

“राज्यातील सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या  
अखत्यारीत शासकीय रुग्णालयांत भरती  
होणाऱ्या प्रौढ आणि बाल रुग्णांकरीता  
प्रमाणित आहारास मान्यता देणेबाबत.

महाराष्ट्र शासन  
सार्वजनिक आरोग्य विभाग  
शासन निर्णय, क्रमांक: संकीर्ण २०१८/प्र.क्र.१८३/आरोग्य ३  
१० वा मजला, संकुल इमारत,  
जी.टी. रुग्णालय आवार, मुंबई - ४०० ००१.  
दिनांक : २३ एप्रिल, २०१९.

वाचा :

- १) नगर विकास आणि सार्वजनिक आरोग्य विभाग शासन निर्णय क्र. UD&PHD No.HSP/१०७६/५१२१-PH-३ दि. १२ ऑगस्ट, १९७६
- २) इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडीकल रिसर्चेस (I.C.M.R.) यांनी निश्चित केलेली मानके-२०१०
- ३) सह संचालक, आरोग्य सेवा (राज्यस्तर), मुंबई यांचे पत्र क्रमांक- संआसे/कक्ष-३/टे-५/आहार जी.आर./११२५/१७ दिनांक १८.०९.२०१७.

प्रस्तावना:

शासकीय रुग्णालयात भरती असलेल्या प्रौढ आणि बाल रुग्णांकरीता प्रमाणित आहार उपरोक्त दि. १२.०८.१९९६ च्या शासन निर्णयान्वये निश्चित करण्यात आला होता. सदर शासन निर्णयास ३० वर्षाचा कालावधी उलटून गेला असून त्यामध्ये बदलत्या परिस्थितीनुसार सुधारणा करणे आवश्यक आहे. मधुमेह असणारे रुग्ण, क्षयरोगाचे रुग्ण, रुग्णालयातील आंतररुग्ण आणि मनोरुग्णालयातील रुग्ण यांच्यासाठी आहाराचे प्रकार व त्याचे प्रमाण यामध्ये बदल झालेले आहेत. तसेच ICMR च्या २०१० च्या मानकानुसार आहार प्रकार व प्रमाणामध्ये सुधारणा करणे आवश्यक आहे. त्यानुसार राज्यातील सार्वजनिक आरोग्य विभागाच्या अखत्यारीत शासकीय रुग्णालयांत भरती होणाऱ्या रुग्णांच्या आहार प्रकारामध्ये व आहार प्रमाणामध्ये सुधारणा करण्याची बाब शासनाच्या विचाराधीन होती. यासंदर्भात पुढील प्रमाणे निर्णय घेण्यात येत आहे.

शासन निर्णय:

राज्यातील जिल्हा रुग्णालये, श्री रुग्णालये, संदर्भ सेवा रुग्णालये, उपजिल्हा रुग्णालये, मनोरुग्णालये, क्षय रुग्णालये, ग्रामीण रुग्णालये, इत्यादी येथे उपचाराकरीता भरती होणाऱ्या रुग्णांना

उत्कृष्ट दर्जाचा आहार देण्यासाठी यापूर्वीचा शासन निर्णय रद्द करून ICMR च्या शिफारशी नुसार सध्याच्या आहारामध्ये समाविष्ट असलेल्या खादयपदार्थांमध्ये पोषणमुल्याच्या आवश्यकतुनसार नवीन खादयपदार्थ समाविष्ट करण्यास तसेच बालकांच्या बाबतीत वयोगट आणि खादयपदार्थाचे प्रमाण यामध्ये सुधारणा करण्यास खालील प्रमाणे मान्यता देण्यात येत आहे.

उपरोक्त आहाराबाबतचा तपशिल खालील प्रमाणे असून त्याबाबतची परिशिष्टे सोबत जोडली आहेत.

### **“अ” सर्व प्रकारचे बालरुगण**

१. स्तनपानवरील शिशुचा आहार - (परिशिष्ट-१)
२. स्तनपान उपलब्ध नसलेल्या शिशुचा आहार - (परिशिष्ट-२)
३. बालरुगणासाठी संपूर्ण आहार - (परिशिष्ट-३)
४. बालरुगण कर्करोगी व जळीत रुग्ण यांच्यासाठी अतिप्रथीनयुक्त आहार - (परिशिष्ट-४)
५. शस्त्रकिया झालेल्या बालकांना दयावयाचा आहार - (परिशिष्ट-५)
६. बालरुगणांसाठी पातळ आहार - (परिशिष्ट-६)
७. सात महिने ते बारा महिने वयाच्या शिशुसाठी संपूर्ण आहार - (परिशिष्ट-७)

### **“ब” सर्व प्रकारचे प्रौढ रुग्ण**

१. प्रौढ ऋगी व पुरुष रुग्णांसाठी संपूर्ण आहार - (परिशिष्ट-८)
२. प्रौढ रुग्ण, कर्करोग व जळीत रुग्ण यांच्यासाठी अति प्रथिनयुक्त आहार - (परिशिष्ट-९)
३. पातळ व हलका आहार - (परिशिष्ट-१०)
४. प्रौढ ऋगी व पुरुष मनोरुग्ण आहार - (परिशिष्ट-११)

### **“क” उपचारात्मक आहार**

१. मधुमेह व हृदयरोगगस्त पुरुष व ऋगी रुग्णांसाठी - (परिशिष्ट-१२)
२. मुत्रपिंड विकासर व डायलेसिससाठी आहार - (परिशिष्ट-१३)
३. राईल्स टयुब फिड - (परिशिष्ट-१४)

### **“ड” पोषण पुनर्वसन केंद्रातील बालकांसाठी आहार**

१. पोषण पुर्वसन केंद्रातील बालकांना सुरुवातील दयावयाचा आहार - (परिशिष्ट-१५)
२. पोषण पुनर्वसन केंद्रातील बालकांना दयावयाचा पुनर्वसन स्थितीतील आहार - (परिशिष्ट-१६)
३. प्रमाणित पौष्टिक बाल आहार - (परिशिष्ट-१७)
४. प्रमाणित पौष्टिक आहार - (परिशिष्ट-१८)

सदर आहार प्रमाणकाबाबत सविस्तर मार्गदर्शक सुचना सोबत जोडलेल्या परिशिष्ट १ ते १८ नुसार निश्चित करण्यात आल्या आहेत. आहाराच्या सर्वच बाबी या संबंधित रुग्णांलयास बंधनकारक नसून या मार्गदर्शक स्वरूपाच्या आहेत. सदर आहार पुरविण्यासाठी रुग्णांलयांना अतिरिक्त आर्थिक

तरतुद करण्याची आवश्यकत नाही. सदर आहार रुग्णालयांनी त्यांच्याकडे उपलब्ध असलेल्या आर्थिक तरतुदीच्या मर्यादेत पुरविणे आवश्यक आहे.

सदर शासन निर्णय महाराष्ट्र शासनाच्या [www.maharashtra.gov.in](http://www.maharashtra.gov.in) या संकेतस्थळावर उपलब्ध करण्यात आला असून त्याचा संकेताक २०१९०४२०१७२३०१३६१७ असा आहे. हा आदेश डिजीटल स्वाक्षरीने साक्षांकित करून काढण्यात येत आहे.

महाराष्ट्राचे राज्यपाल यांच्या आदेशानुसार व नावाने.

(रा.शा.कौरते )

अवर सचिव, महाराष्ट्र शासन.

प्रत,

१. मा. राज्यपाल यांचे सचिव.
२. मा. मुख्यमंत्री यांचे सचिव.
३. मा. उपमुख्यमंत्री यांचे सचिव.
४. मा. मंत्री (आरोग्य) यांचे खाजगी सचिव.
५. मा. सर्व मंत्री यांचे खाजगी सचिव.
६. मा. राज्यमंत्री (आरोग्य) यांचे खाजगी सचिव.
७. मा. सर्व राज्यमंत्री यांचे खाजगी सचिव.
८. मुख्य सचिव यांचे वरिष्ठ स्वीय सहाय्यक.
९. महालेखापाल- १/ २ (लेखा परीक्षा/ लेखा व अनुज्ञेयता), महाराष्ट्र, मुंबई/ नागपूर.
१०. अपर मुख्य सचिव (आरोग्य) यांचे स्वीय सहाय्यक.
११. सचिव-२, सार्वजनिक आरोग्य विभाग यांचे स्वीय सहाय्यक.
१२. संचालक, आरोग्य सेवा, मुंबई.
१३. आयुक्त (कुटुंब कल्याण) तथा अभियान संचालक, राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान संचालनालय, मुंबई.
१४. मुख्य अभियंता तथा आरोग्य संस्थांच्या बांधकामांचे समन्वयक, सार्वजनिक बांधकाम विभाग, औरंगाबाद.
१५. सर्व अतिरिक्त संचालक, आरोग्य सेवा.

१६. सर्व सहसंचालक, आरोग्य सेवा.
१७. सर्व उप संचालक, आरोग्य सेवा.
१८. सर्व जिल्हा शल्य चिकित्सक.
१९. सर्व जिल्हा आरोग्य अधिकारी.
२०. नियोजन विभाग (कार्यासन १४७२), मंत्रालय, मुंबई.
२१. वित्त विभाग (कार्यासन व्यय-१३), मंत्रालय, मुंबई.
२२. सर्व मंत्रालयीन विभाग.
२३. सार्वजनिक आरोग्य विभाग (सर्व कार्यासने)
२४. निवडनस्ती (आरोग्य ३).

“अ” सर्व प्रकारचे बालरुगण

परिशिष्ट - १

स्तनपानावरील शिशुचा आहार (आय.बी.एफ.)

खाद्यपदार्थाचे नाव	शिशु आहार १ (०-६ महिने) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)	शिशु आहार २ (७-९ महिने) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)	शिशु आहार ३ (१०-१२ महिने) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)
आईचे दुध	स्तनपान	स्तनपान+	स्तनपान+
तृणधान्य-			
सोजी	-	५	१०
तांदुळाचा रवा		५	१०
डाळ/उसळ			
मूगडाळ	-	१०	२०
भाज्या			
पालेभाजी		१०	२०
कंद भाजी	-	१०	२०
फळे			
पपई/सिझनल फळ	-	५०ग्रॅम (अर्धा नग)	१००ग्रॅम (१ नग)
दुध	-	३०० मिलि	३०० मिलि
तेल	-	५	७
साखर / गुळ	-	२०	२५
प्रथिने (ग्रॅम)	*	१.६९ग्रॅम/प्रति किलो वजन (८.४ किग्रॅ)	१.६९ग्रॅम/प्रति किलो वजन (८.४ किग्रॅ)
उज्जांक(किलोकॉलरी)	*	८०किकॅ/प्रति किलो वजन	८०किकॅ/प्रति किलो वजन

टिप:-

१. शिशुला ६ महिनेपर्यंत निव्वळ स्तनपान द्यावे.
२. ७ ते ९महिन्यांत शिशुला स्तनपाना सोबत साधारण घट्ट स्वरूपात आहार काळजीपूर्वक द्यावा.
३. १० ते १२महिन्यांत शिशुला स्तनपानासोबत घटट स्वरूपात मऊसर आहार काळजीपूर्वक द्यावा.
४. \* १०० मिली चिक दुधातून ६७ कि.कॅ. उप्सांक मिळतात.
५. \* १०० मिली आईच्या दुधातून ६५ कि.कॅ.उप्सांक मिळतात.
६. दुधाची एलर्जी असल्यास सोया दुध देता येऊ शकेल.

संदर्भ

1-Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods

National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad.

2. Food and Nutrition (volume II) Swaminathan (Page no. 1-23).

3. MAA guidelines UNICEF

### स्तनपानावरील शिशुचा आहार (आय.बी.एफ.)

वेळ	शिशु आहार १ (०-६ महिने)	आहारातील पदार्थ	शिशु आहार २ (७-९ महिने)	शिशु आहार ३ (१०-१२ महिने)
सकाळी ६.०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान
सकाळी ८.०० वा.	स्तनपान	दूध-फळ	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम फळ - ५० ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम फळ - ५० ग्रॅम
सकाळी १०.०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान
दुपारी १२.०० वा.	स्तनपान	खिचडी	तांदुळ-५ ग्रॅम मूगडाळ -५ ग्रॅम कंदभाजी- १० ग्रॅम (कुस्करलेली) तेल- ३ ग्रॅम	तांदुळ-१० ग्रॅम डाळ -१० ग्रॅम कंदभाजी- २० ग्रॅम (कुस्करलेली) तेल-५ ग्रॅम
दुपारी ३.०० वा.	स्तनपान	दूध	दूध-१०० मिलि साखर - ५ ग्रॅम	दूध-१०० मिलि साखर - ५ ग्रॅम फळ- ५० ग्रॅम
दुपारी ५.०० वा.	स्तनपान	सूप	मूगडाळ -५ ग्रॅम पालेभाजी- १० ग्रॅम तेल- २ ग्रॅम	मूगडाळ -१० ग्रॅम पालेभाजी- २० ग्रॅम तेल- २ ग्रॅम
रात्री ७.०० वा.	स्तनपान	सोजी	सोजी- ५ ग्रॅम दूध-१०० मिलि साखर - १० ग्रॅम	सोजी- १० ग्रॅम दूध-१०० मिलि साखर - १५ ग्रॅम
रात्री ९.०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान
रात्री १२.०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान	स्तनपान

परिशिष्ट - २

स्तनपान उपलब्ध नसलेल्या शिशुचा आहार

खाद्यपदार्थाचे नाव	शिशु आहार १ ( ०-३ महिने ) प्रमाण( ग्रॅम/मिली )	शिशु आहार २ ( ४-६ महिने ) प्रमाण( ग्रॅम/मिली )	शिशु आहार ३ ( ७-१२ महिने ) प्रमाण( ग्रॅम/मिली )
स्तनपान	-	-	-
तृणधान्य-			
सोजी	-	-	५
तांदळाचा रवा	-	-	१०
डाळ/उसळ			
मूगडाळ	-	-	१५
भाज्या			
पालेभाजी	-	-	२०
फळभाजी	-	-	२०
कंद भाजी	-	-	२०
फळे			
पर्पई/सिझनल फळ	-	-	१०० ग्रॅम
दुध	६०० मिलि	७०० मिलि	५०० मिलि
तेल	-	-	७
साखर / गुळ	२०	२०	२५
प्रथिने ( ग्रॅम )	१.१६ ग्रॅम / प्रति किलो वजन	१.१६ ग्रॅम / प्रति किलो वजन ( ५.४ किग्रॅ )	१७.० ( ८.४ किग्रॅ )
उप्मांक ( किलोकॉलरी )	९२ किकॅ/प्रति किलो वजन	९२ किकॅ/प्रति किलो वजन	८४०

---

### टिप:-

१. ७ ते ९महिन्यांत शिशुला साधारण घट्ट स्वरूपात आहार काळजीपूर्वक द्यावा.
२. १० ते १२महिन्यांत शिशुला घट्ट स्वरूपात मऊसर आहार काळजीपूर्वक द्यावा.
३. ०-३ महिने वयोगटाकरीता प्रत्येक वेळी ६० मिलि दुधात २० मिलि पाणी टाकून उकळवावे.
४. ४-६ महिने वयोगटाकरीता प्रत्येक वेळी ७० मिलि दुधात ३० मिलि पाणी टाकून उकळवावे.

### संदर्भ

1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA) Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad
2. Food and Nutrition (volume II) Swaminathan (Page no. 1-23)
3. MAA guidelines UNICEF

**स्तनपान उपलब्ध नसलेल्या शिशुचा आहार**

वेळ	आहारातील पदार्थ	शिशु आहार १ (०-३ महिने)	शिशु आहार २ (४-६ महिने)	शिशु आहार ३ (७-१२ महिने)
सकाळी ६.०० वा.	दूध	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -१०० मिली साखर - ३ ग्रॅम
सकाळी ८.०० वा.	दूध-फळ	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -१०० मिली साखर - ३ ग्रॅम फळ-५० ग्रॅम
सकाळी १०.००वा.	दूध/सूप	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	मूगडाळ -५ ग्रॅम फळभाजी-२० ग्रॅम तेल-२ ग्रॅम
दुपारी १२.००वा.	दूध/खिचडी	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	तांदुळ-१० ग्रॅम मूगडाळ -५ ग्रॅम कंदभाजी- २० ग्रॅम (कुस्करलेली) तेल- ३ ग्रॅम
दुपारी २.०० वा.	दूध	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	दूध-१०० मिली साखर - ३ ग्रॅम
दुपारी ४.०० वा.	दूध/सूप	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	मूगडाळ -५ ग्रॅम पालेभाजी-२०ग्रॅम तेल-२ ग्रॅम
संध्याकाळी ६.०० वा.	दूध/फळ	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	फळ-५० ग्रॅम
रात्री ८.०० वा.	दूध/सोजी	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	सोजी- ५ ग्रॅम साखर - १० ग्रॅम
रात्री १०.००वा.	दूध	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -१०० मिली साखर - ३ ग्रॅम
रात्री १२.०० वा.	दूध	दुध -६० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -७० मिली साखर - २ ग्रॅम	दुध -१०० मिली साखर - ३ ग्रॅम

परिशिष्ट - ३

बालरुग्णासाठी संपूर्ण आहार				
खाद्यपदार्थाचे नाव	बा.सं.आ.१ ( १-३ वर्ष ) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	बा.सं.आ.२ ( ४-६ वर्ष ) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	बा.सं.आ.३ ( ७-९ वर्ष ) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	बा.सं.आ.४ ( १०-१२ वर्ष ) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)
त्रुणधान्य-				
गहूपीठ	१०	३०	५०	१००
तांडुळ	१५	३०	५०	८०
ब्रेड/ पोहे/रवा /सोजी	१५	२०	५०	५०
मुरमुरा/लाहया	१०	१०	२०	२०
डाळ/उसळ				
डाळ	१०	१०	३०	३०
उसळ	-	१०	१५	२०
दालिया	५	५	५	५
भाज्या			-	-
हिरवी पालेभाजी	५०	५०	१००	१००
फळ भाजी	५०	५०	१००	२००
कंद भाजी	५०	१००	१००	१००
फळे				
मौसमी फळ	२ नग ( २००ग्रॅम )			
दुध	३०० मिलि	२५० मिलि	२५० मिलि	२५० मिलि
साखर / गुळ	२०	२०	३५	३५
खाद्य तेल	२०	२५	३०	३०
मसाला साहित्य	५	५	१०	१०

मीठ	५	५	१०	१०
प्रथिने (ग्रॅम)	१७.०	२०.०	३३.०	४२.०
उप्मांक (किलोकॉलरी)	१०६०	१३५०	१६५०	२१००

टिप:-

१. मांसाहाराकरीता बा.सं.आ. १ व २ साठी ३० ग्रॅम तसेच बा.सं.आ. ३ व ४ साठी ६०ग्रॅम मांस / मासे / अंडी आठवड्यातून दोन वेळा दुपारच्या जेवणातील डाळीऐवजी देता येईल.
२. उच्चरक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार मीठाचे प्रमाण ठरवावे.( ५ग्रॅम मिठात २ग्रॅम सोडीयम असते )
३. बालकांच्या हलक्या आहारासाठी याच आहाराच्या खाद्य पदार्थांपासून साधारण घट्ट स्वरूपात आहार बनवावा.
४. १-२ वर्ष वयोगटातील बाळांना शक्य असल्यास स्तनपान सुरु ठेवण्याबाबत मातांना समुपदेशन करावे.
५. डाळी उसळी यामध्ये कडधान्य मुग,मटकी, चवळी, वाटाणा,हरभरा,मसुर अशा सर्व प्रकारची तसेच डाळीमध्ये तुर,चणा,सालीची मुगडाळ,उडीद, मसुर चवळीची डाळ यांचा समावेश असावा.

संदर्भ

1- Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods

National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad.

2- Food and Nutrition (volume II) Swaminathan (Page no. 1-23)

**बालरुग्ण संपूर्ण आहार**

वेळ	आहारातील पदार्थ	बा.सं.आ.१ (१-३ वर्ष)	बा.सं.आ.२ (४-६ वर्ष)	बा.सं.आ.३ (७-९ वर्ष)	बा.सं.आ. (१०-१२ वर्ष)
सकाळी ६.००वा.	दूध	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - १० ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - १० ग्रॅम
सकाळी ९.००वा. नास्ता	ब्रेड/पोहे/रवा /सोजी	१५ ग्रॅम	२० ग्रॅम	५० ग्रॅम	५० ग्रॅम
	उसळ	कंदभाजी-२० ग्रॅम (उकडलेली) तेल-५ ग्रॅम	उसळ - १० ग्रॅम कंदभाजी-२५ ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	उसळ - १५ ग्रॅम कंदभाजी-२५ ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	उसळ - २० ग्रॅम कंदभाजी-२५ ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम
	दूध	दूध-१०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	दूध-१५० मिली साखर - १० ग्रॅम	दूध-१५० मिली साखर - १० ग्रॅम	दूध-१५० मिली साखर - १० ग्रॅम
	फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )
दुपारी १२.०० वा. जेवण	पोळी/सोजी	सोजी- १० ग्रॅम	सोजी - ३० ग्रॅम	१ पोळी-२५ ग्रॅम	२ पोळया-५० ग्रॅम
	भात	-	-	तांदुळ-२५ ग्रॅम	तांदुळ-४० ग्रॅम
	वरण	डाळ-५ ग्रॅम तेल-३ ग्रॅम	डाळ-१० ग्रॅम तेल-३ ग्रॅम	डाळ-१५ ग्रॅम तेल-३ ग्रॅम	डाळ-१५ ग्रॅम तेल-३ ग्रॅम
	भाजी	फळभाजी-५०ग्रॅम कंदभाजी-१५ ग्रॅम तेल-५ग्रॅम	फळभाजी-५० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	फळभाजी- १००ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	फळभाजी-२०० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम
दुपारी ३.००वा. चहा	मुरमुरा/ लाहया	मुरमुरा/लाहया- १०ग्रॅम	मुरमुरा/लाहया-५ग्रॅमसाखर/गुळ-१० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	मुरमुरा/लाहया- २०ग्रॅमसाखर/गुळ-१५ ग्रॅम तेल-१० ग्रॅम	मुरमुरा/लाहया २०ग्रॅमसाखर/गुळ-१५ग्रॅम तेल-१० ग्रॅम
	लाडू	साखर/गुळ-५ ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	दालिया-५ ग्रॅम	दालिया-५ ग्रॅम	दालिया-५ ग्रॅम
	फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )
रात्री ७.०० वा.	पोळी	-	-	१ पोळी-२५ ग्रॅम	२ पोळया-५० ग्रॅम
	खिचडी	तांदुळ-१५ ग्रॅम डाळ -५ ग्रॅम	तांदुळ-३० ग्रॅम डाळ -१० ग्रॅम	तांदुळ-२५ ग्रॅम डाळ-१५ ग्रॅम	तांदुळ-४० ग्रॅम डाळ -१५ ग्रॅम
	सूप/भाजी	पालेभाजी-५०ग्रॅम कंदभाजी-१५ ग्रॅम तेल-२ ग्रॅम ( सूप )	पालेभाजी-५०ग्रॅम कंदभाजी-२५ ग्रॅम तेल-७ ग्रॅम ( सूप )	पालेभाजी- १००ग्रॅम कंदभाजी-२५ ग्रॅम तेल-७ ग्रॅम	पालेभाजी-१००ग्रॅम कंदभाजी-२५ ग्रॅम तेल-७ ग्रॅम
रात्री ९.००वा.	दूध	दूध- १०० मिली साखर-५ ग्रॅम	-	-	-

परिशिष्ट - ४

बालरुगण/कर्करुगण, जळीतरुगण यांच्यासाठी अतिप्रथीन युक्त आहार

खाद्यपदार्थाचे प्रमाण (ग्रॅम)

पदार्थ	आर टी फिड	पातळ आहार	हलका आहार	संपूर्ण आहार
दूध+अंडी	दूध-१५०मिलि अंड-१ नग (प्रथिने १२.३ उप्मांक १८८कि.कॅ)	दूध-१५०मिलि अंड-१ नग (प्रथिने १२.३ उप्मांक १८८कि.कॅ)	दूध १५० मिली उकडलेले अंडे-२ नग (नरम) (प्रथिने १३.२ उप्मांक १८८कि.कॅ)	दूध १५० मिली उकडलेले अंडे-२ नग (प्रथिने १३.२ उप्मांक १८८कि.कॅ)
व्हे प्रोटीन	छानापाणी- ३००मिलि पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम (प्रथिने-४.४ ग्रॅम उप्मांक १०० कि.कॅ)	छानापाणी-३०० मिलि छाना-३००मिलि दुधाचा साखर - ५ ग्रॅम पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम (प्रथिने- १५.२ ग्रॅम उप्मांक १९५कि.कॅ)	छानापाणी-३०० मिलि छाना-३००मिलि दुधाचा साखर - ५ ग्रॅम पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम (प्रथिने- १५.२ ग्रॅम उप्मांक १९५कि.कॅ)	छानापाणी-३०० मिलि छाना-३००मिलि दुधाचा साखर - ५ ग्रॅम पपई/केळाचा गर ५० ग्रॅम (प्रथिने- १५.२ ग्रॅम उप्मांक १९५कि.कॅ)
सातु	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम दुध -१५० मिली साखर - १० ग्रॅम पाणी-१००मिली (पातळ स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ.)	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम दुध -१५० मिली साखर - १० ग्रॅम पाणी-१००मिली (साधारण पातळ स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ.)	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम दुध -१५० मिली साखर - १० ग्रॅम (साधारण घटट स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ.)	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम छाना-१५०मिली दुधाचा साखर - १० ग्रॅम (घटट स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ.)
उसळ	कडधान्य-४० ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम (पातळ सूप) (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ.)	कडधान्य -४०ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम ( सूप) (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ.)	कडधान्य-४०ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम (साधारण घटट स्वरुपात) (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ.)	कडधान्य -४०ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ.)
लाडू	-	-	शेंगदाणे-४०ग्रॅम गूळ-३०ग्रॅम (पावडर स्वरुपात) (प्रथिने १०.२ ग्रॅम उप्मांक ३२८ कि.कॅ.)	शेंगदाणे-४०ग्रॅम गूळ-३०ग्रॅम (लाडू स्वरुपात) (प्रथिने १०.२ ग्रॅम उप्मांक ३२८ कि.कॅ.)

टिप:-

१. छानापाणी यकृताची कार्यशक्ती वाढविण्यास उपयोगी ठरते.
२. वरिलपैकी कोणताही एकच पदार्थ एकावेळी देता येईल.
३. कडधान्यांचा वापर मोड आणुनच करावा. ४. कच्ची अंडी वापरू नये.
५. हे पुरक पदार्थ सर्व रुग्णांना त्यांच्या गरजेनुसार आहारासोबत अतिरिक्त स्वरूपात देण्यात यावे
६. आर.टी.फिड तयार करतांना खाद्य उपयोगी खोबरा तेलाचा वापर करता येऊ शकेल.
७. दुधाची एलर्जी असल्यास सोया दुधाचा वापर करता येऊ शकेल.

संदर्भ: 1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad

शस्त्रक्रिया झालेल्या बालकांना दयावयाचा आहार (० ते १२ महिने)  
**(Child Liquid Surgical Diet.) I.B.F. and I.T.F.**

खादयपदार्थाचे नाव	<b>IBFS- I</b> (० ते ६) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	<b>IBFS- II</b> ७ ते १२ महिने प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	<b>ITFS - I</b> (० ते ६ महिने) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	<b>ITFS - II</b> ७ ते १२ महिने प्रमाण (ग्रॅम/मिली)
आईचे दुध	स्तनपान	स्तनपान	-	-
दुध	-	५००	६५०	८००
साखर	-	२०	२०	२५
मोसंबी	-	५० ग्रॅम	-	१
तांदुळ	-	१०	-	१०
सातु	-	-	-	-
गहु पीट	-	१०	-	१०
डाळया	-	५	-	५
प्रथिने (ग्रॅम)	*	१५.९५	२०.८	२७.५
उष्मांक (कीकॅ)		५०४.५	५१५.५	७५० .५

टिप:-

- \* १) १०० मी ली चीक दुधातुन ६७ की.कॅ. उष्मांक मिळतात.
- \* २) १०० मी.ली. आई च्या दुधातुन ६५ की.कॅ. उष्मांक मिळतात.

संदर्भ 1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA) 2. Food and Nutrition (volume II) Swaminathan (Page no. 1-23)  
Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad  
3. MAA guidelines UNICEF

**शस्त्रक्रिया झालेल्या बालकांना दयावयाचा आहार (० ते १२ महिने)**  
**(Child Liquid Surgical Diet.) I.B.F. and I.T.F.**

वेळ	<b>IBF - I</b> (० ते ६ महिने)	<b>IBF - II</b> (७ जे १२ महिने) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	<b>ITF - I</b> (० जे ६ महिने) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	<b>ITF - II</b> (७ जे १२ महिने) प्रमाण (ग्रॅम/मिली)
सकाळी ६.०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	दुध + साखर - ९० मिली + २ ग्रॅम	दुध + साखर - १०० मिली + २ ग्रॅम
सकाळी ८.०० वा.	स्तनपान	दुध + साखर (१००मिली+३ ग्रॅम)	दुध + साखर (६०मिली +२ ग्रॅम)	दुध + साखर (१००मिली +२ ग्रॅम)
सकाळी १०.००वा.	स्तनपान	मोसंबीचा रस + १ ग्रॅम साखर	दुध + साखर -६० मिली +२ ग्रॅम	मोसंबीचा रस + २ ग्रॅम साखर
दुपारी १२. ००वा.	स्तनपान	सातु- गहु -१० ग्रॅम, दलीया-२.५ ग्रॅम, साखर-५ग्रॅम दुध- ७५ मिली	दुध + साखर -१०० मिली +२ ग्रॅम	सातु- गहु -१० ग्रॅम, दलीया-२.५, ग्रॅम साखर-५ ग्रॅम, दुध- १०० मिली
दुपारी २. ०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	दुध + साखर - ६० मिली +२ ग्रॅम	दुध + साखर - १०० मिली +२ ग्रॅम
दुपारी ४.०० वा.	स्तनपान	दुध + साखर (१००मिली +३ ग्रॅम)	दुध + साखर (६०मिली +२ ग्रॅम)	मोसंबीचा रस + २ ग्रॅम साखर
संध्याकाळी ६.०० वा.	स्तनपान	सातु- गहु -१० ग्रॅम, दलीया-२.५, ग्रॅम साखर-५ ग्रॅम, दुध- ७५ मिली	दुध + साखर (६०मिली +२ ग्रॅम)	सातु- गहु -१० ग्रॅम, दलीया-२.५, ग्रॅम साखर-५ ग्रॅम, दुध- १०० मिली
रात्री ८.०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	दुध + साखर (६०मिली +२ ग्रॅम)	दुध + साखर (१००मिली +२ ग्रॅम)
रात्री १०. ००वा.	स्तनपान	दुध + साखर (१५०मिली +३ ग्रॅम)	दुध + साखर (६०मिली +२ ग्रॅम)	दुध + साखर (१००मिली +२ ग्रॅम)
रात्री १२. ०० वा.	स्तनपान	स्तनपान	दुध + साखर (९०मिली +२ ग्रॅम)	दुध + साखर (१००मिली +२ ग्रॅम)

परिशिष्ट - ६

बालरुग्ण पातळ आहार

खाद्यपदार्थाचे नाव	बा.पा.आ.१ (१-३ वर्ष) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)	बा.पा.आ.२ (४-६ वर्ष) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)	बा.पा.आ.३ (७-१२ वर्ष) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)
तृणधान्य-			
गहू	१०	१५	३०
सोजी	१०	१५	१५
डाळ/उसळ			
मूगडाळ	५	१०	१५
दालिया	५	१०	१५
भाज्या			
कंद भाजी	५०	१००	१००
फळे			
सिंजनल फळ	१ नग (१००ग्रॅम)	१ नग (१००ग्रॅम)	१ नग (१००ग्रॅम)
दूध	८०० मिलि	८०० मिलि	८०० मिलि
साखर / गुळ	४०	४०	४०
प्रथिने (ग्रॅम)	३४.०	३६.०	४२.०
उप्सांक (किलो कॅलरी)	१०६०	१२००	१३००

टिप:- १. हा आहारशस्त्रक्रियेनंतर, ब्लिडिंग अल्सर्स, कुपोषित, क्षयरोग, एडस, कर्करोग बालरुग्णांसाठी देता येईल.

२. प्रति १०.० ग्रॅम प्रथिनांसाठी २ अंड्याचा पांढरा भाग/३००मिलि दूध वाढवावे.

३. १-२ वर्ष वयोगटातील बाळांना शक्य असल्यास स्तनपान सुरु ठेवण्याबाबत मातांना समुपदेशन करावे.

### बालरुग्ण पातळ आहार

वेळ	आहारातील पदार्थ	बा.पा.आ.१ (१-३ वर्ष)	बा.पा.आ.२ (४-६ वर्ष)	बा.पा.आ.३ (७-१२ वर्ष)
सकाळी ६.०० वा.	दूध	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम
सकाळी ८.०० वा.	सातु	गहु- ५ ग्रॅम दालिया-२.५ ग्रॅम दूध-१५० मिलि साखर -७.५ ग्रॅम	गहु- ७.५ ग्रॅम दालिया- ५ ग्रॅम दूध-१५० मिलि साखर -७.५ ग्रॅम पाणी-१०० मिलि (पातळकरण्यासाठी)	गहु- १५ ग्रॅम दालिया-७.५ ग्रॅम दूध-१५० मिलि साखर - ७.५ ग्रॅम पाणी १५० मिलि (पातळकरण्यासाठी)
सकाळी १०.०० वा.	दूध	दुध-१५० मिलि साखर - ५ ग्रॅम	दूध-१५० मिलि साखर - ५ ग्रॅम	दूध-१५० मिलि साखर - ५ ग्रॅम
दुपारी १२.०० वा.	सोजी खिचडी	सोजी- १० ग्रॅम मूगडाळ-५ ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम	सोजी- १५ ग्रॅम मूगडाळ-१० ग्रॅम कंदभाजी- ५० ग्रॅम	सोजी- १५ ग्रॅम मूगडाळ-१५ ग्रॅम कंदभाजी- ५० ग्रॅम
दुपारी ३.०० वा.	दूध	दूध-१५० मिलि साखर - १० ग्रॅम	दुध-१५० मिलि साखर - १० ग्रॅम	दूध-१५० मिलि साखर - १० ग्रॅम
दुपारी ५.०० वा.	फळ	१ नग ( १०० ग्रॅम )	१ नग ( १०० ग्रॅम )	१ नग ( १०० ग्रॅम )
रात्री ७.०० वा.	सातु	गहु- ५ ग्रॅम दालिया-२.५ ग्रॅम दूध-१५० मिलि साखर -७.५ ग्रॅम	गहु- ७.५ ग्रॅम दालिया- ५ ग्रॅम दूध-१५० मिलि साखर -७.५ ग्रॅम पाणी-१०० मिलि (पातळकरण्यासाठी)	गहु- १५ ग्रॅम दालिया-७.५ ग्रॅम दूध-१५० मिलि साखर -७.५ ग्रॅम पाणी-१५० मिलि (पातळकरण्यासाठी)
रात्री ९.०० वा.	दूध	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम

परिशिष्ट - ७

७ महिने ते १२ महिने वयाच्या शिशुसाठी संपूर्ण आहार

खाद्यपदार्थाचे नाव	शिशु संपूर्ण आहार (७-१२ महिने) प्रमाण(ग्रॅम/मिली)
स्तनपान	स्तनपान +
तृणधान्य-	
सोजी	५
तांदळाचा रवा	१०
डाळ/उसळ	
मूगडाळ	१५
भाज्या	
पालेभाजी	२०
फळ भाजी	२०
कंद भाजी	२०
फळे	
पपई/सिझनल फळ	१०० ग्रॅम
दुध	३००मिलि
खाद्य तेल	७
साखर / गुळ	२५
प्रथिने (ग्रॅम)	१५.० +मातेच्या दूधामधून
उष्मांक (किलोकॅलरी)	७०० +मातेच्या दूधामधून

- टिप- १. ७ ते ९ महिन्यात शिशुला घट्ट स्वरूपात आहार काळजीपूर्वक द्यावा. १०-१२ महिन्यात शिशुला घट्ट स्वरूपात मउसर आहार काळजीपूर्वक द्यावा.  
 २. माता हजर नसल्यास मातेचे आधी काढून ठेवलेले दूध सोबत असलेल्या व्यक्तिने शिशुला पाजावे.

संदर्भ 1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad ,  
 2. Food and Nutrition (volume II) Swaminathan (Page no. 1-23)

सात महिने ते बारा महिने वयाच्या शिशुसाठी संपूर्ण आहार

वेळ	आहारातील पदार्थ	शिशु संपूर्ण आहार ( ७-१२ महिने )
सकाळी ६.०० वा.	दूध	स्तनपान
सकाळी ८.०० वा.	दूध-फळ	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम फळ-५० ग्रॅम
सकाळी १०.००वा.	सूप	मूगडाळ -५ ग्रॅम फळभाजी-२० ग्रॅम तेल-२ ग्रॅम
दुपारी १२.००वा.	खिचडी	तांदुळ-१० ग्रॅम डाळ -५ ग्रॅम कंदभाजी- २० ग्रॅम (कुस्करलेली) तेल-३ग्रॅम
दुपारी २.०० वा.	दूध	दूध- १०० मिलि साखर -५ ग्रॅम
दुपारी ४.०० वा.	सूप	मूगडाळ - ५ ग्रॅम पालेभाजी- २० ग्रॅम तेल-२ ग्रॅम
संध्याकाळी ६.०० वा.	फळ	फळ-५०ग्रॅम
रात्री ८.०० वा.	सेजी	सोजी- ५ ग्रॅम साखर - १० ग्रॅम
रात्री १०.००वा.	दूध	दुध - १०० मिली साखर - ५ ग्रॅम
रात्री १२.०० वा.	दूध	स्तनपान

“ब” सर्व प्रकारचे प्रौढरुगण

परिशिष्ट - ८

प्रौढ स्त्री व प्रौढ पुरुष रुग्णांसाठी संपूर्ण आहार

खाद्यपदार्थाचे नाव	पुरुष प्रमाण (ग्रॅम/मिली)	स्त्री प्रमाण(ग्रॅम/मिली)		
		सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
तृणधान्य-	४००	३००		
गहूपीठ	२००	१२५		+५०
तांदुळ	१००	१००		
ब्रेड/ पोहे/रवा /सोजी	८५	८५		
डाळ/उसळ	९०	७५		
डाळ	६०	४५		
उसळ	३०	१५		
भाज्या				
हिरवी पाले भाजी	१००	१००		
फळ भाजी	२००	२००		
कंद भाजी	२००	२००		
फळे				
सिंजनल फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )
दुध	३०० मिलि	३०० मिलि	+२०० मिलि	+२०० मिलि
साखर / गुळ	२०	२०		
खाद्य तेल	२०	२०	+१०	+१०
मसाला साहित्य	१५	१५		
मीठ	१०	१०		

चहापत्ती	५	५	+२ नग/२०ग्रॅम	+१नग/२५ग्रॅम
अंडी/उसळ				
प्रथिने (ग्रॅम)	६०.०	५५.०	+२३.०	+१९.०
उष्मांक (किलो कॅलरी)	२३००	१९००	+३५०	+६००

टिप:-

१. मांसाहाराकरीता ७५ग्रॅम मांस/मासे/अंडी आठवड्यातून दोन वेळा दुपारच्या जेवणातील डाळी ऐवजी देता येईल.
२. उच्चरक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार मीठाचे प्रमाण ठरवावे. (५ग्रॅम मीठात २ग्रॅम सोडीयम असते)
३. हे शारीरीक आजारी नसल्यामूळे त्यांना संपूर्ण आहार देण्यात येतो
४. गर्भवती स्त्री, स्तनदा माता, अस्थीरोगांने ग्रस्थ, तसेच शस्त्रक्रियेसाठी भरती झालेले पण शस्त्रक्रिया न झालेल्या रुग्णांकरीता असा आहार देण्यात येतो
५. डाळी उसळी यामध्ये सर्व प्रकारचे कडधान्य मुग, मटकी, चवळी, हरभरा, वाटाणा, मसुर तसेच डाळीमध्ये तुर, चणा, सालीची मुगडाळ, उडीद, मसुर यासर्व डाळीचा समावेश असावा
६. प्रौढ रुग्णांकरीता नविन मानंकाप्रमाणे साधारण काम करणारी पुरुष/स्त्री यांचा आहार देण्यात आला आहे.

संदर्भ : 1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA)

Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad

2. Food and Nutrition volume 2 (Swaminathan 1-23)

## प्रौढ स्त्री व प्रौढ पुरुष रुग्णांसाठी संपूर्ण आहार

वेळ	आहारातील पदार्थ	पुरुष प्रमाण(ग्रॅम/मिली)	स्त्री प्रमाण(ग्रॅम/मिली)		
			सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
सकाळी ६.००वा.	चहा ( १५०मिलि )	दुध - २५ मिली साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ ग्रॅम	दुध - २५ मिली साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ ग्रॅम		
सकाळी ९.००वा. नास्ता	ब्रेड/पोहे /रवा/सोजी	१०० ग्रॅम	५० ग्रॅम		
	उसळ	उसळ - २० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	उसळ - २० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम		
	दूध	दूध- १५० मिलि साखर - १० ग्रॅम	दूध- १५० मिलि साखर - १० ग्रॅम	+ १०० मिलि	+ १०० मिलि
	फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )
	अंडी/उसळ	-	-	+ १नग	
दुपारी १२.०० वा.जेवण	पोळी	३ पोळया - १०० ग्रॅम	२ पोळया-७५ ग्रॅम		+ १पोळी-२५ ग्रॅम
	भात	तांदुळ-५० ग्रॅम	तांदुळ-५० ग्रॅम		
	वरण	डाळ-४०ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम	डाळ-२० ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम		
	भाजी	फळभाजी २०० ग्रॅम कंदभाजी- ५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	फळभाजी २००ग्रॅम कंदभाजी- ५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम		
	सलाद	कंदभाजी-२५ ग्रॅम	कंदभाजी-२५ ग्रॅम		
दुपारी ३.००वा. चहा	चहा ( १५०मिलि )	दुध - २५ मिली साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ ग्रॅम	दुध - २५ मिली साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ ग्रॅम	+फळ १ नग	+फळ १ नग

	अंडी / उसळ	—	—	+ १नग/२०ग्रॅम + १० ग्रॅम तेल	+ १ नग/२५ग्रॅम +तेल- १० ग्रॅम
रात्री ७.०० वा.	पोळी	३ पोळया - १०० ग्रॅम	२ पोळया - ७५ ग्रॅम		+ १पोळी-२५ ग्रॅम
	भात	तांदुळ-५० ग्रॅम	तांदुळ-५० ग्रॅम		
	डाळ भाजी	डाळ ३० ग्रॅम पालेभाजी- १०० ग्रॅम तेल-७. ५ ग्रॅम	डाळ ३५ ग्रॅम पालेभाजी- १००ग्रॅम तेल-७.५ ग्रॅम		
	सलाद	कंदभाजी-७५ ग्रॅम	कंदभाजी-७५ ग्रॅम		
रात्री ९.००वा.	दूध	१०० मिली	१०० मिली	+ १०० मिली	+ १०० मिली

परिशिष्ट - ९

सर्व प्रौढ रुग्ण कर्करुग्ण, जलीतरुग्ण यांच्यासाठी अतिप्रथिनयुक्त आहार

खाद्यपदार्थाचे प्रमाण (ग्रॅम)

पदार्थ	आर टी फिड	पातळ आहार	हलका आहार	संपूर्ण आहार
दूध+अंडी	दूध-१५०मिलि अंडे-१ नग (प्रथिने १२.३ उप्मांक १८८ कि.कॅ)	दूध-१५०मिलि अंडे-१ नग (प्रथिने १२.३ उप्मांक १८८ कि.कॅ)	उकडलेले अंडे-२ नग (नरम) (प्रथिने १३.२ उप्मांक १७४ कि.कॅ)	उकडलेले अंडे-२ नग (प्रथिने १३.२ उप्मांक १७४ कि.कॅ)
व्हे प्रोटीन	छानापाणी- ३००मिलि पपई/केळाचा गर -५० ग्रॅम (प्रथिने-४.४ ग्रॅम उप्मांक १०० कि.कॅ)	छानापाणी-३०० मिलि छाना-३००मिलि दुधाचा साखर - ५ ग्रॅम (प्रथिने- ७.६ ग्रॅम उप्मांक १९५ कि.कॅ)	छाना-३००मिलि दुधाचा साखर - ५ ग्रॅम (प्रथिने- ७.६ ग्रॅम उप्मांक १९५ कि.कॅ)	छाना-३०० मिलि दुधाचा साखर - ५ ग्रॅम (प्रथिने- ७.६ ग्रॅम उप्मांक १९५ कि.कॅ)
सातु	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम दुध -१५० मिली साखर - १० ग्रॅम पाणी-१००मिली (पातळ स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ)	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम दुध -१५० मिली साखर - १० ग्रॅम पाणी-१००मिली (साधारण पातळ स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ)	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम दुध -१५० मिली साखर - १० ग्रॅम (साधारण घटट स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ)	गहु-३० ग्रॅम दालिया-१५ग्रॅम छाना-१५०मिली दुधाचा साखर - १० ग्रॅम (घटट स्वरुपात) (प्रथिने- १५.९ ग्रॅम उप्मांक ३२४ कि.कॅ)
उसळ	कडधान्य-४० ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम (पातळ सूप) (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ)	कडधान्य -४०ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम ( सूप) (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ)	कडधान्य-४०ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम (साधारण घटट स्वरुपात) (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ)	कडधान्य -४०ग्रॅम फळभाजी-१५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम (प्रथिने- १३ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ)
लाडू	-	-	शेंगदाणे-४०ग्रॅम गूळ-३०ग्रॅम (पावडर स्वरुपात) (प्रथिने १०.२ ग्रॅम उप्मांक ३००कि.कॅ)	शेंगदाणे-४०ग्रॅम गूळ-३०ग्रॅम (लाडू स्वरुपात) (प्रथिने १०.२ ग्रॅम उप्मांक ३०० कि.कॅ)

टिप:- १. छानापाणी यकृताची कार्यशक्ती वाढवीण्यास उपयोगी ठरते.

२. वरिलपैकी कोणताही एकच पदार्थ एकावेळी देता येईल.

३. कडधान्यांचा वापर मोड आणूनच करावा. ४. कच्ची अंडी वापरु नये.

५. हे पुरक पदार्थ सर्व रुग्णांना त्यांच्या गरजेनुसार आहारासोबत अतिरिक्त स्वरुपात देण्यात यावे.

६. आर.टी.फिड तयार करतांना खाद्य उपयोगी खोबरा तेलाचा वापर करता येऊ शकेल.

७. दुधाची एलर्जी असल्यास सोया दुधाचा वापर करता येऊ शकेल.

संदर्भ: 1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad

परिशिष्ट - १०

पातळ व हलका आहार

खाद्यपदार्थाचे नाव	खाद्यपदार्थाचे प्रमाण (ग्रॅम/मिली)		
	पातळ आहार (*)	ताक आहार (**)	हलका आहार (***)
तृणधान्य :-			
गहू	४०	-	-
सोजी	४०	-	५०
तांडुळ	-	-	१००
पोहे	-	३०	-
साबुदाणा	-	३०	३०
लाहया(धानाच्या )	-	५०	-
डाळ :-			
मूगडाळ	३०	-	५०
दालिया	३०	-	-
भाज्या :-			
फळ भाजी	-	-	१००
कंद भाजी	१००	-	१००
फळे:-	१ मोसंबी ( १००ग्रॅम )	२ लिंबु व ४ केळी	१ मौसमी फळ ( १००ग्रॅम )
दुध	१०००मिलि	८००मिलि ( दहयासाठी )	५५० मिलि
साखर / गुळ	४०	४०	४०
खाद्य तेल	-	-	१०
मसाला साहित्य	-	-	५
मीठ	-	१०	५
चहापत्ती	-	५	५
प्रथिने ( ग्रॅम )	५८.०	३५.०	५८.०
उष्मांक ( किलो कॅलरी )	१६००	१३६०	१६००

टिप:-

१. (\*) हा आहार शस्त्रक्रियेनंतर, ब्लिंडिंग अल्पर्स, कुपोषित, क्षयरोग, एडस, कर्करोग रुग्णांसाठी द्यावा.
२. (\*\*) हा आहार अतिसार झालेल्या रुग्णांसाठी द्यावा .५ग्रॅम मीठ, लिंबु-मीठ-पाणी साठी वापरावे. रुग्णाला लिंबु-मीठ-पाणी दिवसभरात ४-५ वेळा द्यावे.
३. (\*\*\*) हा आहार अन्ननलिकेचे आजार, काविळ, शस्त्रक्रियेनंतर व ताप आलेल्या रुग्णांसाठी देता येईल. या आहारात प्रामुख्याने दुधी, दोडके, डेमस, कोहळ, कच्ची पपई, कच्चे केळ, बटाटे, रताळी या भाज्यांचा समावेश करावा. डायलिसिसच्या रुग्णांकरीता प्रति १०.० ग्रॅम प्रथिनांसाठी २ अंडयाचा पांढरा भाग / ३०० मिलि दूध वाढवावे. मीठ व पाण्याचे प्रमाण वैद्यकीय सल्लयानुसार ठरवावे.
४. दुधाची एलर्जी असल्यास सोयामिल्कचा वापर करता येऊ शकेल.

संदर्भ :

1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad
2. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy (Chapter-29,30,31) Normal & Therapeutic Nutrition

पातळ व हल्का आहार

वेळ	पातळ आहार (*)	ताक आहार (**)	हल्का आहार (***)
सकाळी ६.००वा.	दुध - २०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	काळा चहा- ( १५० मिली ) साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २. ५ग्रॅम केळ १ नग- १००ग्रॅम	चहा-( १५० मिली ) दूध-२५मिलि साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ग्रॅम
सकाळी ८.००वा.	सातु- गहू-२० ग्रॅम दालिया- १५ग्रॅम दुध - १५० मिली साखर - १० ग्रॅम	दहीपोहे दही-१५० मिली पोहे-१५ग्रॅम साखर - ५ ग्रॅम+मीठ	साबुदाणा खीर साबुदाणा-३०ग्रॅम दूध-१५० मिली साखर - १५ ग्रॅम
सकाळी १०.०० वा.	दुध - १५० मिली साखर - ५ ग्रॅम मोसंबी १ नग ( १०० ग्रॅम )	दही-साबुदाणा दही-१५० मिली साबुदाणा-१५ग्रॅम साखर - ५ ग्रॅम	मौसमी फळ - १ नग ( १००ग्रॅम )
दुपारी १२.०० वा.	सोजी खिचडी सोजी-२० ग्रॅम मूगडाळ- १५ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम	ताक-लाहया दही-१००मिलि लाहया-२५ग्रॅम केळ १ नग- १००ग्रॅम	खिचडी तांदुळ-५० ग्रॅम मूगडाळ- २५ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम दही- १००मिलि
दुपारी ३.००वा.	दुध - १५० मिली साखर - ५ ग्रॅम	काळा चहा-( १५० मिली ) साखर - ५ग्रॅम चहापत्ती - २.५ग्रॅम केळ - १नग- १००ग्रॅम	चहा-( १५० मिली ) दूध-२५मिलि साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ग्रॅम
दुपारी ५.००वा.	सातु-गहू-२० ग्रॅम दालिया- १५ग्रॅम दुध - १५० मिली साखर - १० ग्रॅम पाणी- १०० मिलि(पातळकरण्यासाठी)	दहीपोहे दही-१५० मिली पोहे-१५ग्रॅम साखर - ५ ग्रॅम+मीठ	सोजी सोजी-५० ग्रॅम दूध-१५० मिली साखर - १५ ग्रॅम
रात्री ७.००वा.	सोजी खिचडी सोजी-२० ग्रॅम मूगडाळ- १५ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम	दही-साबुदाणा दही-१५० मिली साबुदाणा-१५ग्रॅम साखर - ५ ग्रॅम	खिचडी तांदुळ-५० ग्रॅम मूगडाळ- २५ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम, दही- १००मिलि
रात्री ९.००वा.	दुध - २०० मिली साखर - ५ ग्रॅम	ताक-लाहया दही-१००मिलि लाहया-२५ग्रॅम केळ १ नग- १००ग्रॅम	—

प्रौढ स्त्री व पुरुष मनोरुग्ण

खाद्यपदार्थाचे नाव	पुरुष (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)		
		सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
तृणधान्य:-	४५०	३३०		
गहूपीठ	२००	१२५		+५०
तांदुळ	१६५	१२०		
ब्रेड/ पोहे/रवा /सोजी	८५	८५		
डाळ/उसळ :-	९०	७५		
डाळ	६०	५५		
उसळ	३०	२०		
भाज्या:-				
हिरवी पाले भाजी	१००	१००		
फळ भाजी	२००	२००		
कंद भाजी	२००	२००		
फळे:-				
सिंजनल फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )
दुध	३०० मिलि	३००मिलि	+२०० मिलि	+२०० मिलि
साखर / गुळ	२०	२०		
खाद्य तेल	३०	२५	+१०	+१०
मसाला साहित्य	१५	१५		

मीठ	१०	१०		
चहापत्ती	५	५		
शेंगदाणे	१०	१०		
अंडी/उसळ			+ २ नग/५० ग्रॅम	+ १ नग/२५ ग्रॅम
प्रथिने (ग्रॅम)	६०.०	५५.०	+ २३.०	+ १९.०
उष्मांक (कि.कॅ.)	२७००	२२५०	+ ३५०	+ ६००
<p>टिप :- १. मांसाहाराकरीता ७५ ग्रॅम मांस/मासे/अंडी आठवड्यातून दोन वेळा दुपारच्या जेवणातील डाळीऐवजी देता येईल.</p> <p>२. उच्चरक्तदावाच्या रुग्णांसाठी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार मीठाचे प्रमाण ठरवावे. (५ ग्रॅम मीठात २ ग्रॅम सोडीयम असते)</p> <p>३. मनोरुग्ण हे शारीरीक आजारी नसल्यामूळे त्यांना संम्पूर्ण आहार देण्यात येतो</p> <p>४. डाळी उसळी यामध्ये सर्व प्रकारचे कडधान्य मुग, मटकी, चवळी, हरभरा, वाटाणा, मसुर तसेच डाळीमध्ये तुर, चणा, सालीची मुगडाळ, उडीद, मसुर, चवळीची डाळ याचा समावेश असावा.</p> <p>५. दुधाची अऱ्लर्जी असल्यास सोया मिल्कचा वापर करता येऊ शकेल.</p> <p>६. मनोरुग्णांकरीता मध्यम काम करणारे पुरुष/स्त्री यांची मानके वापरण्यात आली आहे.</p>				
<p><b>संदर्भ :</b> 1- Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA)  <b>Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad</b>  <b>2- Food and Nutrition volume 2 (Swaminathan 1-23)</b></p>				

प्रौढ स्त्री व पुरुष मनोरुग्ण

वेळ	आहारातील पदार्थ	पुरुष (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)		
			सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
सकाळी ६.०० वा.	चहा ( १५०मिलि )	दुध-५० मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	दुध-५०मिली साखर-५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम		
सकाळी ९.००वा. नास्ता	ब्रेड/पोहे/रवा/सोजी	८५ ग्रॅम	८५ ग्रॅम		
	उसळ	उसळ - ३० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदाणे-५ ग्रॅम	उसळ - २० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम शेंगदाणे-५ ग्रॅम		
	दूध	दूध-२०० मिलि साखर - १०ग्रॅम	दूध-२००मिलि साखर-१०ग्रॅम	+ १०० मिलि	+ १०० मिलि
	फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	+ १नग( १००ग्रॅम )	+ १ नग ( १००ग्रॅम )
	अंडी/उसळ	—	—	+ १नग/ २५ग्रॅम	
दुपारी १२.०० वा. जेवण	पोळी	३ पोळया-१००ग्रॅम	२पोळया-६५ ग्रॅम		+ १पोळी-२५ ग्रॅम
	भात	तांदुळ-५० ग्रॅम	तांदुळ-६० ग्रॅम		
	वरण	डाळ-४० ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम	डाळ-३० ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम		
	भाजी	फळभाजी २००ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-१५ ग्रॅम	फळभाजी २००ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-१० ग्रॅम		
	सलाद	कंदभाजी-२५ ग्रॅम	कंदभाजी-२५ ग्रॅम		
दुपारी ३.००वा. चहा	चहा ( १५०मिलि )	दुध-५० मिली साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	दुध-५० मिली साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	फळ + १ नग ( १००ग्रॅम )	फळ + १ नग ( १००ग्रॅम )
	अंडी/उसळ	—	—	+ १ नग/ २५ग्रॅम +तेल- १० ग्रॅम	+ १ नग/ २५ग्रॅम +तेल- १० ग्रॅम
सायंकाळी ६.०० वा.जेवण	पोळी	३पोळया-१०० ग्रॅम	२ पोळया - ६५ ग्रॅम		+ १पोळी-२५ग्रॅम
	भात	तांदुळ-५० ग्रॅम	तांदुळ-१२० ग्रॅम		
	डाळ भाजी	डाळ ५० ग्रॅम पालेभाजी-१०० ग्रॅम तेल-१०.० ग्रॅम शेंगदाणे-५ ग्रॅम	डाळ ४५ ग्रॅम पालेभाजी-१०० ग्रॅम तेल-१०.० ग्रॅम शेंगदाणे-५ ग्रॅम		
	सलाद	कंदभाजी-७५ ग्रॅम	कंदभाजी-७५ ग्रॅम		
रात्री ९.००वा.	दूध	-	-	+ १०० मिली	+ १०० मिली

“क” उपचारात्मक आहार

मधुमेह व हृदयरोगग्रस्त पुरुष स्त्री

खाद्यपदार्थचे नाव	पुरुष (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)		
		सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
गहूपीठ	१५०	१००		+५०
सोजी	५०	५०		
ब्रेड/ रवा	५०	५०		
डाळ/उसळ				
डाळ	५०	५०		
उसळ	३०	३०		
भाज्या				
हिरवी पाले भाजी	२००	२००		
फळ भाजी	२००	२००		
कंद भाजी	१००	१००		
फळे				
सिज्जनल फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )
दुध	५०० मिलि	५०० मिलि	+२०० मिलि	+२०० मिलि
खाद्य तेल	२०	२०	+१०	+१०
मसाला साहित्य	१५	१५		
मीठ	१०	१०		
चहापत्ती	५	५		
अंडी/उसळ			+ रत्नग/२०ग्रॅम	+ १नग/२५ग्रॅम
प्रथिने (ग्रॅम)	६०.०	५५.०	+२३.०	+१९.०
उप्मांक(किलोकॉलरी)	२०४०	१६८०	+३५०	+६००

टिप:-

१. मांसाहाराकरीता ७५ग्रॅम मांस/मासे/अंडी आठवड्यातून दोन वेळा दुपारच्या जेवणातील डाळीऐवजी देता येईल.
२. उच्चरक्तदाबाच्या रुग्णांसाठी वैद्यकीय सल्ल्यानुसार मीठाचे प्रमाण ठरव
३. ५०० मिलि दुधापैकी २०० मिलि दुधाचा छाना तयार करावा.
४. रुग्णाच्या आवश्यकतेनुसार छान्या ऐवजी २ अंडी देता येईल.
५. डाळी उसळी यामध्ये सर्व प्रकारचे कडधान्य मुग,मटकी,चवळी,हरभरा,वाटाणा,मसुर तसेच डाळीमध्ये तुर,चणा,सालीची मुगडाळ,उडीद,मसुर,चवळीची डाळ याचा समावेश असावा.

संदर्भ : 1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods,  
National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad  
2. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy (Chapter-33), Normal & Therapeutic Nutrition (Chapter-33,35,36,37)

प्रस्तावित प्रमाणित आहाराचे विवरण

वेळ	आहारातील पदार्थ	पुरुष (प्रमाण ग्रॅम/मिली)	स्त्री(प्रमाण ग्रॅम/मिली)		
			सर्वसाधारण स्त्री	गर्भवती स्त्री (अतिरिक्त)	स्तनदा स्त्री (अतिरिक्त)
सकाळी ६. ०० वा.	चहा ( १५०मिलि )	दुध - २५ मिली चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	दुध - २५ मिली चहापत्ती-२.५ग्रॅम		
सकाळी ९००वा. नास्ता	ब्रेड/रवा	५० ग्रॅम	५० ग्रॅम		
	उसळ	उसळ - ३० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	उसळ - ३० ग्रॅम कंदभाजी-५० ग्रॅम तेल-५ग्रॅम		
	दूध	१०० मिलि	१०० मिलि	+ १०० मिलि	+ १०० मिलि
	फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )	१ नग ( १००ग्रॅम )		
	अंडी/ उसळ	—	—	+ १ नग	
दुपारी १२.०० वा. जेवण	पोळी	३ पोळया - ७५ ग्रॅम	२ पोळया-५० ग्रॅम		+ १पोळी-२५ ग्रॅम
	सोजी	सोजी-२५ ग्रॅम	सोजी-२५ ग्रॅम		
	वरण	डाळ-२५ ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम	डाळ-२५ ग्रॅम तेल-२.५ ग्रॅम		
	भाजी	फळभाजी २००ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम	फळभाजी २००ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम		
	सलाद	कंदभाजी-२५ ग्रॅम	कंदभाजी-२५ ग्रॅम		
दुपारी ३. ००वा. चहा+फळ	चहा ( १५०मिलि )	दुध - २५ मिली चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	दुध - २५ मिली चहापत्ती-२.५ ग्रॅम	+ १००ग्रॅम ( १ नग फळ )	+ १००ग्रॅम ( १ नग फळ )
	अंडी/ उसळ	—	—	+ १ नग/२०ग्रॅम तेल- १० ग्रॅम	+ १ नग/२५ग्रॅम तेल- १० ग्रॅम
दुपारी ३. ००वा.	छाना	२००मिलि दूधाचा	२००मिलि दूधाचा		
रात्री ७. ००वा.	पोळी	३ पोळया-७५ ग्रॅम	२ पोळया-५० ग्रॅम		+ १पोळी-२५ ग्रॅम
	सोजी	सोजी-२५ ग्रॅम	सोजी-२५ ग्रॅम		
	डाळ-भाजी	डाळ २५ ग्रॅम पालेभाजी-२००ग्रॅम तेल-७.५ग्रॅम	डाळ २५ग्रॅम पालेभाजी-२००ग्रॅम तेल-७.५ ग्रॅम		
	दही	दही-५० मिली	दही-५० मिली		
	सलाद	कंदभाजी-२५ ग्रॅम	कंदभाजी-२५ ग्रॅम		
रात्री ९.००वा.	दूध	दुध- १०० मिली	दुध- १०० मिली	+ १०० मिली	+ १०० मिली

परिशिष्ट - १३

मुत्रपिंड विकार व डायलेसिससाठी आहार

खाद्यपदार्थाचे नाव	पुरुष व स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)
तृणधान्य-	
गहूपीठ	३०
सोजी	३०
तांदुळ	६०
पोहे	५०
साबुदाणा	३०
डाळ/उसळ	
डाळ (Masur)	३०
भाज्या	
फळ भाजी	२००
कंद भाजी	१००
फळे	
सिझनल फळ	१ नग ( १००ग्रॅम )
दुध	३०० मिलि
खाद्य तेल	२०
मसाला साहित्य	५
मीठ	वैद्यकीय सल्ल्यानुसार
चहापत्ती	५
प्रथिने (ग्रॅम)	४०.०

## टिप:-

१. मीठ व पाण्याचे प्रमाण वैद्यकीय सल्लयानुसार ठरवावे. (५ग्रॅम मीठात रग्रॅम सोडीयम असते)
२. मूगडाळीचा वापर करू नये.
३. पोटेशियम वाढले असल्यास हळद वापरू नये.
४. प्रति १०.० ग्रॅम प्रथिने वाढविण्यांसाठी २ अंडयाचा पांढरा भाग/३००मिलि दूध (छाना च्या स्वरूपात) वाढवावे.
५. प्रामुख्याने दुधी वर्गातील भाज्या तसेच बटाटे वापरावे.
६. प्रति १०.० ग्रॅम प्रथिने कमी करण्यासाठी ३० ग्रॅम गहू, ३० ग्रॅम तांदुळ व १००मिलि दूध कमी करावे.

## संदर्भ :

1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA), Nutritive Value of Indian Foods  
National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad
2. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy (Chapter-44)
3. Brenner & Recter's The Kidney by Karl Skorecki, Glenn, M. Cherries, Phillip A. Madden, Marten W. Talk & Alan S. L. Yu.

प्रस्तावित प्रमाणित आहाराचे विवरण

**प्रवर्ग - प्रौढ रुग्ण - मुत्रपिंड विकार (प्रथिने-४०ग्रॅम) (पुरुष, स्त्री) डायलिसीस**

वेळ	आहाराचे विवरण	खाद्यपदार्थाचे प्रमाण
सकाळी ६.०० वा.	काळाचहा- ( १५०मिलि)	साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ग्रॅम
सकाळी ८.०० वा.	पोहे	पोहे-५० ग्रॅम कंदभाजी- २५ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम
सकाळी १०.०० वा.	फळ	१ मौसमी फळ ( १००ग्रॅम ) १ नग
दुपारी १२.०० वा.	पोळी भात वरण दही-साखर भाजी	१ नग ३० ग्रॅम तांदुळ-३०ग्रॅम डाळ -१५ग्रॅम दही- १०० मिली + साखर-१०ग्रॅम फळभाजी-२०० ग्रॅम तेल-१० ग्रॅम
दुपारी ३.०० वा.	काळाचहा-( १५०मिलि)	साखर - ५ ग्रॅम चहापत्ती - २.५ग्रॅम
दुपारी ५.०० वा.	साबुदाणा खीर	साबुदाणा- ३०ग्रॅम दूध-१०० मिली साखर - १० ग्रॅम
रात्री ७.०० वा.	सोजी भात वरण छाना-साखर भाजी	सोजी-३० ग्रॅम तांदुळ-३०ग्रॅम डाळ- १५ग्रॅम छाना १००मिलि दुधाचा+साखर-१० ग्रॅम कंदभाजी-७५ ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम

परिशिष्ट - १४

प्रस्तावित प्रमाणित आहार  
प्रवर्ग - राईल्स टयुब फीड

खाद्यपदार्थाचे नाव	पुरुष व स्त्री (प्रमाण ग्रॅम/मिली)
तृणधान्य :-	
गहूपीठ	४०
डाळ :-	
मुगडाळ	६०
भाज्या :-	
पालेभाजी	१००
फळभाजी	१००
फळ :-	
मोसंबी/संत्रा	२ नग ( २००ग्रॅम )
दुध	१००० मिलि
साखर	३०
खाद्य तेल	२०
मीठ	१० (वैद्यकीय सल्ल्यानुसार )
पोषण मुल्ये :-	
प्रथिने ( ग्रॅम )	५८.०
उघांक ( किलो कॅलरी )	१६००
टिप:-	
१. रुग्णाच्या आवश्यकते प्रमाणे वैद्यकीय सल्ल्यानुसार प्रत्येक वेळच्या आर.टी. फिडचे प्रमाण ठरवावे व पोषक घटकांचे संतुलन सांभाळावे.	
२. नक्तीत अडथळा निर्माण होणार नाही याबाबत दक्षता घ्यावी.	
३. प्रति १०.० ग्रॅम प्रथिने वाढविण्यांसाठी २ अंडयाचा पांढरा भाग /३०० मिलि दूध वाढवावे.	
४. प्रामुख्याने दुधी वर्गातील भाज्या वापराव्या.	
५. ५ ग्रॅम मीठात २ ग्रॅम सोडीयम असते.	

संदर्भ 1. Recommended Dietary Allowances for Indians (RDA)

Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad

2. Krause's Food, Nutrition & Diet Therapy (Chapter-31)

3. Corinne H. Robinson & Marilyn R. Lawler, Normal & Therapeutic Nutrition (Chapter-36)

राईल्स ट्युब फीड करीता आहार विषयक पायऱ्या

शस्त्रक्रिये नंतर



निल बाय माझथ : मुखाद्वारे कोणताही खाद्यपदार्थ देण्यात येत नाही.



अल्पश्या प्रमाणात पाणी किंवा बर्फाचा तुकडा ओठांना स्पर्श करणे.



नितळ तरल पदार्थ उदा. लिंबु + मिठ + पाणी, पातळ केलेला फळांचा रस.

- इलेक्ट्रोलाईट चा समतोल सांभाळून घ्यावा.



घट्टसर तरल पदार्थ स्टार्च (साबुदाणा, ताढुळ) फळे दुध यांचा वापर करून तयार करावा व रुग्णाच्या आवश्यकतेनुसार देण्यात यावा.



यानंतर परिशिष्ट क्रमांक १४ व १४अ प्रमाणे ट्युबफीड तयार करून देता येवू शकेल.

## राईल्स ट्युबफीड (नमुना आहार)

वेळ	आहाराचे विवरण	खाद्यपदार्थाचे प्रमाण
सकाळी ६.०० वा.	दूध	दुध - २०० मिली साखर - ५ ग्रॅम
सकाळी ८.०० वा.	सातु	गहु-२० ग्रॅम मूगडाळ-५ग्रॅम दुध - १५० मिली साखर - ५ ग्रॅम
सकाळी १०.०० वा.	भाज्यांचे सूप	पालेभाजी-५० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम तेल - ५ ग्रॅम
दुपारी १२.०० वा.	डाळीचे सूप	मूगडाळ -२५ग्रॅम तेल-५ ग्रॅम
दुपारी २.०० वा.	फळांचा रस	संत्रा/मोसंवी-२ नग साखर - ५ ग्रॅम
दुपारी ४.००वा.	सातु	गहु-२० ग्रॅम मूगडाळ-५ग्रॅम दुध - १५० मिली साखर - ५ ग्रॅम
सायंकाळी ६.००वा.	डाळ + भाज्यांचे सूप	डाळ- २५ग्रॅम पालेभाजी-५० ग्रॅम फळभाजी-५० ग्रॅम तेल-१० ग्रॅम
रात्री ८.०० वा.	दूध	दुध -२५० मिली साखर - ५ ग्रॅम
रात्री १०.०० वा.	दूध	दुध -२५० मिली साखर - ५ ग्रॅम

“ड” पोषण पुनर्वसन केंद्रातील बालकांसाठी आहार

परिशिष्ट - १५

पोषण पुनर्वसन केंद्रातील बालकांना सुरवातीला दयावयाचा आहार

पदार्थाचे नाव व एकक	सुरुवात (स्टार्टअप) आहार प्रमाण	धान्य आधारीत सुरुवात (स्टार्टअप) आहार
ताजे गाईचे दूध किंवा इतर दूध (टोन्ड डेअरी दूध) (मिलि)	३००	३००
साखर (ग्रॅम)	१००	७०
मुरमुरा पावडर (ग्रॅम)	-	३५
खाद्य तेल (मिलि)	२०	२०
पाणी : तयार करण्यासाठी (मिलि)***	१०००	१०००
उष्मांक (किलो कॅलरी/१०० मिलि)	७५	७५
प्रथिने ( ग्रॅम/१०० मिलि)	०.९	१.१
लँकटोज ( ग्रॅम/१०० मिलि)	१.२	१.२

टिप-

\* IAP २००६ च्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार

\*\*\* पाणी मिसळण्याकरीता महत्वाच्या सूचना - सुरुवात (स्टार्टअप) आहाराचे मिश्रण १००० मिलि करण्यासाठी पाणी मिसळावे. निव्वळ १००० मिलि पाणी मिसळू नये त्यामुळे मिश्रण सौम्य होईल . मिश्रण तयार करण्याच्या भांडयातील मिश्रणावर हे पाणी टाकावे जेणे करून १००० मिलि मिश्रण करणे सोर्ईचे होईल.

धान्य आधारीत कमी ऑसमॉलॅरीटी असलेला सुरुवातीचा आहार सततचा अतिसार असलेल्या बालकांना द्यावा. या नंतर हे कमी लँकटोज असलेला आहार देऊनही अतिसार सुरुच राहीला तर लँकटोज रहित आहार द्यावा.

## लँकटोज रहित आहार

१००० मिलि मधिल खाद्य पदार्थ	धान्य आधारीत सुरुवात (स्टार्टअप) आहार
* अंडयाचा पांढरा भाग (ग्रॅम)	५०
ग्लुकोज (ग्रॅम)	३५
** मुरमुच्याची पावडर (ग्रॅम)	७०
खाद्यतेल (ग्रॅम)	४०
मिसळण्यासाठी पाणी (मिलि)	१०००
उष्मांक (किलो कॅलरी/१०० मिलि)	७५
प्रथिने ( ग्रॅम/१०० मिलि)	१.०
लँकटोज ( ग्रॅम/१०० मिलि)	-
<b>टिप-</b>	
* अंडयाच्या पांढर्या भागा ऐवजी ३० ग्रॅम चिकन देता येईल. अंडयाचा पांढरा भाग पुर्ण वापरावा आणि तेल त्यानुसार मिसळावे.	
** प्रथिनांसाठी शेंगदाणे, सोया किंवा स्थानीक पातळीवर उपलब्ध डाळी वापरता येतील, या मुळे आहाराचा निर्देशांक वाढेल व शिजवण्याची गरज भासेल.	
<b>संदर्भ :</b>	
1- Training Manual Facility Based Care of Severe Acute Malnutrition, Ministry of Health Welfare Govt. of India	

परिशिष्ट - १६

पोषण पुनर्वसन केंद्रातील बालकांनादयावयाचा पुनर्वसन स्थितीतील आहार

पदार्थाचे नाव व एकक	सुरुवात (कॅचअप) आहार प्रमाण	धान्य आधारीत सुरुवात (कॅचअप) आहार
ताजे गाईचे दूध किंवा इतर दूध (टोन्ड डेअरी दूध) (मिलि)	९००	७५०
साखर (ग्रॅम)	७५	२५
मुरमुरा पावडर (ग्रॅम)	-	७०
खाद्य तेल (मिलि)	२०	२०
पाणी : तयार करण्यासाठी (मिलि)***	१०००	१०००
उज्मांक (किलो कॅलरी/१०० मिलि)	१००	१००
प्रथिने ( ग्रॅम/१०० मिलि)	२.९	२.९
लॅक्टोज ( ग्रॅम/१०० मिलि)	४.२	३

टिप-\* IAP २००६ च्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार

वैद्यकीय गुंतागुंत असलेली सर्व सॅम बालके किंवा स्थिर झाल्यावर भूक मंदावलेली आणि गुंतागुंत नसलेली व चांगली भूक असलेल्या बालकांना पुनर्वसन काळजीची गरज असते. पुनर्वसन स्थिती मध्ये कॅचअप आहार, दैनंदिन काळजी आणि मातांचा सहभाग याचा समावेश असतो.

कमी लॅक्टोज कॅचअप आहार

१००० मिलि मधिल खाद्य पदार्थ व एकक	धान्य आधारीत सुरुवात (कॅचअप) आहार
* अंडयाचा पांढरा भाग (ग्रॅम)	२५०
ग्लुकोज (ग्रॅम)	१२०
मुरमुर्याची पावडर (ग्रॅम)	१२०
खाद्यतेल (ग्रॅम)	४०
उज्मांक (किलो कॅलरी/१०० मिलि)	१००
प्रथिने ( ग्रॅम/१०० मिलि)	२.९
लॅक्टोज ( ग्रॅम/१०० मिलि)	१

टिप-\* अंडयाच्या पांढर्या भागा ऐवजी ७२ ग्रॅम चिकन देता येईल.

संदर्भ : 1- Training Manual Facility Based Care of Severe Acute Malnutrition, Ministry of Health Welfare Govt. of India

परिशिष्ट - १७  
प्रमाणित पोष्टिक बाल आहार

१) बाळ आहार :-

साहित्य	प्रमाण (ग्रॅम)
तांदुळ	२० ग्रॅम
मुगडाळ	५ ग्रॅम
रागी (नाचणी)	१० ग्रॅम
दुध	१०० मि
गुळ	१० ग्रॅम
खजूर	१० ग्रॅम
बादाम	१० ग्रॅम
तुप	२.५ ग्रॅम
पोषण मुल्ये	
उष्मांक	३३१ किकॉ
प्रथिने	८.७४ ग्रॅम

२) बाळ आहार :-

साहित्य	प्रमाण (ग्रॅम)
मुरमुरे	५ ग्रॅम
मुगाची डाळ	५ ग्रॅम
सफरचंद	२० ग्रॅम
गुळ	१० ग्रॅम
खजूर	१० ग्रॅम
बदाम	१० ग्रॅम
दुध	१०० मि
तुप	२.५ ग्रॅम
पोषण मुल्ये	
उष्मांक	३०९ किकॉ
प्रथिने	८.२३ ग्रॅम

टिप :- हा आहार बालकांच्या मातांना घरी तयार करून देण्याबाबत सांगण्यात येवू शकेल.

संदर्भ -1) Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad

परिशिष्ट - १८  
प्रमाणित पोषिक आहार

१) न्युट्रीशन मिक्स :-		२) विधान्य लाडू :-	
साहित्य	प्रमाण (ग्रॅम)	साहित्य	प्रमाण (ग्रॅम)
गहु	३० ग्रॅम	ज्वारी	२५ ग्रॅम
तांदुळ	१० ग्रॅम	तांदुळ	१० ग्रॅम
ज्वारी	१० ग्रॅम	गहु	२० ग्रॅम
अखबे मुग	३० मि	तुप	१० ग्रॅम
दालिया	१० ग्रॅम	गुळ	३० ग्रॅम
बादाम	१० ग्रॅम	बादाम	१० ग्रॅम
दुध पावडर	३० ग्रॅम	शेगदाने	५ ग्रॅम
साखर	२५ ग्रॅम	पोषण मुल्ये	
पोषण मुल्ये		उष्मांक	५०९ किकॉ
उष्मांक	५८० किकॉ	प्रथिने	१० ग्रॅम
प्रथिने	२८ ग्रॅम		

टिप :- १) न्युट्रिशन मिक्स तयार करतांना सर्व पदार्थ खमंग भाजून पिठ तयार करावे व दुध पावडर व साखर मिक्स करून बरणीत भरून ठेवावे.

२) वरील सर्व पदार्थ तुपात भाजून पुड करून घ्यावे.

३) गुळ मिसळून त्रिधान्य लाडू करावे.

४) हे लाडू/न्युट्रिशन मिक्स आहाराव्यक्तीरिक्त मधल्या वेळेत २ वेळा घेण्यात यावे.

संदर्भ -

१) Nutritive Value of Indian Foods, National Institute of Nutrition (ICMR) Hyderabad