

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ



ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ
ਅੰਧਰਾਤਾ ਰੋਕਦਾ ਹੈ



ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ
ਹੱਡੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਆਇਓਡੀਨ
ਆਮ ਵਿਕਾਸ, ਥਾਇਰਾਈਡ ਅਤੇ
ਦਿਮਾਗੀ ਕੰਮਕਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ



ਆਇਰਨ



ਫੋਲਿਕ ਐਸਿਡ



ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ12

ਅਨੀਮੀਆ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ

