

स्थानबद्ध व्यस्क पुरु षों के लिये नमूना आहार योजना

भोजन का समय	खाद्य वर्ग	शुद्ध/कच्चे पदार्थ की मात्रा	पाक योग	परोसने की मात्रा
नाश्ता	दूध	100 मि.ली.	दूध अथवा	1/2 कप
	शक्कर	15 ग्राम	चाय अथवा	2 कप
			कॉफी	1 कप
	खाद्यान्न	70 ग्राम	नाश्ते की वस्तु	
	दाल	20 ग्राम		
मध्याह्नभोजन	खाद्यान्न	150 ग्राम	चावल	2 कप
			फुल्का	2
	सब्जी/तरकारी	150 ग्राम	रसेदार तरकारी	3/4 कप
	दाल	20 ग्राम	दाल	1/2 कप
	सब्जी/तरकारी	50 ग्राम	सब्जी/तरकारी का सलाद	7-8 टुकड़े
	दूध	100 मि.ली.	दही	1/2 कप
चाय	खाद्यान्न	50 ग्राम	अल्पाहार	
	दूध	50 मि.ली.	चाय	1 कप
	शक्कर	10 ग्राम		
रात्रि का भोजन	खाद्यान्न	150 ग्राम	चावल	2 कप
			फुल्का	2
	सब्जी/तरकारी	150 ग्राम	रसेदार तरकारी	3/4 कप
	दाल	20 ग्राम	दाल	1/2 कप
	सब्जी/तरकारी	50 ग्राम	सब्जी रायता	
	दूध (दही)	50 मि.ली.		1/2 कप
	फल	100 ग्राम	मौसमी	1 (मध्यम आकार का)

1 कप = 200 मि.ली.

टिप्पणी: सामिष व्यक्तियों के लिये - दाल के एक भाग के स्थान पर एक भाग अंडा/माँस/ मुर्गी /मछली खायें। प्रतिदिन स्पष्ट रूप से 20 ग्राम वसा का उपयोग करें।

नाश्ता योग्य वस्तुएँ - इडली - 4 /डोसा -3, उपमा 1-1/2 कप /डबलरोटी -4 /दलिया 2 कप /दूध के साथ कॉर्नफ्लेक्स - 2 कप।

अल्पाहार: पोहा - 1 कप/ टोस्ट स्लाइसें - 2 / समोसे - 2 / सैंडविच - 2 / बिस्कुट -5

स्थानबद्ध व्यस्क पुरु षों के लिये नमूना आहार योजना

भोजन का समय	खाद्य वर्ग	शुद्ध/कच्चे पदार्थ की मात्रा	पाक योग	परोसने की मात्रा
नाश्ता	दूध	100 मि.ली.	दूध अथवा	1/2 कप
	शक्कर	10 ग्राम	चाय अथवा	2 कप
			कॉफी	1 कप
	खाद्यान्न	50 ग्राम	नाश्ते की वस्तु	
	दाल	20 ग्राम		
मध्याह्नभोजन	खाद्यान्न	100 ग्राम	चावल	1 कप
			फुल्का	2
	सब्जी/तरकारी	100 ग्राम	रसेदार तरकारी	1/2 कप
	दाल	20 ग्राम	दाल	1/2 कप
	सब्जी/तरकारी	50 ग्राम	सब्जी/तरकारी का सलाद	7-8 टुकड़े
	दूध	100 मि.ली.	दही	1/2 कप
चाय	खाद्यान्न	50 ग्राम	अल्पाहार	
	दूध	50 मि.ली.	चाय	1 कप
	शक्कर	10 ग्राम		
रात्रि का भोजन	खाद्यान्न	100 ग्राम	चावल	1 कप
			फुल्का	2
	सब्जी/तरकारी	100 ग्राम	रसेदार तरकारी	1/2 कप
	दाल	20 ग्राम	दाल	1/2 कप
	सब्जी/तरकारी	50 ग्राम	सब्जी रायता	
	दूध या दही	50 मि.ली.		1/2 कप
	फल	100 ग्राम	मौसमी	1 (मध्यम आकार का)

1 कप = 200 मि.ली.

टिप्पणी: सामिष व्यक्तियों के लिये - दाल के एक भाग के स्थान पर एक भाग अंडा/माँस/ मुर्गी /मछली खाये। प्रतिदिन स्पष्ट रूप से 20 ग्राम वसा का उपयोग करें।

नाश्ता योग्य वस्तुएँ - इडली - 3 /डोसा -2, उपमा 1 कप /डबलरोटी -3 /दलिया 1-1/2 कप /दूध के साथ कॉर्नफ्लेक्स - 1-1/2 कप।

अल्पाहारः पोहा - 1 कप/ टोस्ट स्लाइसें - 2 / समोसे - 2 / सैंडविच - 2 / बिस्कुट -5

कुछ सामान्य भारतीय खाद्य पदार्थों के पोषक मान

(सभी मान प्रति 100 ग्राम भोज्य-अंश के हैं)

खाद्य वस्तु	प्रो टीन	फैट	कैलो रियाँ	कैल्सि यम	फॉस्फो रस	लोह	विटा मिन ए म्यू. ग्राम	थिया मिन	रेबोफ़े विन	निया सिन	विटा मिन
	ग्राम	ग्राम	किलो कैलो.	मिली ग्राम	मिली ग्राम	मिली ग्राम	मिली ग्राम	मिली ग्राम	मिली ग्राम	मिली ग्राम	मिली ग्राम
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
खाद्यान्न											
1. बाजरा	11.6	5.0	361	42	296	8.0	132	0.33	0.25	2.3	0
2. ज्वार	10.4	1.9	349	25	222	4.1	47	0.37	0.13	3.1	0
3. सूखा मक्का	11.1	3.6	342	10	348	2.3	90	0.42	0.10	1.8	0
4. रागी	07.3	1.3	328	344	283	3.9	42	0.42	0.19	1.1	0
5. चावल	6.8	0.5	345	10	160	0.7	0	0.06	0.06	1.9	0
6. गेहूँ	12.1	1.7	341	48	355	4.9	29	0.49	0.17	4.3	0
दलहन											
1. चने की दाल	20.8	5.6	372	56	331	5.3	129	0.48	0.18	2.4	1
2. उड़द की दाल	24.0	1.4	347	154	385	3.8	38	0.42	0.20	2.0	0
3. मूँग की दाल	24.5	1.2	348	75	405	3.9	49	0.47	0.21	2.4	0
4. मसूर की दाल	25.1	0.7	343	69	293	7.6	270	0.45	0.20	2.6	0
5. अरहर की दाल	22.3	1.7	335	73	304	2.7	132	0.45	0.19	2.9	0
पत्तीदार हरी शाक सब्जियाँ *	3.8	0.8	51	295	59	5.2	4425	0.06	0.21	1.0	42
अन्य तरकारियाँ*	1.8	0.2	32	45	47	1.4	98	0.04	0.05	0.4	23

कंद तथा मूल											
1. गाजर	0.9	0.2	48	80	530	1.0	1890	0.04	0.02	0.6	3
2. आलू	1.6	0.1	50	47	50	0.6	0	0.08	0.01	0.4	11
3. प्याज	1.2	0.1	50	47	50	0.6	0	0.08	0.01	0.4	11
गिरियाँ तथा तिलहन											
1. मूँगफली	25.3	40.1	567	90	350	2.5	37	0.90	0.13	19.9	0
फल											
1. आँवला	0.5	0.1	58	50	20	1.2	9	0.03	0.01	0.2	600
2. सेव	0.2	0.5	59	10	14	0.7	0	0.0	0.0	0.0	1
3. पका केला	1.2	0.3	116	17	36	0.4	78	0.05	0.08	0.5	7
4. नींबू व सतरा	1.1	0.6	54	58	20	0.3	560	0.01	0.02	0.1	47
5. पका आम	0.6	0.4	74	14	16	1.3	2743	0.08	0.09	0.9	16
6. पका पपीता	0.6	0.1	32	17	13	0.5	666	0.04	0.25	0.2	57
7. पका टमाटर	0.9	0.2	20	48	20	0.6	351	0.12	0.06	0.4	27
आमिषाहार											
1. माँस	18.5	13.3	194	150	150	2.5	9	0.18	0.14	6.8	0
2. मुर्गी का माँस	25.9	0.6	109	25	245	0.0	0	0.0	0.14	0.0	0
3. भेड़ का यकृत	19.3	7.5	150	10	380	6.3	6690	0.36	1.70	17.6	20
4. मुर्गी का अंडा	13.3	13.3	173	60	220	2.1	420	0.10	0.40	0.1	0
5. ताजी मछली*	18.9	1.9	100	340	276	2.1	0	0.01	0.03	1.2	5
दूध											
1. गाय का दूध	3.2	4.1	67	120	90	2.0	53	0.05	0.19	0.1	2
2. भैंस का दूध	4.3	6.5	117	210	130	0.2	48	0.04	0.10	0.1	1
तेल और वसा											
1. घी	0	100.0	900	0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
2. पाक तेल	0	100	900	0	0	0.0	0	0.0	0.0	0.0	0
अन्य खाद्य पदार्थ											
1. शक्कर	0.1	0.0	398	12	1	0.1	0	0.0	0.0	0.0	0
2. गुड़	0.4	0.1	383	80	40	2.6	0	0.0	0.0	0.0	0
3. सफेद डबल रोटी	7.8	0.7	245	11	0	1.1	0	0.07	0.0	0.7	0

* से चिन्हित अंक संबंधित खाद्य वस्तुओं के औसत पोषक मान दर्शाते हैं।

**व्यस्कों के लिए संतुलित आहार - स्थानबद्ध/ संयमित/भारी क्रियाओं से संबंधित
(भागों की संख्या)**

कार्य वर्ग							
	ग्राम/ भाग	स्थानबद्ध		संयमित		भारी	
		पुरु ष	महिला	पुरु ष	महिला	पुरु ष	महिला
खाद्य समूह							
खाद्यान्न	30	14	10	16	12	23	16
दाल	30	2	2	3	2.5	3	3
दूध	100 मि.ली.	3	3	3	3	3	3
कंद तथा मूल	100	2	1	2	1	2	2
पत्तीदार हरी शाक- सब्जियाँ	100	1	1	1	1	1	1
अन्य तरकारियाँ	100	1	1	1	1	1	1
फल	100	1	1	1	1	1	1
शक्कर	5	5	4	8	5	11	9
तेल और वसा	5	4	4	7	6	11	8

सामिश व्यक्ति दाल के एक भाग के स्थान पर एक भाग अंडा/माँस/मुर्गी/मछली ले सकते हैं।

स्थानबद्ध महिला को दिये गये सिफारिशों की तुलना में :

बच्चे:

- 1-6 : खाद्यान्न, दलहन, शाक-सब्जियों की सिफारिशों का 1/2
3/4 भाग और एक अतिरिक्त कप दूध।
- 7-12 : एक अतिरिक्त कप दूध।
- किशोरियाँ : एक अतिरिक्त कप दूध।
- किशोर : स्थानबद्ध पुरु ष के आहार के साथ-साथ एक अतिरिक्त कप दूध।

1 कप : 200 मिली लीटर

शिशुओं, बच्चों और किशोरों के लिये संतुलित आहार (भागों की संख्या)

खाद्य समूह	ग्राम/ भाग	शिशु 6-12 महीने	आयु (वर्षों में)						
			1-3	4-6	7-9	10-12		13-18	
						लड़ कियाँ	लड़के	लड़ कियाँ	लड़के
खाद्यान्न व बाजरा	30	1.5	4	7	9	9	11	10	14
दलहन	30	0.5	1	1.5	2	2	2	2	2
दूध	100	5	5	5	5	5	5	5	5
कंद और मूल	100	0.5	0.5	1	1	1	1	1	2
पत्तीदार हरी सब्जियाँ	100	0.25	0.5	0.5	1	1	1	1	1
अन्य तरकारियाँ	100	0.25	0.5	0.5	1	1	1	1	1
फल	100	1	1	1	1	1	1	1	1
शक्कर	5	5	5	6	6	6	7	6	7
वसा/तेल	5	2	4	5	5	5	5	5	5

स्तनपोषित शिशुओं के लिये 200 मिली लीटर ऊपरी दूध की आवश्यकता होती है। दलहन के एक भाग की जगह एक भाग (50 ग्राम) अंडा /माँस /मुर्गी का माँस /मछली दीजिए।

आयु के अनुसार वाँछनीय कद और शरीर का भार

आयु (वर्षों में)	लड़के		लड़कियाँ	
	ऊँचाई (सें.मी.)	वजन (कि.ग्रा)	ऊँचाई (सें.मी.)	वजन (कि.ग्रा)
1.0	76.1	10.2	74.3	9.5
1.5	82.4	11.5	80.9	10.8
2.0	85.6	12.3	84.5	11.8
2.5	90.4	13.5	89.5	13.0
3.0	99.1	15.7	93.9	14.1
3.5	99.1	15.7	97.9	15.1
4.0	102.9	16.7	101.6	16.0

4.5	106.6	17.7	105.1	16.8
5.0	109.9	18.7	108.4	17.7
5.5	113.1	19.7	111.6	18.6
6.0	116.1	20.7	114.6	19.5
6.5	119.0	21.7	117.6	20.6
7.0	121.7	22.9	120.6	21.8
7.5	124.4	24.0	123.5	23.3
8.0	127.0	25.3	126.4	24.8
8.5	129.6	26.7	129.3	26.6
9.0	132.2	28.1	132.2	28.5
9.5	134.8	29.7	135.2	30.5
10.0	137.5	31.4	138.3	32.2
10.5	140.3	33.3	141.5	34.7
11.0	143.3	35.3	144.8	37.0
11.5	146.4	37.5	148.2	39.2
12.0	149.7	39.8	151.5	41.5
12.5	153.0	42.3	154.6	43.8
13.0	156.5	45.0	157.1	46.1
13.5	159.9	47.8	159.0	48.3
14.0	163.1	50.8	160.4	50.3
14.5	166.2	53.8	161.2	52.1
15.0	169.0	56.7	161.8	53.7
15.5	171.5	59.5	162.1	55.0
16.0	175.2	64.4	162.4	55.9
16.5	175.2	64.4	162.7	56.4
17.0	176.2	66.3	163.1	56.7
17.5	176.7	67.8	163.7	56.6
18.0	176.8	68.9	163.7	56.6

नेशनल सेन्टर फॉर हेल्थ स्टैटिस्टिक्स (संयुक्त राज्य अमेरिका) द्वारा प्रमाणित मानक ।