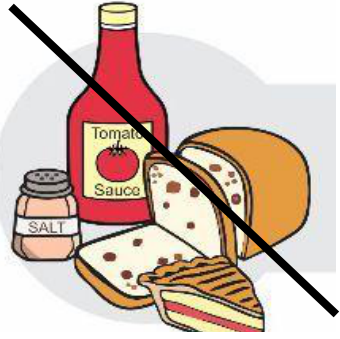




## खाली नमुद केलेल्या माहिती द्वारे मुलांच्या किडनी चे संरक्षण करावे

१. मुलांनी दिवसात किमान १.५ ते २ लीटर पाणी प्यायला हवं



२. पापड, लोणचं, वेफर्स आणि बेकरी चे पदार्थ खाणे टाळावे

३. दिवसात ७ ते ८ वेळा लघवी करायला पाहिजे

(उदा: सकाळी उठल्यावर, शाळेत जाण्या अगोदर, शाळेच्या मध्यांतरा मध्ये, शाळेतुन घरी आल्यावर, रात्री झोपायच्या अगोदर.



४. दर रोज पोट मोकळे व्हायला पाहिजे (रोज शी झाली पाहिजे)

५. मुलांचे वजन, उंची व रक्तदाब ची सरासर तपासणी करून घ्यावी

६. स्थूलपणा/लठ्ठपणा येऊ नये त्यासाठी नियमित व्यायाम करणे व बाहेर खेळायला जाणे आवश्यक आहे .



७. डॉक्टरांच्या सल्ल्याशिवाय कुठलेही औषधे देऊ नये कारण काही औषधांनी मूत्रपिंडावर (किडनीवर) इजा होऊ शकते.