



କ୍ୟାରୋଇୟ ଚାର୍ଟ



ଆବଶ୍ୟକତା	ବାଲକ ୦୪-୧୦ ବର୍ଷ	ବାଲିକା ୦୪-୧୦ ବର୍ଷ	ବାଲକ ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ	ବାଲିକା ୧୦-୧୫ ବର୍ଷ	ଲାଭ	ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ
	୧୪୦୦-୧୭୦୦	୧୫୦୦	୧୯୦୦	୧୭୦୦		
ଶ୍ଵେତସାର(g)	୧୩୮	୧୩୮	୧୪୫	୧୪୫	କାମ କରିବାକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ
ସ୍ନେହସାର(kcal)	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	୨୫-୩୫	ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ ବଜାୟ ରଖୁଥାଏ ସହ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ	ଡେଲିକ୍‌ବାଜ ଜାତୀୟ
ପୁଷ୍ଟିସାର(g)	୨୪	୨୪	୩୮	୩୮	ଶରୀର ଗଠନ, ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷତିକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଡାଲି ଜାତୀୟ, ଶୀର, ଶୀର ଜାତ ପଦାର୍ଥ ଯଥା: ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଣା, କଦଳୀ
ଡକ୍ଟ୍ରୁ ଜାତୀୟ/ fibre (g)	୫୦	୫୦	୭୦	୭୦	ବର୍ଜ୍‌ ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଏହା ମଙ୍ଗୁ, ଗହମ, ବାଇଗଣି, ଛୁଇଁ ଓ ଖତା ଶାଗ ଆଦିରୁ ମିଳିଥାଏ
ଜୀବସାର/Vitamins (mg)					ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳରୁ ମିଳିଥାଏ
ଭିଟାମିନ ଏ	୪୫୦	୪୫୦	୭୫୦	୭୫୦	ଅନ୍ତାରକଣା ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ	ଶୀର, ଅଣ୍ଣା, ଶାଗ ଜାତୀୟ ଅମୃତ ଭଣ୍ଟା
ଭିଟାମିନ ବି କମ୍‌ପ୍ଲେକ୍ସ୍	୨	୨	୩	୩	ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଏ	ଆମିଷ ଓ ଫଳ
ଭିଟାମିନ ସି	୩୦	୩୦	୪୦	୪୦	ଜୀବକୋଷମାନକୁ ସୁମ୍ଭୁ ରଖେ, ଚର୍ମ, ରକ୍ତ କଣ୍ଠିକା, ହାତ, ଦାଢ଼, ବାଲକୁ ସୁମ୍ଭୁ ରଖେ	ଖଟା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଲେମ୍ୟୁ, କମଳା, ଚଭା
ଭିଟାମିନ କେ	୨୦	୨୦	୨୫	୨୫	ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା, ହାତନିର୍ମାଣ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ତିଆରି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ	ଶାଗ, ନାଲି ଓ ହଳଦିଆ ଜାତୀୟ ପନିପରିବା
ଲୋହ ବା ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍	୨୫୦	୨୫୦	୩୫୦	୩୫୦	ସ୍ନାଯୁ ଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ଭଲ କରିଥାଏ ରକ୍ତରେ ଲୋହିତ କଣ୍ଠିକା ସୃଷ୍ଟି କରେ	ଶାଗ ଜାତୀୟ, ପତ୍ର କୋରି ପିଞ୍ଜୁଳି, ମଟର, ଶିମ୍ବ, ପୋଇ, ବ୍ରୋକଲି
ଖଣ୍ଡିଜଲବଣୀ/Minerals(mg)					ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଜାତୀୟ
ଲୋହ	୧୦	୧୦	୮	୮	ରକ୍ତହୀନତା ବା ଆନିମିଆରୁ ରକ୍ଷା କରେ	ପିଞ୍ଜୁଳି, ବାଦାମ, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା
କ୍ୟାଲେସିଯମ	୧୦୦୦	୧୦୦୦	୧୩୦୦	୧୩୦୦	ହାତ ଓ ଦାଢ଼କୁ ଶକ୍ତି କରେ	ଶୀର, ଅଣ୍ଣା, ଛୋଟମାଛ
ମ୍ୟାଗ୍ରେସିଯମ	୧୭୦	୧୭୦	୨୭୦	୨୭୦	ଭୋକ ବଢାଇଦିଏ	କଖାରୁ ମଞ୍ଜି, ପାଳଙ୍ଗ
ଫସଫରସ୍	୭୦୦	୭୦୦	୧୫୦୦	୧୫୦୦	ହାତରେ ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ଉପଶମ କରେ	ଦୁର୍ଗୁ ଜାତୀୟ ଉପାଦ, ବିନ୍ଦୁ, ମସୁର, ଶିମ୍ବ
ପୋଟାସିଯମ	୪୦୦୦	୪୦୦୦	୪୮୦୦	୪୮୦୦	ମାଂସପେଣୀ ଧରିବାରୁ ଉପଶମ କରେ	କଦଳୀ, କମଳା
ସୋଡ଼ିୟମ୍	୨୦୦୦	୨୦୦୦	୨୫୦୦	୨୫୦୦	ସ୍ନାଯୁ ପରିଚାଳନା କରେ ORSରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ	ମଙ୍ଗୁ ଭଜା ଓ ସୁପ୍ର
ଜିଙ୍କ	୭	୭	୯	୯	ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଭାବେ ଏବଂ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସାଦ ଓ ଗନ୍ଧ ଅନୁଭବ କରାଇଥାଏ	ଜଳଖୁଆ ଶସ୍ୟ, ବାଦାମ, ବିନ୍ଦୁ, ଦୁର୍ଗୁ ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ, କଙ୍କଡା, ମାଂସ
ମାଣାନିଜ	୧.୫	୧.୫	୧.୭	୧.୭	ଡାଇରିଆରୁ ଉପଶମ କରାଏ	ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ, ବାଦାମ, ସୋଯାବିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିମ୍ବ, ଚାଉଳ, ସବୁଜ ପତ୍ରଯୁକ୍ତ ପନିପରିବା ଏବଂ ଅନେକ ମସଲା, ପେଯରିକି କଳା ଗୋଲମରିଚ