



EAT SAFE

HEALTHY KIDS CAMPAIGN



بچوں میں غذائی آگاہی
والدین، اساتذہ۔۔ سب کی ذمہ داری



EAT SAFE KIDS CAMPAIGN



PUNJAB FOOD AUTHORITY



IEC/NUTRI/001

**New trends,
Fruit friends**

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

EAT A rainbow

PURPLE
DIET



RED
DIET



ORANGE
DIET



YELLOW
DIET



GREEN
DIET



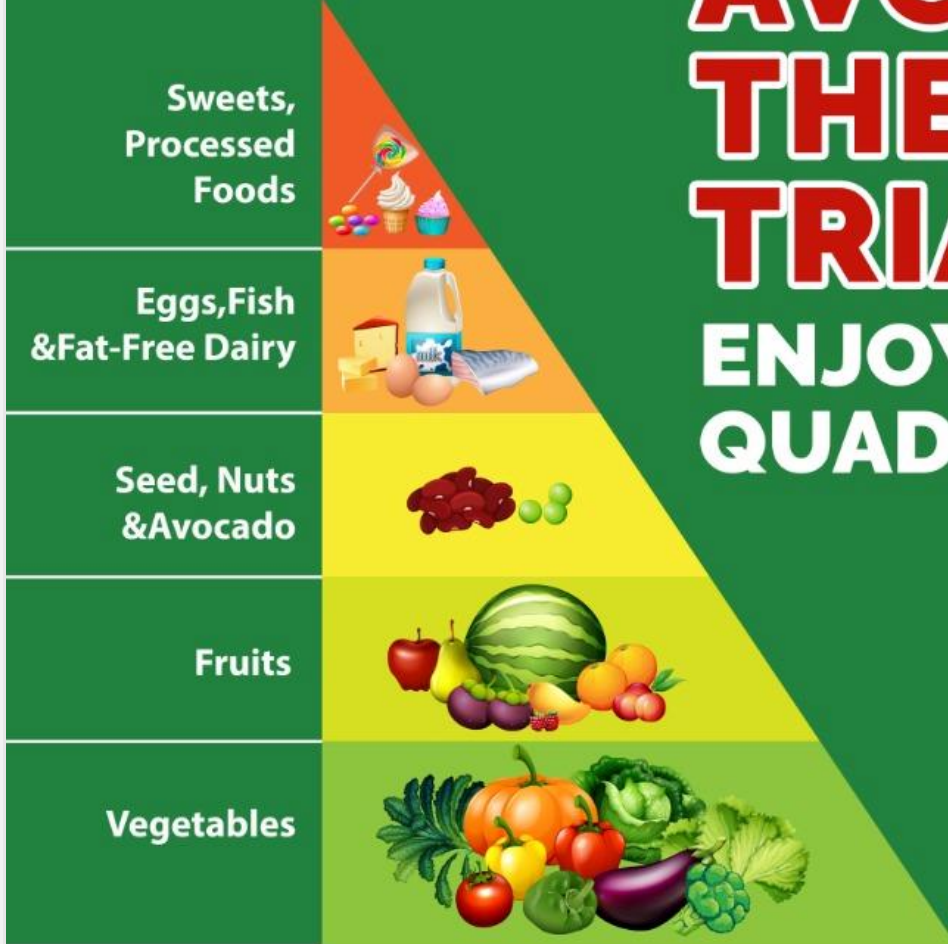
PUNJAB
FOOD



EAT SAFE
KIDS

AVOID THE RED TRIANGLE

ENJOY THE GREEN QUADRILATERAL



صبح کا ناشتہ صحت کا راستہ



YOGURT



APPLE



BASIL SEEDS



EGGS



GRAPEFRUIT



ALMONDS



WALNUTS



BANANA





پنجاب فوڈ اتھارٹی
حکومت پنجاب





**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

دودھ اور سیب روزانہ
آج اور کل تندرست و توانا



PUNJAB FOOD AUTHORITY
GOVERNMENT OF THE PUNJAB





**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

”
اپنا قد بے
اگر بڑھانا
کھاؤ دہی اور
بادام روزانہ
“



PUNJAB FOOD AUTHORITY
GOVERNMENT OF THE PUNJAB





پنجاب فوڈ اتھارٹی
حکومت پنجاب



پاکستان میں
40 فیصد بچے غذائی
کمی کا شکار ہیں



پنجاب فوڈ اتھارٹی
حکومت پنجاب





پنجاب فوڈ اتھارٹی
حکومت پنجاب



غذائی کمی سے
جسمانی اور ذہنی
نشوونما رک جاتی ہے



پنجاب فوڈ اتھارٹی
حکومت پنجاب



غذائیت کی کمی
زیادہ خوراک سے نہیں،
متوازن غذا سے
پوری ہوگی



پنجاب فوڈ اتھارٹی
حکومت پنجاب





تلی ہوئی بازاری
اشیاء، اور پیزا،
برگر مناسب
غذاء نہیں ہیں



پنجاب فوڈ اتھارٹی
حکومت پنجاب





ORANGES

ORANGES
make me
HEALTHY
& **ACTIVE**

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



IEC/NUTRI/001



سبزیاں

خوراک میں سبزیوں کا خزانہ
پڑھائی میں ہمیشہ اول آنا

PUNJAB
FOOD
AUTHORITY



EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN



IEC/NUTRI/001



**Junk food
makes kids
lazy & obese**

IEC/NUTRI/001

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

دودھ نہیں پیوں گا
تو کھلاڑی کیسے
بنوں گا؟

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



IEC/NUTRI/001

کھاؤ سبزیاں
پوجاؤ چست
کھاؤ انڈے جو
بنائیں تندرست

PUNJAB
FOOD
AUTHORITY



EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN



IEC/NUTRI/001

**EAT RIGHT
For every bite**

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



IEC/NUTRI/001

Fruits are friends

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



IEC/NUTRI/001



APPLE & BANANA

كهاؤ روزانه
رہو تندرست و توانا



FRUITS

IEC/NUTRI/001

PUNJAB
FOOD
AUTHORITY



EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN



مرغی، گوشت،
مچھلی کھاؤ
صحت بناؤ،
چیمپئن بن جاؤ



IEC/NUTRI/001

PUNJAB
FOOD
AUTHORITY



EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN



**Junk Food
makes you sick
& unhealthy**

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

JUNK FOOD



COLA



IEC/NUTRI/001

**Fizzy drinks
are bad
drinks**

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**





IEC/NUTRI/001

**Too much
chocolate
Too much
toothache**

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



**TOOTH
CAVITIES**

FRUITS & VEGGIES



IEC/NUTRI/001

Stronger Teeth
VS
Weaker Teeth

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

JUNK FOOD





**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



**SAY NO to
unhealthy food**



**PUNJAB FOOD AUTHORITY
GOVERNMENT OF THE PUNJAB**





EAT SAFE KIDS CAMPAIGN



Don't want to perform
poor in your class?
Have Milk and Vegetables daily!

2+2=?



PUNJAB FOOD AUTHORITY
GOVERNMENT OF THE PUNJAB



IEC/NUTRI/002



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



PUNJAB FOOD AUTHORITY
GOVERNMENT OF THE PUNJAB



IEC/NUTRI/001

UNHEALTHY FOOD UNHEALTHY KIDS



IEC/NUTRI/001

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

INTELLIGENT KIDS CHOOSE HEALTHY FOOD

 **CHEESE**



MEAT



VEGETABLES



FRUITS



HEALTHY

BURGERS 



CHIPS



CANDIES



DONUTS



UNHEALTHY



IEC/NUTRI/001

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



CHOOSE YOUR FACE



**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



**JUNK FOOD
MAKES
YOUR BONES
WEAKER**

JUNK FOOD



**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

HEALTHY FOOD



HEALTHY FOOD MAKES YOU ACTIVE & STRONGER



**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

”دماغ کا دوست
بادام اور اخروٹ“



اخروٹ



بادام



PUNJAB FOOD AUTHORITY
GOVERNMENT OF THE PUNJAB



IEC/NUTRI/002

HEALTHY OR UNHEALTHY?



DETOX SMOOTHIES



SALAD



CEREAL



FISH



BREAD



HAMBURGER



NACHOS



DONUTS



IEC/NUTRI/001

**PUNJAB
FOOD
AUTHORITY**



**EAT SAFE
KIDS
CAMPAIGN**

THANK YOU!