

# पीएम पोषण शक्ति निर्माण अभियान 2024

मुलांना मिळणार  
पौष्टिक आहार



प्रधानमंत्री पोषण शक्ती निर्माण  
योजनेअंतर्गत तृणधान्य पौष्टिकता  
जनजागृती कार्यक्रम  
सन 2024-2025  
पाककृती स्पर्धा आयोजन  
शिक्षण विभाग, पंचायत समिती  
कणकवली







प्रधानमंत्री पोषणशक्ती निर्माण योजने अंतर्गत  
तृणधान्य पोषिकता जनजागृती कार्यक्रम

कणक तातुकास्तरीय पोषिकता











शुद्ध

शुद्धता शिरः  
शुद्धता शिरः  
शुद्धता शिरः  
शुद्धता शिरः

शुद्धता शिरः  
शुद्धता शिरः  
शुद्धता शिरः







वाजरीभ  
भरपुर प्र  
डायबेटीर  
आतड्या  
लोकान्ती  
आसारात  
वाजरी ठा  
ट्यावावापर  
केला क





पिपली





नाचणी

वरी

गाह

तांदुळ

मका

बाजरी









वेग - बीहड़  
किराना बाड़ी नंग

वेग - बीहड़  
किराना बाड़ी नंग  
प्रतिक  
प्रकाश  
कॉट  
वाटर  
योग  
कॉट

Handwritten text at the bottom of the image, possibly a signature or address, is mostly illegible due to blurring and perspective.





दिवस्यकी

शरीर  
पीठ



नाचणीची  
इडली  
ब





जायफल  
तेलची घड

काजूघार

डिंक  
सुके खोबरे

नाचणी  
तांदूळ

गूळ





बाजरी

नाचणी

गह

मिश्र तूणधान्ये  
पीठ

"मिश्रतूण धान्य भिजवलेली"

कोटिकई

ज्वारी

गह





धोंडास

पाककृती  
शैरंगी डोसा

कणगीची भाजी

तांदळाची खीर

SAVE HEART

गोटीफाईड तांदूळ असेल आहारी  
वाजशी तुम्ही शंभरी

तृणधान्यामध्ये  
आहारान आहे

WEL

SA  
COME

कास धरुया निरोगी आयु  
श्वयंपाक घरात गरज पोष्टिक तृ

हरकूळ बुदूक





विपकेद शाका  
शुद्धा शाका  
का

VIVO X90 | ZEISS













केंद्र  
घोणसरी

# आधारित पावककला स्पर्धा

सन- २०२४-२०२५

**पदार्थाचे नाव:-** नाचणीची बर्फी

**साहित्य:-** नाचणीचे पीठ, गुळ, तूप, बदाम, काजू, सुके खोबरे, वेमची पावडर इ.

**कृती:-** प्रथम नाचणीचे पीठ तूप घालून मंद साचेवर खमंग साजणे. नंतर त्या पिठामध्ये बारीक करून घेतलेला गुळ घालून पीठ मिक्स करणे. जोडावेळ मिश्रण टक्कणे. नंतर ताटाला तूप लावून मिश्रण ताटामध्ये ओतविणे. मिश्रण ताटात थापावे. नंतर मिश्रणावर काजू, बदामाचे काप, खोबरे टाकून सजविणे. नंतर हव्या त्या आकारान वड्या कापणे.

**फायदे:-**

- १) नाचणी फायबरयुक्त असल्याने पचनास खुशम असते.
- २) अडथपणा, डायबिटीस, ब्लडप्रेसर कमी करते.
- ३) शरीराला अंडापा देते.
- ४) हाडाना बळकटी देते.
- ५) रक्तवाढीसाठी उपयुक्त आहे.
- ६) अल्पखर्चिके आहे.
- ७) सर्वसामान्य लोकांना परवडणारी आहे.
- ८) पौष्टिक, खनिजाने समृद्ध व मोठे खाऊ करणारी आहे.