



କ୍ୟାଲୋରୀ ଚାର୍ଟ



ଆବଶ୍ୟକତା	ବାଳକ ୦୫- ୧୦ ବର୍ଷ	ବାଳିକା ୦୫- ୧୦ ବର୍ଷ	ବାଳକ ୧୦- ୧୫ ବର୍ଷ	ବାଳିକା ୧୦- ୧୫ ବର୍ଷ	ଲାଭ	ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ
	୧୪୦୦-୧୬୦୦	୧୫୦୦	୧୯୦୦	୧୭୦୦		
ଶ୍ୱେତସାର(g)	୧୩୫	୧୩୫	୧୪୫	୧୪୫	କାମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ସ୍ନେହସାର(kcal)	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ	ତୈଳବାଜ ଜାତୀୟ
ପୁଷ୍ଟିସାର(g)	୨୪	୨୪	୩୮	୩୮	ଶରୀର ଗଠନ, ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷତକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଡାଲି ଜାତୀୟ, କ୍ଷୀର, କ୍ଷୀର ଜାତ ପଦାର୍ଥ ଯଥା: ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କଦଳୀ
ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ/ fibre (g)	୫୦	୫୦	୭୦	୭୦	ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଏହା ମକ୍କା, ଗହମ, ବାଇଗଣ, ଛୁଇଁ ଓ ଖଡା ଶାଗ ଆଦିରୁ ମିଳିଥାଏ
ଜୀବସାର/Vitamins (mg)					ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳରୁ ମିଳିଥାଏ
ଭିଟାମିନ ଏ	୪୫୦	୪୫୦	୬୫୦	୬୫୦	ଅନ୍ଧାରକଣା ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ	କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ଶାଗ ଜାତୀୟ ଅମୃତ ଭଣ୍ଡା
ଭିଟାମିନ ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ	୨	୨	୩	୩	ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ	ଆମିଷ ଓ ଫଳ
ଭିଟାମିନ ସି	୩୦	୩୦	୫୦	୫୦	ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ, ଚର୍ମ, ରକ୍ତ କଣିକା, ହାତ, ଦାନ୍ତ, ବାଳକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ	ଖଟା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, ଚଢ଼ା
ଭିଟାମିନ କେ	୬୦	୬୦	୬୫	୬୫	ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା, ହାତନିର୍ମାଣ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଶାଗ, ନାଲି ଓ ହଳଦିଆ ଜାତୀୟ ପନିପରିବା
ଲୌହ ବା ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍	୨୫୦	୨୫୦	୩୫୦	୩୫୦	ସ୍ନାୟୁ ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଭଲ କରିଥାଏ ରକ୍ତରେ ଲୋହିତ କଣିକା ସୃଷ୍ଟି କରେ	ଶାଗ ଜାତୀୟ, ପତ୍ର କୋବି ପିଜୁଳି, ମଟର, ଶିମ, ପୋଇ, ବ୍ରୋକଲି
ଖଣିଜଲବଣ/Minerals(mg)					ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଜାତୀୟ
ଲୌହ	୧୦	୧୦	୮	୮	ରକ୍ତହୀନତା ବା ଆନିମିଆରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପିଜୁଳି, ବାଦାମ, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା
କ୍ୟାଲସିୟମ	୧୦୦୦	୧୦୦୦	୧୩୦୦	୧୩୦୦	ହାତ ଓ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତ କରେ	କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ଛୋଟମାଛ
ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ	୧୭୦	୧୭୦	୨୬୦	୨୬୦	ଭୋକ ବଢାଇଦିଏ	କଖାରୁ ମଞ୍ଜି, ପାଳଙ୍ଗ
ଫସଫରସ୍	୭୦୦	୭୦୦	୧୫୦୦	୧୫୦୦	ହାତରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ କରେ	ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଉତ୍ପାଦ, ବିନ୍ଦୁ, ମସୁର, ଶିମ
ପୋଟାସିୟମ	୪୦୦୦	୪୦୦୦	୪୮୦୦	୪୮୦୦	ମାଂସପେଶୀ ଧରିବାରୁ ଉପଶମ କରେ	କଦଳୀ, କମଳା
ସୋଡିୟମ୍	୨୦୦୦	୨୦୦୦	୨୫୦୦	୨୫୦୦	ସ୍ନାୟୁ ପରିଚାଳନା କରେ ORSରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ	ମକ୍କା ଭଜା ଓ ସିଝା
ଜିଙ୍କ	୬	୬	୯	୯	ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଭାବେ ଏବଂ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସ୍ବାଦ ଓ ଗନ୍ଧ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ	ଶସ୍ୟ, ବାଦାମ, ବିନ୍ଦୁ, ଦୁଗ୍ଧ ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ, କଙ୍କଡା, ମାଂସ
ମାଙ୍ଗାନିଜ	୧.୫	୧.୫	୧.୬	୧.୬	ଡାଇରିଆରୁ ଉପଶମ କରାଏ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ, ବାଦାମ, ସୋୟାବିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିମ, ଚାଉଳ, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଏବଂ ଅନେକ ମସଲା, ପେପରିକି କଳା ଗୋଲମରିଚ