

# हमारा स्वास्थ्य



अच्छे खाने की थाली तीन  
रंगों वाली



अपनी जिंदगी का हो बुलंद झंडा  
जब बच्चे पायें दूध, केला और अंडा



गर्भवती, धात्री, किशोरी, बीमार  
इनको दें ज्यादा आहार



सब भूमि पे कुछ उपजाना  
थाली में हर रंग का खाना

