాలు యొక్క ప్రయోజనాలు



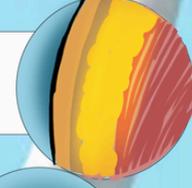
పాలు నీటిని కలిగి ఉంటాయి,
ఇది మనల్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది



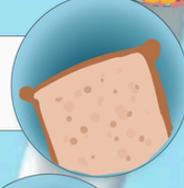
పాలలో కాల్షియం ఉంటుంది, ఇది మన ఎముకలు
మరియు దంతాలను బలంగా ఉంచుతుంది

పాలు యొక్క ప్రయోజనాలు

పాలలో కొవ్వు ఉంటుంది, ఇది మన శక్తి యొక్క బ్యూకప్ మూలం లాంటిది



పాలలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఉంటాయి, ఇది మీ ప్రాథమిక శక్తి వనరులలో ఒకటి



పాలు నీటిని కలిగి ఉంటాయి, ఇది మనల్ని హైడ్రేట్ గా ఉంచుతుంది



పాలలో కాల్షియం ఉంటుంది, ఇది మన ఎముకలు మరియు దంతాలను బలంగా ఉంచుతుంది



పాలు మిమ్మల్ని బలంగా మరియు ఆరోగ్యవంతంగా చేస్తాయి



గుడ్లు యొక్క ప్రయోజనాలు

పచ్చసొనలో 50% కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు మరియు చాలా విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు ఉంటాయి

విటమిన్ డి & కాల్షియం ఎముకలు మరియు దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది

గుడ్లు ప్రోటీన్ యొక్క అత్యంత సరసమైన మరియు ఉత్తమమైన వనరులలో ఒకటి

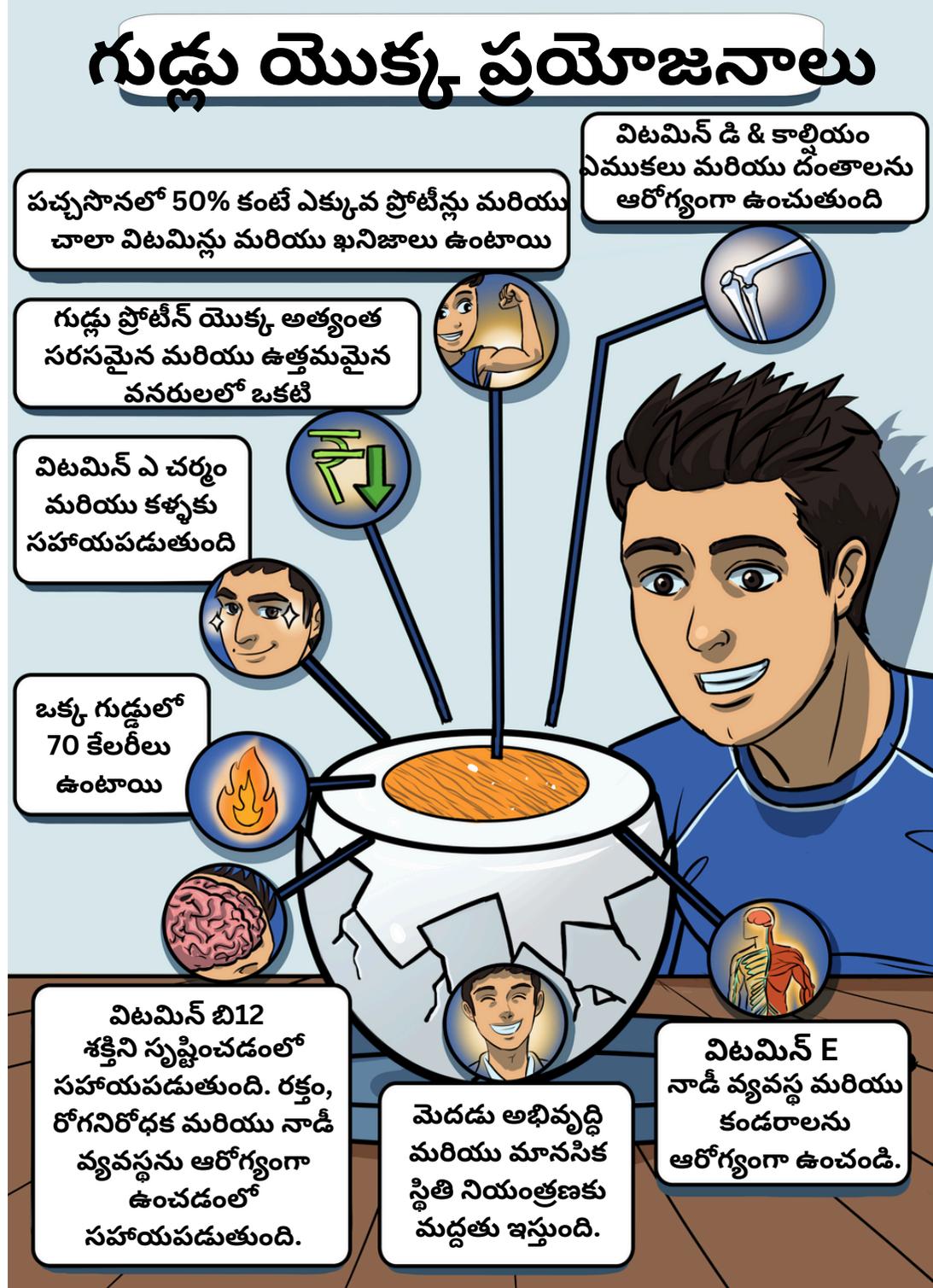
విటమిన్ ఎ చర్మం మరియు కళ్ళకు సహాయపడుతుంది

ఒక్క గుడ్డులో 70 కేలరీలు ఉంటాయి

విటమిన్ బి12 శక్తిని సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తం, రోగనిరోధక మరియు నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

మెదడు అభివృద్ధి మరియు మానసిక స్థితి నియంత్రణకు మద్దతు ఇస్తుంది.

విటమిన్ E నాడీ వ్యవస్థ మరియు కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచండి.



గుడ్డు యొక్క ప్రయోజనాలు

పచ్చసొనలో 50% కంటే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు మరియు చాలా విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు ఉంటాయి

విటమిన్ డి & కాలియం ఎముకలు మరియు దంతాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది

గుడ్డు ప్రోటీన్ యొక్క అత్యంత సరసమైన మరియు ఉత్తమమైన వనరులలో ఒకటి

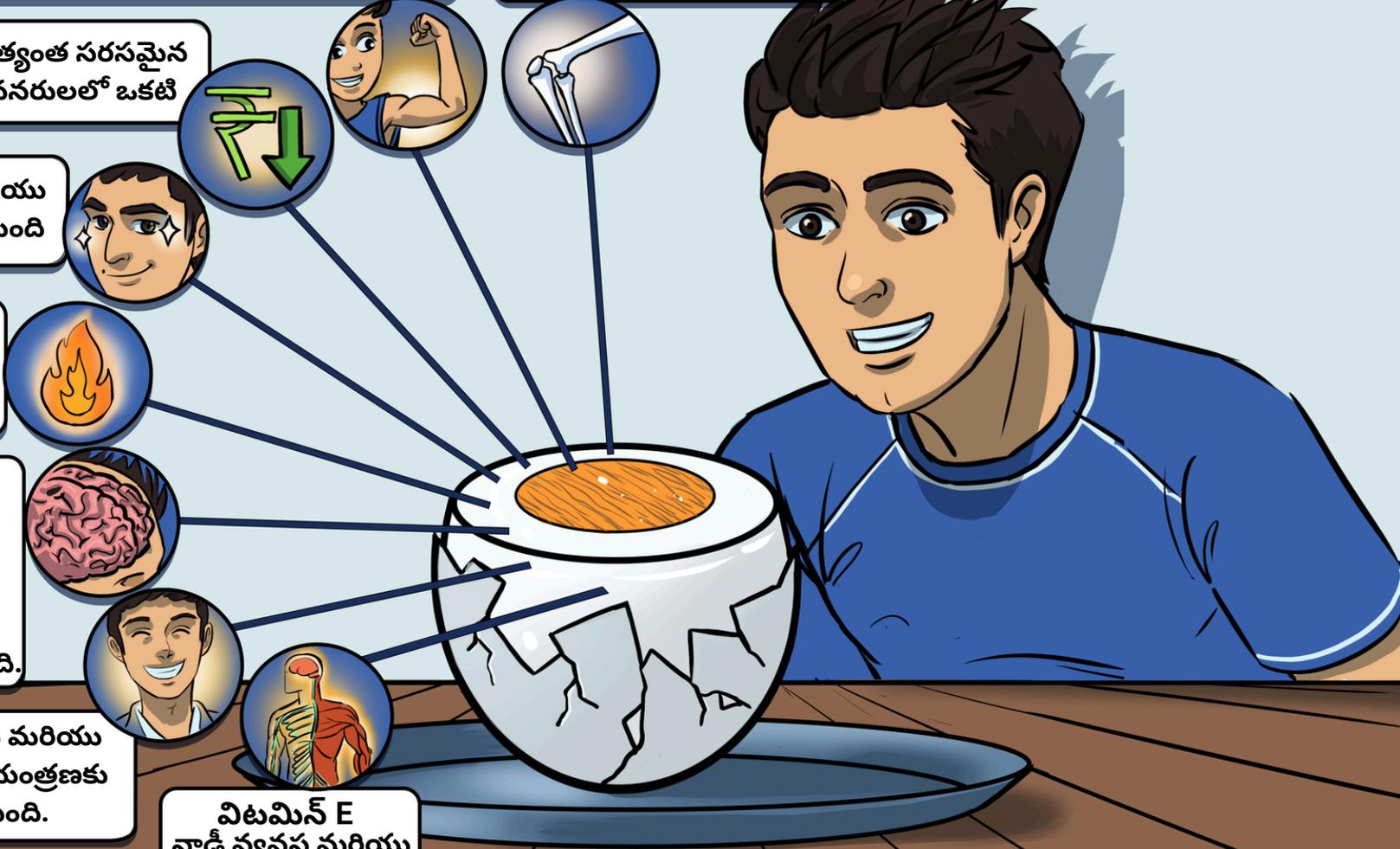
విటమిన్ ఎ చర్మం మరియు కళ్ళకు సహాయపడుతుంది

ఒక్క గుడ్డులో 70 కేలరీలు ఉంటాయి

విటమిన్ బి12 శక్తిని సృష్టించడంలో సహాయపడుతుంది. రక్తం, రోగనిరోధక మరియు నాడీ వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది.

మెదడు అభివృద్ధి మరియు మానసిక స్థితి నియంత్రణకు మద్దతు ఇస్తుంది.

విటమిన్ E నాడీ వ్యవస్థ మరియు కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచండి.



మిల్లెట్స్

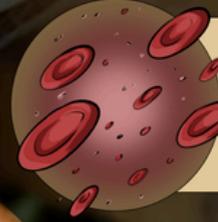
మిల్లెట్లు చిన్న-చిత్తనాల గడ్డి యొక్క విభిన్న గ్రోపు, మానవ ఆహారం మరియు జంతువుల మేత కోసం తృణధాన్యాల పంటలు లేదా ధాన్యాలుగా విస్తృతంగా సాగు చేస్తారు.



మిల్లెట్లు గోధుమ ఆధారిత ఆహారాలకు గ్లూటెన్ రహిత ప్రత్యామ్నాయం



మిల్లెట్ మెదడు అభివృద్ధికి మరియు మానసిక స్థితిని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది



తగినంత ఐరన్ కంటెంట్ను నిర్ధారిస్తుంది మరియు శిశువులలో రక్తహీనతను నివారిస్తుంది



మిల్లెట్లలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది



మిల్లెట్స్ మొత్తం శరీర పనితీరు మరియు శారీరక అభివృద్ధికి సహాయపడతాయి

లెంటిల్స్ యొక్క ప్రయోజనాలు



కాయధాన్యాలు కండరాల అభివృద్ధికి సహాయపడే ప్రోటీన్ను కలిగి ఉంటాయి



కార్బోహైడ్రేట్లు దృష్టి మరియు ఏకాగ్రత కోసం శక్తిని అందిస్తాయి



పప్పులో ఉండే ఐరన్ అలసటను దూరం చేస్తుంది



మిల్లెట్లోని పోషకాలు మానసిక స్థితిని నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి



తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక రోజంతా స్థిరమైన శక్తిని నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది

అరటి యొక్క ప్రయోజనాలు

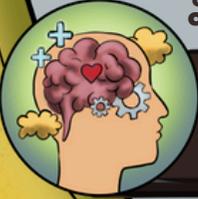


పొటాషియం ఎక్కువగా ఉంటుంది
గుండె ఆరోగ్యానికి గ్రేట్, కండరాలు సరిగ్గా పని చేస్తుంది మరియు సాధారణ రక్తపోటును నిర్వహిస్తుంది



సహజ శక్తి బూస్టర్

అరటిపండ్లు సహజ చక్కెరలతో నిండి ఉన్నాయి (గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్ మరియు సుక్రోజ్ వంటివి), ఇవి మీకు శీఘ్ర శక్తిని ఇస్తాయి.



విటమిన్ B6 సమృద్ధిగా ఉంటుంది

విటమిన్ B6 మెదడు ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనది మరియు మన శరీరం మానసిక స్థితి మరియు మానసిక శ్రేయస్సులో పాత్ర పోషించే రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది



చాలా ఫైబర్

జీర్ణక్రియకు ఫైబర్ ముఖ్యమైనది. ఇది బరువు నిర్వహణలో కూడా సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది మీకు ఎక్కువ కాలం నిండిన అనుభూతిని కలిగిస్తుంది

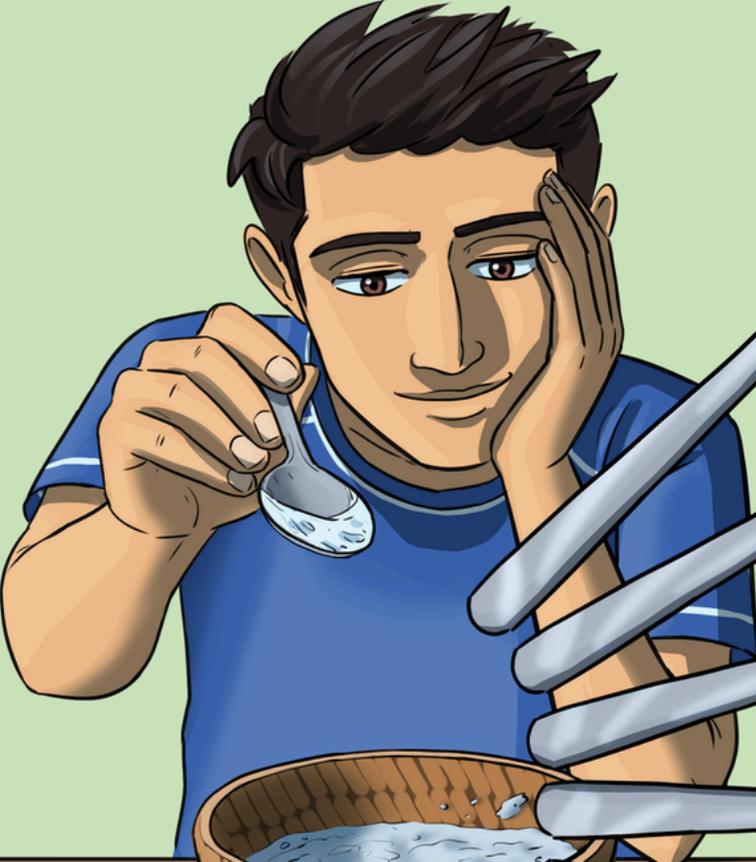


యాంటీఆక్సిడెంట్లు

ఫ్లేవనాయిడ్స్ మరియు కెరోటినాయిడ్స్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు మీ శరీరాన్ని వ్యాధుల నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి



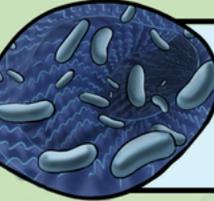
పెరుగు యొక్క ప్రయోజనాలు



పెరుగులో విటమిన్లు B2 మరియు B12, జింక్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి పోషకాలు ఉన్నాయి. ఇవి శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడంలో మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తాయి



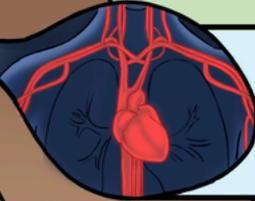
కాల్షియం, ప్రోటీన్, పొటాషియం, భాస్వరం మరియు విటమిన్ డి (కొన్నిసార్లు) యొక్క మంచి మూలం, ఇవి ఎముకలు మరియు దంతాల ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనవి



పెరుగులో ప్రోబయోటిక్స్ ఉన్నాయి, ఇది జీర్ణక్రియలో పాత్ర పోషిస్తుంది, వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది



మీరు నిద్రపోయే ముందు లేదా మీ నిద్రవేళకు రెండు గంటల ముందు పెరుగు తినడం వల్ల ఆకలి నుండి నొప్పిని నివారించడం ద్వారా మీరు వేగంగా నిద్రపోవచ్చు-



హెచ్డిఎల్ లేదా (మంచి) కొలెస్ట్రాల్‌ను పెంచడం మరియు అధిక రక్తపోటును తగ్గించడం ద్వారా పెరుగు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుందని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి-

చిక్పీస్ యొక్క ప్రయోజనాలు



చిక్పీస్లో గైసెమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది, అంటే అవి తిన్న తర్వాత రక్తంలో చక్కెర పెరగకుండా ఉండటానికి సహాయపడతాయి.



చిక్పీస్లో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది పైగు కదలికలకు మరియు జీర్ణవ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతుంది



చిక్పీస్లో కాల్షియం ఉంటుంది, ఇది ఎముకల ఆరోగ్యానికి మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధిని నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది. గ్రీన్ చిక్పీస్లో విటమిన్ కె కూడా ఉంటుంది, ఇది శరీరం కాల్షియంను గ్రహించడంలో సహాయపడుతుంది



చిక్పీస్ బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది ఎందుకంటే వాటిలో ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది మరియు ఎక్కువ నేపు కడుపునిండా అనుభూతిని కలిగిస్తుంది



చిక్పీస్ మొక్క ప్రోటీన్ యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది శరీరంలో కండర ద్రవ్యరాశి, జీర్ణక్రియ, హార్మోన్లు మరియు మరిన్నింటికి సహాయపడుతుంది



వేరుశనగ యొక్క ప్రయోజనాలు

వేరుశనగలో ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది మరియు పెరుగుదల, అభివృద్ధి, కణజాల మరమ్మత్తు, గాయం నయం మరియు రోగనిరోధక పనితీరులో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది

వేరుశనగలో విటమిన్ ఇ మరియు ఖనిజాలు ఉంటాయి, ఇవి ఎముకల ఆరోగ్యానికి, జీవక్రియకు మరియు ఎప్పుడూ గుండె ఆరోగ్యానికి ముఖ్యమైనవి



అవి మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వుల యొక్క మంచి మూలం, ఇవి గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి.

వేరుశనగలో ఉండే విటమిన్ ఇ జుట్టు పెరుగుదల, ఆకృతి మరియు బలాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది



వేరుశనగలో లభించే ప్రోటీన్ నిజానికి పిల్లల్లో మెదడు, రోగనిరోధక శక్తి మరియు ఎముకల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది



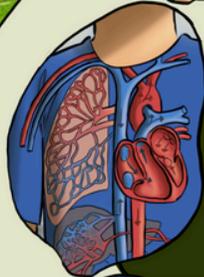
బచ్చలికూర యొక్క ప్రయోజనాలు



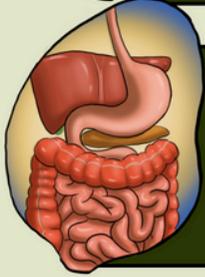
బచ్చలికూరలో ఐరన్, ఫోలేట్ మరియు విటమిన్ ఎ మరియు సి ఉన్నాయి, ఇవి ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తాయి



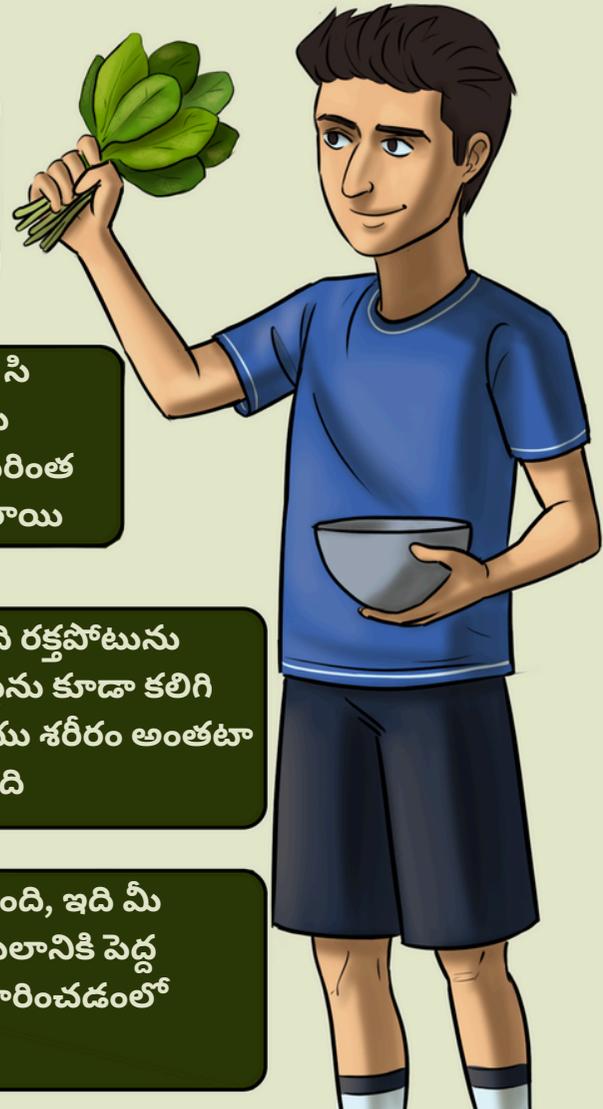
బచ్చలికూరలో విటమిన్ ఎ మరియు సి ఉన్నాయి, ఇవి క్షియర్, గ్లోవీ స్కిన్ను ప్రోత్సహించడంలో లేదా మీ చర్మాన్ని మరింత ఆరోగ్యంగా మార్చడంలో సహాయపడతాయి



బచ్చలికూరలో పొటాషియం ఉంటుంది, ఇది రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. ఇది నైట్రిట్లను కూడా కలిగి ఉంటుంది, ఇది రక్త నాళాలను తెరుస్తుంది మరియు శరీరం అంతటా రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది



బచ్చలికూరలో కరగని ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది, ఇది మీ జీర్ణక్రియకు ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. ఇది మలానికి పెద్ద మొత్తంలో జోడిస్తుంది, ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారించడంలో సహాయపడుతుంది



స్వీట్ పొటాటోస్ యొక్క ప్రయోజనాలు



చిలగడదుంపలు కరిగే మరియు కరగని ఫైబర్ రెండింటినీ కలిగి ఉంటాయి, ఇవి పేగు ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. కరిగే ఫైబర్ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ మరియు గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది



చిలగడదుంపలు పొటాషియం యొక్క మంచి మూలం, ఇది సాధారణ రక్తపోటు మరియు గుండె పనితీరును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది



విటమిన్ ఎ మరియు సి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లుగా పనిచేస్తాయి, ఇవి సెల్ డ్యామేజ్ ను నిరోధించడంలో మరియు శరీరంలోని సెల్ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో సహాయపడతాయి



చిలగడదుంపలు అస్థిర అణువుల వల్ల కణాలు, ప్రొటీన్లు మరియు DNA లకు కలిగే హాని వంటి బాహ్య మూలకాలతో పోరాడటానికి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.



తీపి బంగాళాదుంపలలో మెగ్నీషియం ఉంటుంది, ఇది నాడీ వ్యవస్థను క్లెయిమ్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మంచి నిద్రను ప్రోత్సహిస్తుంది. బలమైన ఎముకలు, దంతాలు మరియు ఆరోగ్యకరమైన కండరాలను నిర్మించడానికి కూడా ఇది చాలా ముఖ్యం.

మలేరియా నివారణ



మంచం మీద దోమల నెట్‌ని
ఉపయోగించండి.

దోమలు నిలకడగా ఉన్న
నీటిలో వృద్ధి చెందుతాయి.
వాటిని నివారించండి లేదా
తొలగించండి.



మస్కిటో రిపెల్లెంట్
ఉపయోగించండి.

పొడవాటి చేతుల దుస్తులు ధరించండి.



మలేరియా యొక్క లక్షణాలను
తెలుసుకోండి.

ఇంటిని శుభ్రంగా
ఉంచుకోండి.

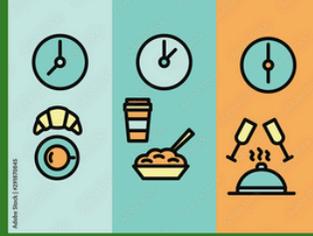


ఆహారపు అలవాట్లు

మరింత పోషకమైన ప్రవర్తనలకు సహాయకరమైన గైడ్

మంచి ఆహారపు అలవాట్లు

రెగ్యులర్ భోజనం



శక్తి స్థాయిలను నిర్వహించడానికి రోజంతా స్థిరమైన సమయాల్లో తినడం.

భాగం నియంత్రణ



అతిగా తినడాన్ని నివారించడానికి సరైన మొత్తంలో భాగం పరిమాణం తినడం.

హైడ్రేషన్



హైడ్రేటెడ్ గా ఉండటానికి రోజంతా తగినంత నీరు త్రాగాలి.

చెడు ఆహారపు అలవాట్లు

భోజనం దాటవేయడం



భోజనం మానేయడం వల్ల తర్వాత అతిగా తినడం లేదా పోషకాల లోపం ఏర్పడవచ్చు.

అతిగా తినడం



ఒకే సెటింగ్ లో ఎక్కువ మొత్తంలో ఆహారం తీసుకోవడం, తరచుగా అసౌకర్యానికి దారితీస్తుంది.

తరచుగా స్నాకింగ్



భోజనం మధ్య చాలా స్నాక్స్ తినడం మొత్తం పోషణను ప్రభావితం చేస్తుంది.

Purpose of Infographics/Pamphlets:

- To be supplied to underserved communities throughout December 2024 in Telengana, India.
- Infographics explain why eating certain foods is vital to healthy living and for the body
- Can help promote better nutrition and health overall through education
- Are effective for education as they have both visual and textual elements
- Allow us to create effective connections with underserved communities
- Easy to understand



Thank you for listening!

Samroha Organisation

- If you have any more questions or queries, be sure to reach out to us from
<https://www.samroha.com/>