

సమతుల పోషకాహార మార్గదర్శక కరదీపిక



Brot
für die Welt

Bread for the World-
Protestant
Development Service

సి.పి.ఎఫ్. గూర్చి...

సెంటర్ ఫర్ పీపుల్స్ ఫార్మేషన్ (సి.పి.ఎఫ్.) సంస్థ లాభాపేక్ష లేని, రాజకీయాలతో సంబంధం లేని, లౌకిక భావాలతో భారతదేశ ప్రజల అభివృద్ధి కోసం జాతులు, కులాలు, మతాలతో సంబంధం లేకుండా సమాజంలో వెనుకబడిన తరగతులతో పనిచేస్తున్న సంస్థ. సుస్థిర అటవీ యాజమాన్య పద్ధతులను అభివృద్ధి చేస్తూ ఆదివాసీలు, గిరిజనులు, దళితులు, మహిళలకు జీవనోపాధులు కల్పించడానికి సి.పి.ఎఫ్. కృషి చేస్తుంది.

పుస్తకం పేరు : సమతుల పోషకాహార మార్గదర్శక కరదీపిక

రూపకల్పన : ఇ. పూర్ణచందర్

సాంకేతిక సహకారం : జాతీయ పోషకాహార సంస్థ

ప్రచురణ : సెంటర్ ఫర్ పీపుల్స్ ఫార్మేషన్

12-13-483/39, Street No.14, Lane 6
Nagarjunanagar Colony, Tarnaka
Secunderabad – 5000 17, A.P., India
Tel./Fax: +91-40-27154484 / 94
www.cpf.in / info@cpf.in

ప్రచురణ తేది. : నవంబర్, 2015

ఆర్థిక సహకారం : ట్రెడ్ ఫర్ ద వరల్డ్ (బి.ఎఫ్.డి.డబ్ల్యు)

కాపీలు : 100

ముందు మాట

మన దైనందిన కార్యక్రమాలు సక్రమంగా నిర్వహించుకోవటానికి, వ్యాధుల భారీ నుండి రక్షించుకోవటానికి మరియు శారీరక, మానసిక మెరుగుదలకు పోషకాహారం ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. మనం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఏ విధమైనటువంటి పోషకాహారం తీసుకోవాలో అందరికీ తెలిసి ఉండటం చాలా అవసరం. కాని మనలో చాలా మందికి దీని గురించి సరైన అవగాహన లేదు.

ఈ విషయాన్నీ పరిగణనలోకి తీసుకొని, జాతీయ పోషకాహార సంస్థ సహకారంతో మరియు ట్రైడ్ ఫర్ ద వరల్డ్ ఆర్థిక వనరులతో, వివిధ వయస్సుల వారికి అవసరమగు సమతుల పోషకాహార సంబంధిత విషయాలు, ముఖ్యమైన పోషకాలు అవి దొరికే ఆహార పదార్థాలు , భారతీయులకు సిఫార్సు చేయబడ్డ ప్రధాన పోషకాలు, ఖనిజాలు మరియు విటమిన్స్ తదితర విషయాలను పొందుపరుస్తూ సెంటర్ ఫర్ పీపుల్స్ ఫారెస్ట్ ఈ పుస్తకాన్ని ముద్రించడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకంలోని విషయాలు అందరికీ ఉపయోగపడతాయని మరియు అందరి ఆరోగ్యాభివృద్ధికి ఈ పుస్తకం తోడ్పడుతుందని ఆశిస్తున్నాము.

డా. డి. సూర్యకుమారి

డైరెక్టర్

సెంటర్ ఫర్ పీపుల్స్ ఫారెస్ట్

విషయసూచిక

1. శిశువులు, చిన్న పిల్లలు, కౌమారదశలో ఉన్నవారికి సమతుల ఆహారం	1
• రోజుకు	
• వారానికి	
• నెలకు	
2. తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం	5
• రోజుకు	
• వారానికి	
• నెలకు	
3. గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు బాలింతల సమతుల ఆహారం (రోజుకు)	9
4. తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే వయసు పై బడ్డ స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం (రోజుకు)	11
5. ముఖ్యమైన పోషకాలు అవి దొరికే ఆహార పదార్థాలు	13
6. భారతీయులకు సిఫార్సు చేయబడ్డ ఆహారం - ప్రధాన పోషకాలు, ఖనిజాలు & విటమిన్స్	16

గింజ ధాన్యాలు : బియ్యం, గోధుమలు, మొక్కజొన్నలు, బొబ్బర్లు, రాజ్మ, ఉలవలు, కందులు, కొండ కందులు, వేరుశనగ, బస్తర్లు, అలసందలు, తిమ్మెర్లు, జుడుములు, అనుములు, శనగలు, జనుములు, వలుషలు మొ..

చిరు ధాన్యాలు : సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులు, సామలు, కొర్రలు, జోవం కొర్రలు, పెసర్లు, ఉదలు, అరికెలు, గంటిలు, వరిగులు, మినుములు, సంకరాలు మొ..

శిశువులు, చిన్న పిల్లలు, కౌమారదశలో ఉన్నవారికి సమతుల ఆహారం





Balanced Diet per day for Infants, Children and Adolescents

శిశువులు, చిన్న పిల్లలు, కౌమారదశలో ఉన్నవారికి సమతుల ఆహారం (రోజుకు)



S.No. క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Age group శిశువులు	సంవత్సరాలు						
		6-12 months నెలలు	1-3 yrs	4-6 yrs	7-9 yrs	10-12 yrs		13-18 yrs	
						Girls ఆడ పిల్లలు	Boys మగ పిల్లలు	Girls ఆడ పిల్లలు	Boys మగ పిల్లలు
		Value in Grams (un cooked food) పరిమాణం గ్రాములలో (వండని పదార్థం)							
1	Cereals & Millets గింజ ధాన్యాలు & చిరు ధాన్యాలు గ్రా.	45	120	210	270	270	330	300	420
2	Pulses పప్పు ధాన్యాలు గ్రా.	15	30	45	60	60	60	60	60
3	Milk (ml) & milk products పాలు & పాల పదార్థాలు (మి. లీ.)	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
4	Roots & Tubers దుంపలు, గడ్డకూరలు గ్రా.	50	50	100	100	100	100	100	200
5	Green leafy vegetables ఆకుకూరలు గ్రా.	25	50	50	100	100	100	100	100
6	Other vegetables ఇతర కూరగాయలు గ్రా.	25	50	50	100	100	100	100	100
7	Fruits పళ్ళు గ్రా.	100	100	100	100	100	100	100	100
8	Sugar చక్కర గ్రా.	25	25	30	30	30	35	30	35
9	Fat / Oil క్రొవ్వు పదార్థాలు / నూనెలు గ్రా.	10	20	25	25	25	25	25	25

మాంసాహారంకు 30 గ్రా. పప్పుదినుసులకు బదులు 50 గ్రా. మాంసం / కోడి మాంసం / చేప / గుడ్డు (1) ఇవ్వవచ్చు



Balanced Diet per Week for Infants, Children and Adolescents

శిశువులు, చిన్న పిల్లలు, కౌమారదశలో ఉన్నవారికి సమతుల ఆహారం (వారానికి)



S.No. క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Age group శిశువులు	సంవత్సరాలు						
		6-12 months నెలలు	1-3 yrs	4-6 yrs	7-9 yrs	10-12 yrs		13-18 yrs	
						Girls ఆడ పిల్లలు	Boys మగ పిల్లలు	Girls ఆడ పిల్లలు	Boys మగ పిల్లలు
		Value in KGs పరిమాణం కేజీలలో							
1	Roots & Tubers దుంపలు, గడ్డకూరలు కేజీలు	0.350	0.350	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700	1.400
2	Green leafy vegetables ఆకుకూరలు కేజీలు	0.175	0.350	0.350	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700
3	Other vegetables ఇతర కూరగాయలు కేజీలు	0.175	0.350	0.350	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700
4	Fruits పళ్ళు కేజీలు	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700

నోట్: వారానికి 7 రోజులుగా తీసుకోబడినది.



Balanced Diet per Month for Infants, Children and Adolescents

శిశువులు, చిన్న పిల్లలు, కౌమారదశలో ఉన్నవారికి సమతుల ఆహారం (నెలకు)



క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Age group శిశువులు	సంవత్సరాలు						
		6-12 months నెలలు	1-3 yrs	4-6 yrs	7-9 yrs	10-12 yrs		13-18 yrs	
						Girls ఆడ పిల్లలు	Boys మగ పిల్లలు	Girls ఆడ పిల్లలు	Boys మగ పిల్లలు
		Value in KGs పరిమాణం కేజీలలో							
1	Cereals & Millets గింజ ధాన్యాలు & చిరు ధాన్యాలు కేజీలు	1.350	3.600	6.300	8.100	8.100	9.900	9	12.600
2	Pulses పప్పు ధాన్యాలు కేజీలు	0.450	0.900	1.350	1.800	1.800	1.800	1.800	1.800
3	Sugar చక్కర కేజీలు	0.750	0.750	0.900	0.900	0.900	1.050	0.900	1.050
4	Fat / Oil క్రొవ్వు పదార్థాలు / నూనెలు కేజీలు	0.300	0.600	0.750	0.750	0.750	0.750	0.750	0.750

మాంసాహారులకు 900 గ్రా. పప్పుదినుసులకు బదులు 1500 గ్రా. మాంసం / కోడి మాంసం / చేప / గుడ్డు (30) ఇవ్వవచ్చు

నోట్: నెలకు 30 రోజులుగా తీసుకోబడినది.

తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం





Balanced Diet per day for Adults - Sedentary / Moderate / Heavy Activity
తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం (రోజుకు)



S.No. క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Type of Work - చేసే పని					
		Sedentary తేలికపాటి పని		Moderate ఓ మోస్తరు కష్టం		Heavy ఎక్కువ కాయకష్టం	
		Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ
		Value in Grams (un cooked food) పరిమాణం గ్రాములలో (వండని పదార్థం)					
1	Cereals & Millets గింజ ధాన్యాలు & చిరు ధాన్యాలు గ్రా.	420	300	480	360	690	480
2	Pulses పప్పు ధాన్యాలు గ్రా.	60	60	90	75	90	90
3	Milk (ml) & milk products పాలు & పాల పదార్థాలు (మి. లీ.)	300 ml	300 ml	300 ml	300 ml	300 ml	300 ml
4	Roots & Tubers దుంపలు, గడ్డకూరలు గ్రా.	200	100	200	100	200	200
5	Green leafy vegetables ఆకుకూరలు గ్రా.	100	100	100	100	100	100
6	Other vegetables ఇతర కూరగాయలు గ్రా.	200	100	100	100	100	100
7	Fruits పళ్ళు గ్రా.	100	100	100	100	100	100
8	Sugar చక్కర గ్రా.	25	20	40	25	55	45
9	Fat / Oil క్రొవ్వు పదార్థాలు / నూనెలు గ్రా.	20	20	35	30	55	40

మాంసాహారులకు 30 గ్రా. పప్పుదినుసులకు బదులు 50 గ్రా. మాంసం / కోడి మాంసం / చేప / గుడ్డు (1) ఇవ్వవచ్చు



Balanced Diet per Week for Adults - Sedentary / Moderate / Heavy Activity
తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం (వారానికి)



S.No. క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Type of Work - చేసే పని					
		Sedentary తేలికపాటి పని		Moderate ఓ మోస్తరు కష్టం		Heavy ఎక్కువ కాయకష్టం	
		Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ
		Value in KGs పరిమాణం కేజీలలో					
1	Roots & Tubers దుంపలు, గడ్డకూరలు కేజీలు	1.400	0.700	1.400	0.700	1.400	1.400
2	Green leafy vegetables ఆకుకూరలు కేజీలు	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700
3	Other vegetables ఇతర కూరగాయలు కేజీలు	1.400	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700
4	Fruits పళ్ళు కేజీలు	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700	0.700

నోట్: వారానికి 7 రోజులుగా తీసుకోబడినది.



Balanced Diet per Month for Adults - Sedentary / Moderate / Heavy Activity

తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం (నెలకు)

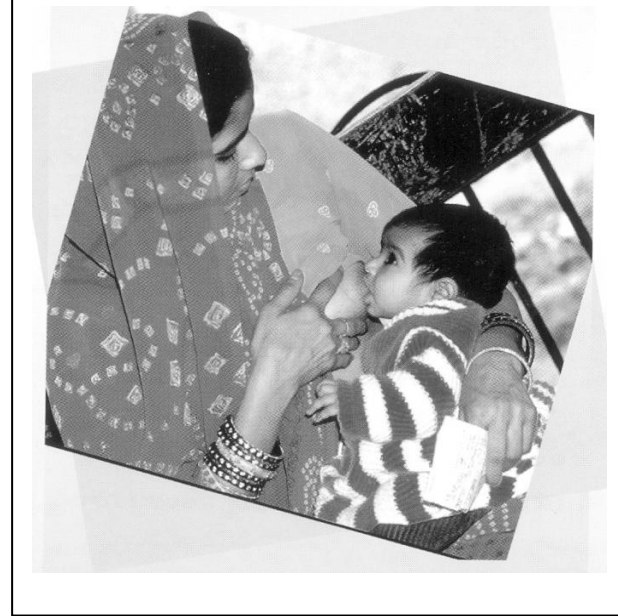


S.No. క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Type of Work - చేసే పని					
		Sedentary తేలికపాటి పని		Moderate ఓ మోస్తరు కష్టం		Heavy ఎక్కువ కాయకష్టం	
		Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ
		Value in KGs పరిమాణం కేజీలలో					
1	Cereals & Millets గింజ ధాన్యాలు & చిరు ధాన్యాలు కేజీలు	12.600	9.00	14.400	10.800	20.700	14.400
2	Pulses పప్పు ధాన్యాలు కేజీలు	1.800	1.800	2.700	2.250	2.700	2.700
3	Sugar చక్కర కేజీలు	0.750	0.600	1.200	0.750	1.650	1.350
4	Fat / Oil క్రొవ్వు పదార్థాలు / నూనెలు కేజీలు	0.600	0.600	1.050	0.750	1.650	1.200

మాంసాహారులకు 900 గ్రా. పప్పుదినుసులకు బదులు 1500 గ్రా. మాంసం / కోడి మాంసం / చేప / గుడ్డు (30) ఇవ్వవచ్చు

నోట్: నెలకు 30 రోజులుగా తీసుకోబడినది.

గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు బాలింతల సమతుల ఆహారం





Balanced Diet per day for Pregnant Women and Lactating Mothers

గర్భిణీ స్త్రీలు మరియు బాలింతల సమతుల ఆహారం (రోజుకు)



S.No. క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Type of Work - చేసే పని					
		Sedentary తేలికపాటి పని		Moderate ఓ మోస్తరు కష్టం		Heavy ఎక్కువ కాయకష్టం	
		Pregnant Women గర్భిణీ స్త్రీలు	Lactating Mother బాలింతలు	Pregnant Women గర్భిణీ స్త్రీలు	Lactating Mother బాలింతలు	Pregnant Women గర్భిణీ స్త్రీలు	Lactating Mother బాలింతలు
		Value in Grams పరిమాణం గ్రాములలో					
1	Cereals & Millets గింజ ధాన్యాలు & చిరు ధాన్యాలు గ్రా.	300	330	360	420	480	510
2	Pulses పప్పు ధాన్యాలు గ్రా.	60	90	75	105	90	120
3	Milk (ml) & milk products పాలు & పాల పదార్థాలు (మి. లీ.)	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml	500 ml
4	Roots & Tubers దుంపలు, గడ్డకూరలు గ్రా.	100	100	100	100	200	200
5	Green leafy vegetables ఆకుకూరలు గ్రా.	150	150	150	150	150	150
6	Other vegetables ఇతర కూరగాయలు గ్రా.	100	100	100	100	100	100
7	Fruits ఫలం గ్రా.	200	200	200	200	200	200
8	Sugar చక్కర గ్రా.	20	20	25	25	45	45
9	Fat / Oil క్రొవ్వు పదార్థాలు / నూనెలు గ్రా.	30	30	40	40	50	50

మాంసాహారులకు 30 గ్రా. పప్పుదినుసులకు బదులు 50 గ్రా. మాంసం / కోడి మాంసం / చేప / గుడ్డు (1) ఇవ్వవచ్చు

తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే వయసు పై బడ్డ స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం





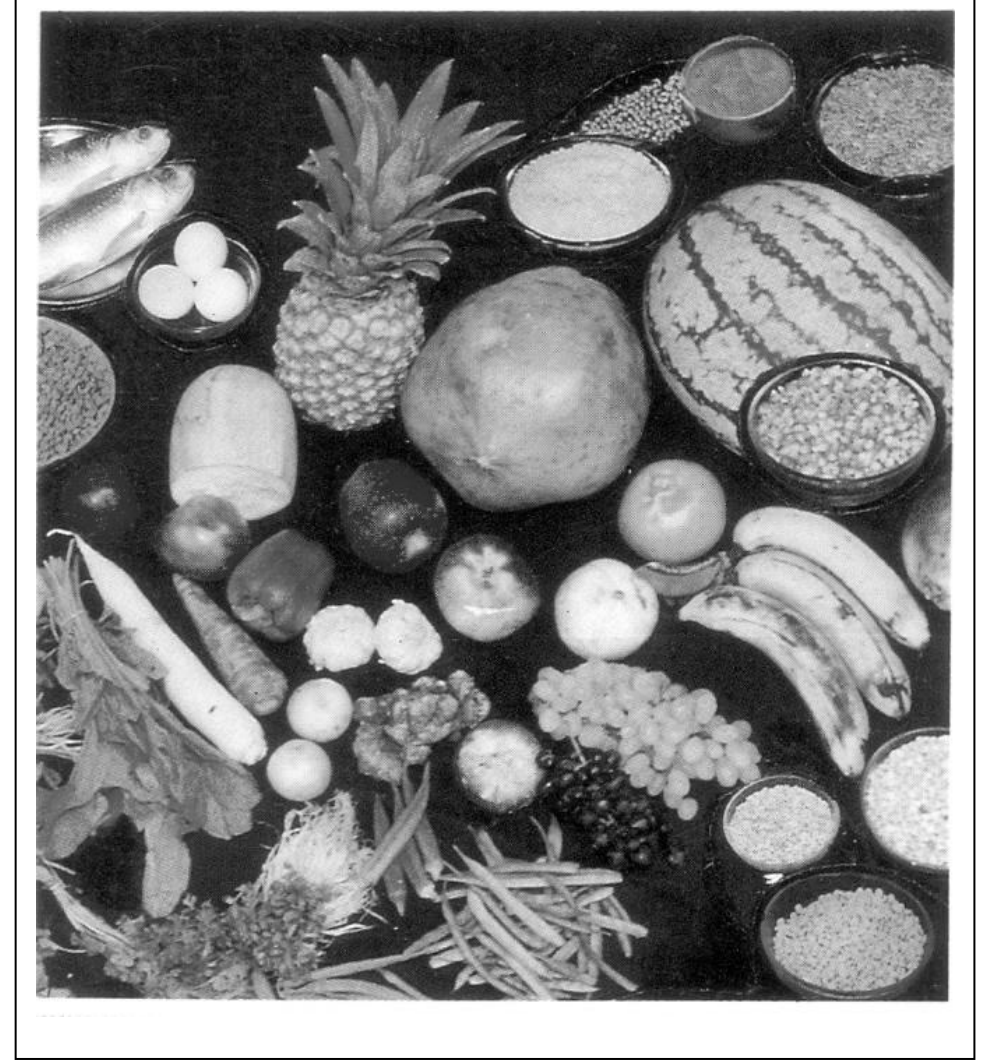
Balanced Diet per day for Senior Citizens - Sedentary / Moderate / Heavy Activity
తేలికపాటి పని, ఓ మోస్తరు కష్టం, ఎక్కువ కాయకష్టం చేసే వయసు పై బడ్డ స్త్రీ మరియు పురుషుల సమతుల ఆహారం (రోజుకు)



S.No. క్ర. సంఖ్య.	Food Groups ఆహారవర్గాలు	Type of Work - చేసే పని					
		Sedentary తేలికపాటి పని		Moderate ఓ మోస్తరు కష్టం		Heavy ఎక్కువ కాయకష్టం	
		Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ	Man పురుషుడు	Woman స్త్రీ
		Value in Grams పరిమాణం గ్రాములలో					
1	Cereals & Millets గింజ ధాన్యాలు & చిరు ధాన్యాలు గ్రా.	360	240	420	300	630	420
2	Pulses పప్పు ధాన్యాలు గ్రా.	60	60	90	75	90	90
3	Milk (ml) & milk products పాలు & పాల పదార్థాలు (మి. లీ.)	300 ml	300 ml	300 ml	300 ml	300 ml	300 ml
4	Roots & Tubers దుంపలు, గడ్డకూరలు గ్రా.	200	100	200	100	200	200
5	Green leafy vegetables ఆకుకూరలు గ్రా.	100	100	100	100	100	100
6	Other vegetables ఇతర కూరగాయలు గ్రా.	200	100	100	100	100	100
7	Fruits పళ్ళు గ్రా.	200	200	200	200	200	200
8	Sugar చక్కర గ్రా.	25	20	40	25	55	45
9	Fat / Oil క్రొవ్వు పదార్థాలు / నూనెలు గ్రా.	20	20	35	30	55	40

మాంసాహారులకు 30 గ్రా. పప్పుదినుసులకు బదులు 50 గ్రా. మాంసం / కోడి మాంసం / చేప / గుడ్డు (1) ఇవ్వవచ్చు

ముఖ్యమైన పోషకాలు అవి దొరికే ఆహార పదార్థాలు, ఖనిజాలు మరియు విటమిన్స్





Nutrient Rich Foods ముఖ్యమైన పోషకాలు అవి దొరికే ఆహార పదార్థాలు

Brot
für die Welt
Bread for the World -
Protestant
Development Service

పోషకాలు	ఆహార వర్గాలు	ఆహార పదార్థాలు	పోషక పదార్థం(100 గ్రా. తినగలిగిన భాగానికి)
శక్తి	గింజ ధాన్యాలు, దుంపలు	బియ్యం, గోధుమలు, కర్ర పెండలం	340 కి. కేలరీలు
	కాయలు, నూనె గింజలు	బాదాం, జీడి పప్పు, ఎండు కొబ్బరి, వేరుశనగ	600 కి. కేలరీలు
	నూనె, వనస్పతి		900 కి. కేలరీలు
మాంసకృత్తులు	పప్పులు, లెగ్యూమ్స్	శనగలు, మినుములు, పెసలు రకం పదార్థాలు, మసూర్, కందులు	22 గ్రా.
	కాయలు, నూనె గింజలు	వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదాం	23 గ్రా.
	చేపలు		20 గ్రా.
	మాంసం, కోడి మాంసం	మాంసం	22 గ్రా.
		గుడ్డు (తెల్ల సొన)	11 గ్రా.
	పాల ఉత్పత్తులు	చీజ్, కోవా, స్కీమ్డ్ పాలపొడి (ఆవు), పాలపొడి (ఆవు)	30 గ్రా.
బీటా కెరోటిన్	ఆకు కూరలు	చుక్కకూర, కొత్తిమీర, పొన్నగంటి, పాలకూర, బచ్చలి, పుదీనా, ముల్లంగి ఆకులు, అవిశ ఆకు, తోటకూర, కరివేపాకు, మునగాకు	3 - 20 గ్రా.
		మెంతికూర, గోంగూర	7 - 15 గ్రా.
	ఇతర కూరగాయలు	గుమ్మడి, పచ్చిమిరప	1 మి. గ్రా.
		కేరట్	6.5 గ్రా.
	పళ్ళు	మామిడి పళ్ళు	2.0 మి. గ్రా.
		బొప్పాయి	0.9 మి. గ్రా.
ఫోలిక్ యాసిడ్	ఆకుకూరలు	తోటకూర, చుక్కకూర, పాలకూర, బచ్చలి, పుదీనా	120 మై. గ్రా.
	పప్పులు	శనగలు, మినుములు, పెసలు, కందులు	120 మై. గ్రా.
	నూనె గింజలు	నువ్వులు, సోయా చిక్కుడు	180 మై. గ్రా.
ఇనుము	ఆకుకూరలు	తోటకూర, శనగ ఆకు, కాలిఫ్లవర్ ఆకుపచ్చ భాగం, ముల్లంగి ఆకులు	18-40 మి.గ్రా.
కాల్షియమ్	గింజ ధాన్యాలు, పప్పులు	రాగులు, శనగలు, ఉలవలు, రాజ్మ, సోయా చిక్కుడు	200 - 340 మి. గ్రా.
	ఆకుకూరలు	తోటకూర, కాలిఫ్లవర్ ఆకుపచ్చ భాగం, కరివేపాకు, నూల్ కోల్ ఆకులు	500 - 800 మి. గ్రా.

		అవిశ	1130 మి. గ్రా.
		చామ ఆకులు	1540 మి. గ్రా.
	కాయలు, నూనె గింజలు	ఎండు కొబ్బరి, బాదాం, ఆవాలు, ప్రొద్దు తిరుగుడు పువ్వు గింజలు	130-490 మి. గ్రా.
		నువ్వులు	1450 మి. గ్రా.
		జీలకర్ర	1080 మి. గ్రా.
	చేపలు	బచ్చ, కట్ల, వ్రగాల్, రొయ్యలు, రోహు	320-650 మి. గ్రా.
	పాలు, పాల ఉత్పత్తులు	గేద పాలు, ఆవు పాలు, మేక పాలు, పెరుగు (ఆవు)	120-210 మి. గ్రా.
		చీజ్, కోవా, స్కిమ్మి పాలపొడి (ఆవు), పాలపొడి (ఆవు),	790-1370 మి. గ్రా.
విటమిన్ - సి	ఆకుకూరలు	అవిశ, క్యాబేజ్, కొత్తిమీర, మునగ ఆకులు, నూల్ కోల్ ఆకులు	120-220 మి. గ్రా.
	ఇతర కూరగాయలు	కాప్పికం	137 మి. గ్రా.
		పచ్చిమిరప	117 మి. గ్రా.
	పళ్ళు	ఉసిరిక	600 మి. గ్రా.
		జామ	212 మి. గ్రా.
ఫైబర్ (పీచు పదార్థం)	పప్పులు, లెగ్యూమ్ రకం పప్పులు	గోధుమలు, జొన్న, సజ్జలు, రాగులు, మొక్క జొన్న, లెగ్యూమ్ రకం పప్పులు, మెంతులు	10 గ్రా. కంటే ఎక్కువ
విటమిన్ - ఎ	కొవ్వులు, నూనెలు	వెన్న, నెయ్యి (ఆవు), వనస్పతి (పుష్టికరించబడ్డది)	700 మై.గ్రా.
రైబోఫ్లేవిన్	గింజ ధాన్యాలు, ఉత్పత్తులు	సజ్జలు, బార్లీ, రాగులు, గోధుమ (బీజం), గోధుమ ట్రైడ్ (బ్రౌన్ రకం)	0.2 మై. గ్రా.
	పప్పులు, లెగ్యూమ్ రకం పప్పులు	శనగపప్పు, మినపప్పు, పెసరపప్పు, మసూర్, కందిపప్పు, సోయాచిక్కుడు	0.2 మై. గ్రా.
	ఆకుకూరలు	తోటకూర, కేరట్ ఆకులు, చామ ఆకులు, మెంతి కూర, గోంగూర, పుదీనా, ముల్లంగి ఆకులు, పాలకూర, బచ్చలి	0.25 మి. గ్రా.
	కాయలు, నూనె గింజలు	నువ్వులు, ఆవాలు, నైజర్ గింజలు, ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వు గింజలు, బాదాం, వాల్ నట్	0.3 మి. గ్రా.
	మసాలా దినుసులు	ఎండు మిరపకాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు, కొత్తిమీర, జీలకర్ర	0.35 మి. గ్రా.
	పళ్ళు	ఎప్రికాట్ (ఎండువి), బొప్పాయి	0.23 మి. గ్రా.
	మాంసం, కోడి మాంసం	కోడి గుడ్డు, గొర్రె	1.7 మి. గ్రా.
	పాలు, పాల ఉత్పత్తులు	కాలేయం, స్కిమ్మి పాలపొడి (ఆవు), పాలపొడి (ఆవు),	1.5 మి. గ్రా.



Recommended Dietary Allowances for Indians (Macronutrients and Minerals)
భారతీయులకు సిఫార్సు చేయబడ్డ ఆహారం (ప్రధాన పోషకాలు, ఖనిజాలు)



వర్గం	వివరాలు	బరువు కి.గ్రా.	నికరశక్తి కి.కేలరి / రోజుకు	మాంసకృత్తు లు గ్రా. రోజుకు	క్రోవు గ్రా. రోజుకు	కాల్షి యం గ్రా. రోజుకు	ఇనుము మి. గ్రా. రోజుకు
పురుషుడు	తేలికపాటి పని ఓ మోస్తరు కష్టం ఎక్కువ కాయకష్టం	60	2425 2875 3800	60	20	400	28
స్త్రీ	తేలికపాటి పని ఓ మోస్తరు కష్టం ఎక్కువ కాయకష్టం గర్భిణి స్త్రీ బాలింత 0-6 నెలలు 6-12 నెలలు	50 50 50	1875 2225 2925 300 550 400	50 15 25 18	20 30 45	400 1000 1000	30 38 30
శిశువులు	0-6 నెలలు 6-12 నెలలు	5.4 8.6	108/కిలో 98/కిలో	2.05/కిలో 1.65/కిలో		500	
చిన్న పిల్లలు	1-3 సం. 4-6 సం. 7-9 సం.	12.2 19.0 26.9	1240 1690 1950	22 30 41	25	400	12 18 26
బాలురు	10-12 సం.	35.4	2190	54	22	600	34
బాలికలు	10-12 సం.	31.5	1970	57			19
బాలురు	13-15 సం.	47.8	2450	70	22	600	41
బాలికలు	13-15 సం.	46.7	2060	65			28
బాలురు	16-18 సం.	57.1	2640	78	22	500	50
బాలికలు	16-18 సం.	49.9	2060	63			30



Recommended Dietary Allowances for Indians (Vitamins)

భారతీయులకు సిఫార్సు చేయబడ్డ ఆహారం (విటమిన్స్)



వర్గం	వివరాలు	విటమిన్-ఎ మై.గ్రా. రోజుకు.		తయోమి స్ మి. గ్రా. రోజుకు	రిబోఫ్లేవి స్ మి. గ్రా. రోజుకు	నికోటిని క్ యాసిడ్ మి. గ్రా. రోజుకు	పైరిడాక్సిన్ మి. గ్రా. రోజుకు	ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ మి. గ్రా. రోజుకు	ఫోలిక్ యాసిడ్ మై. గ్రా. రోజుకు	విటమిన్ బి 12 మై.గ్రా. రోజుకు
		రెటినాల్	బీటాకరోటిన్							
పురుషుడు	తేలికపాటి పని ఓ మోస్తరు కష్టం ఎక్కువ కాయకష్టం	600	2400	1.2 1.4 1.6	1.4 1.6 1.9	16 18 21	2.0	40	100	1
స్త్రీ	తేలికపాటి పని	600	2400	0.9 1.1	1.1 1.3	12 14	2.0	40	100	1
	ఓ మోస్తరు కష్టం	600	2400	1.2 +0.2	1.5 +0.2	16 +2	2.5	40	400	1
	ఎక్కువ కాయకష్టం	950	3800	+0.3 +0.2	+0.3 +0.2	+4 +3	2.5	80	150	1.5
	గర్భిణీ స్త్రీ									
	బాలింత									
శిశువులు	0-6 నెలలు			55 మై.గ్రా. /కిలో	65 మై.గ్రా. /కిలో	710 మై.గ్రా. /కిలో	0.1 0.4			
	6-12 నెలలు	350	1200	50 మై.గ్రా. /కిలో	60 మై.గ్రా. /కిలో	650 మై.గ్రా. /కిలో		25	25	0.2
చిన్న పిల్లలు	1-3 సం.	400		0.6	0.7	8				
	4-6 సం.	400	1600	0.9	1.0	11	0.9	40	30	0.2-1.0
	7-9 సం.	600	2400	1.0	1.2	13	1.6		40 60	
బాలురు	10-12 సం.	600	2400	1.1	1.3	15	1.6	40	70	0.2-1.0
బాలికలు	10-12 సం.			1.0	1.2	13	1.6			
బాలురు	13-15 సం.	600	2400	1.2	1.5	16	2.0	40	100	0.2-1.2
బాలికలు	13-15 సం.			1.0	1.2	14				
బాలురు	16-18 సం.	600	2400	1.3	1.6	17	2.0	40	100	0.2-1.2
బాలికలు	16-18 సం.			1.0	1.2	14				

ISBN: 978-93-83820-34-4

For Private Circulation only



12-13-483/39, Street No.14, Lane 6
Nagarjunanagar Colony, Tarnaka
Secunderabad – 5000 17, A.P., India
Tel./Fax: +91-40-27154484 / 94
www.cpf.in / info@cpf.in