



# नेत्र-स्वास्थ्य जागरूकता कोर्स

स्वस्थ आँखों के लिए भोजन

हरे और पीले रंग के फल और सब्जियां खाएं



पालक



पत्तागोभी



खीरा



शिमला मिर्च



अंगूर

हरा



पपीता



गाजर



आम

पीला



शकरकंद



केला