

AUGUST 2018	SEPTEMBER 2018
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31

→ उम्र के अनुसार पर्याप्त कैलोरीज →

• 3 वर्ष की उम्र वाले बच्चों को वयस्क द्वारा भी जाना वाला कैलोरीज का एक-तिहाई लेने की आवश्यकता होती है।

• 6 वर्ष के बच्चों को वयस्क से लगभग आधी कैलोरीज लेने की जरूरत होती है।

• 10 वर्ष - वयस्क से तीन-चौथाई कैलोरीज

• किशोरों को वयस्कों जितनी कैलोरीज की जरूरत होती है।

→ प्रोटीन, फेट और कार्बोहायड्रेट का उचित अनुपात हो। →

• कुल मात्रा वा पसवाँ हिस्सा प्रोटीन का होना चाहिए। (Sunday

• एक-तिहाई वसा होनी चाहिए।

• और बचा हुआ कार्बोहायड्रेट होना चाहिए।

• सांजुन का 50% अनाज होने चाहिए। 40% सहिष्णु और फल होनी चाहिए। जो बच्चे प्राण पदार्थ और तांबा मिल जा सकते हैं।

AUGUST 2016				SEPTEMBER 2016				
Sat	7	14	21	Sat	4	11	18	25
Sun	8	15	22	Sun	5	12	19	26
Mon	9	16	23	Mon	6	13	20	27
Tue	10	17	24	Tue	7	14	21	28
Wed	11	18	25	Wed	8	15	22	29
Thu	12	19	26	Thu	9	16	23	30
Fri	13	20	27	Fri	10	17	24	
Sat	14	21	28	Sat	11	18	25	

- 2 वर्ष के बच्चे का आकृति वजन 11-12 किलो होता है।
- 5 वर्ष के बच्चे का वजन 18 किग्रा।
- 10 वर्ष के बच्चे का वजन 28 किग्रा।

शौचन : -

• वाशना सबसे महत्वपूर्ण आहार है। किन्तु स्कूल जाने वाले बच्चों को मासिक वाशना करने का समय नहीं मिलता। अतः वे सुबह भरपूर पूर्ण आहार जैसे दूध - प्रोब (अरबी, बादाम, खजूर, किशमिश, काजू), अंडे, - आदिस, शक्ति युक्त दूध की सहायता से भोजन के साथ की जाती है।

• लंच-बॉक्स में दही और सब्जियों, गाढ़ा पाले के साथ चावल - पुलाव की पूरी पराठा चापाती हो सबसे है। किन्तु भर में पानी की पर्याप्त मात्रा भी जाननी चाहिए।

• शक्ति का शौचन अनुचित होना चाहिए। जिसमें चावल, पुलाव, दही, रामना, मलाई, अंडित आहार पाले, सब्जियाँ, चापातियाँ, फल, मिठाईयें आदि हो। रात्रि का शौचन जल्द कर लेना अच्छा होता है। सोने के लिए जाने से पहले दूध पीना भी अच्छा है।

JUNE 2016							JULY 2016						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				

→ सुनेसाम ल-चों में एवास्वयवर्षिक सुनेसाम
 -- जेव की आकत, डालना पुराने की फ्रांटे
 फुट और कड़क तले हुए सुनेसाम लीमन,
 -- आच्छ म आच्छ एफन में एक बार फिर
 जान-वाहिए। पूछ के साथ लुसे-अवं और
 -- फल आच्छ सुनेसाम लीम है। कुमी 2 पनर।
 अह पीनिट-बहर जेम आच्छ के साथ
 -- लडविय का डीनफ्लेस लिर का मस है।

रासकर वाले पेयां जेम अलिम
 पेयां में फेजु करे। फलों का रास
 -- बहर होना है। बकल पुरा फल रवाना
 -- और आच्छ सुच्छ होना है नमक के
 -- आच्छ मात्रा में डुबल सुनेसाम जेम लिर,
 फुट और आच्छ म परदेक करे।
 -- मीप-जा, बरि आच्छ का 2 लुनाए
 -- में एक बार तक लीमिन करना चाहिए।

- धाद बरवे योग्य अन्य बातें -
- पिन में 2 बार पॉन साफ करे।
 - प्रौलाहारी भोजन के सुकाबले जाकारापी
 -- भोजन करना बहर होना है।
 - बहर पूरे हुए भोजन का फ्रांटे पूरे
 के सुकाबले करे, का बना हुआ भोजन
 हमेशा बहर होना है।

AUGUST 2016							SEPTEMBER 2016						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					29	30	31				

August

11

THURSDAY

- भोजन की अच्छी आपूर्ति लक्ष्य और उजाबान वपुस्को के निर्माण में वही महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- गहरे या ऊर्ध्व तले हुए आटा, डेक्क, विलकुट्ट, चॉकलेट, कुकीज, पैस्ट्रीज, पिज्जा कास, फ्राइज और अन्य फास्ट फूड के खाने को ना बढ़ाए।
- MATRA रूप की साहायता से अपने बच्चे के विकास - ऊँ और वजन - का लेखा-जोखा रखें।
- अपने बच्चे के टीकाकरण कार्यक्रम का विवरण रखें।
- जल्दी सोएं, जल्दी जागें। प्रत्येक रात को 8-12 जगें की गहरी नींद लें।
- वाहान पर हुए भोजन या फास्ट फूड के मुकाबले घर में बना हुआ भोजन हमेशा बेहतर होता है।
- खाना, बाल और नखुनों, जिनसे अपनी व्यक्तिगत सफाई का उच्च स्तर हो रखें।
- पढ़ें और लिखें समय जल्दी से सही लिखें में रखें।

Sat	5	12	19	26	Sun	23	30	6	13	20	27
Sun	6	13	20	27	Mon	4	11	18	25		
Mon	7	14	21	28	Tue	5	12	19	26		
Tue	8	15	22	29	Wed	6	13	20	27		
Wed	9	16	23	30	Thu	7	14	21	28		
Thu	10	17	24		Fri	8	15	22	29		
Fri	11	18	25		Sat	9	16	23	30		

सामान्य भोज्य पदार्थों में प्रोटीन और कैलोरी की मात्रा :-

खाने जाने वाला पदार्थ	प्रोटीन (gms)	कैलोरीज (Kcal)
एक कप पका चावल	8.5	200
एक कप पकी दाल	6	100
एक चपाती	8.5	100
एक इडली	3	70
250 मिली दूध	10	200
खिन्ना शक्कर डाला		
ग्राम दही	4	100
अंडा (उबला)	6	70
50 ग्राम मसूर/मूंग	12	175
1 एलाइस ब्रेड	3	80
एक कप लहसुनी	कुछ नहीं	150
एक चम्मच (5 मिली) तेल	कुछ नहीं	45
एक चम्मच शक्कर (5 ग्राम)	कुछ नहीं	20

05

August

FRIDAY

23-14
END WEEK 16

Sun	6	12	18	24	Mon	7	13	19	25
Mon	8	14	20	26	Tue	9	15	21	27
Tue	9	15	21	27	Wed	10	16	22	28
Wed	10	16	22	28	Thu	11	17	23	29
Thu	11	17	23	29	Fri	12	18	24	30
Fri	12	18	24	30	Sat	13	19	25	31
Sat	13	19	25	31					

③ NUTRITION DURING SCHOOL AGE
(UPTO 12 years) NUTRITIONAL
REQUIREMENTS OF SCHOOL AGE
CHILDREN SPACE PROBLEMS IN feeding
School children.

Ans: -) CONTENTS

- i) प्रस्तावना
- ii) भोजन
- iii) स्नेहस
- iv) थाप रखने योग्य अन्य बातें
- v) सामान्य भोज्य पदार्थों में प्रोटीन और कैल्शियम की मात्रा

i) प्रस्तावना → इस उम्र के बच्चों पर भोजन ले लाने है जो बच्चे के लिए परिवार के लिए बनाया जाता है। 3-5 दिन में तीन बार भोजन करना चाहिए साथ ही इनके बीच दो बार पाक स्नेहस भी लेने चाहिए।

→ पोषण हेतु भोजन निर्देश निम्नानुसार है:

