



# కుటుంబ పోషణ

## సంతులిత ఆహారం అనగా నేమి?

ఆరోగ్యవంతమైన ఎంపికలు చేస్తూ సరైన పాళ్ళలో తినటం వల్ల మీ ఆహారాన్ని ఆరోగ్యంగా మరియు సంతులితంగా మార్చవచ్చు. కార్బోహైడ్రేట్స్ నుంచి మొత్తం 60-70 శాతం కేలరీలు, మాంసకృత్తుల నుంచి 10-12 శాతం మరియు కొవ్వు నుంచి 20-25 శాతం అది కేటాయించాలి.

## భారతీయులకు ఆహారపు మార్గదర్శకాలు (ఎన్.ఐ.ఎన్., 2012)

- సంతులిత ఆహారం అందటానికి వివిధ రకాల ఆహారం తినాలి.
- గర్భిణి మరియు పాలిచ్చే తల్లలకు అదనపు ఆహారం మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణని ఏర్పాటు చేయటానికి హామీనివ్వాలి.
- 6 నెలల వరకు ప్రత్యేకించి తల్లిపాలు ప్రోత్సహించాలి మరియు తల్లిపాలని రెండేళ్ల వరకు లేదా ఎంత కాలం ఇవ్వగలిగితే అంత కాలం ఇవ్వాలి.
- 6 నెలల తర్వాత ఇంట్లో చేసిన పాక్షిక ఘనాహారాన్ని శిశువుకి ఇవ్వాలి.
- అనారోగ్యంగా ఉన్న మరియు ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలు మరియు యుక్తవయస్కులకు కావల్సినంత మరియు సక్రమమైన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి.
- వంట నూనెలు మరియు జంతువుల ఆహారాన్ని కొంచెంగా ఉపయోగించేలా మరియు నెయ్యి, వెన్న, వనస్పతిలని తక్కువగా ఉపయోగించేలా హామీపహించాలి.
- అధిక బరువు, ఊబకాయాల్ని నివారించటానికి ఎక్కువగా తినరాదు.
- క్రమబద్ధంగా వ్యాయామం చేయాలి మరియు ఉత్తమమైన బరువుని నిర్వహించటానికి శారీరకంగా చురుకుగా ఉండాలి.
- ఉప్పు చాలా తక్కువగా తీసుకోవాలి.
- సురక్షితమైన మరియు పరిశుభ్రమైన ఆహారాల్ని తీసుకోవాలి.
- సరైన ప్రి-కుకింగ్ ప్రక్రియాల్ని మరియు సక్రమమైన కుకింగ్ పద్ధతుల్ని అవలంబించాలి.
- కావల్సినంత నీరు తాగాలి మరియు పానియాల్ని కొంచెం తీసుకోవాలి.
- ఉప్పు, చక్కెర మరియు కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉండే ప్రాసెస్డ్ ఆహారాల్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించరాదు.
- వృద్ధులు ఆరోగ్యంగా మరియు చురుకుగా ఉండటానికి ఆహారాల్లో సూక్ష్మ పోషకాల ఆహారాల్ని చేర్చాలి.



## ఆహారాన్ని సురక్షితంగా మరియు పరిశుభ్రంగా ఉంచటం



- పరిశుభ్రమైన మరియు సురక్షితమైన నీటిని ఉపయోగించాలి-సురక్షితమైన ప్రదేశం నుంచి తాగు నీటిని లేదా వండని పదార్థాల్ని శుభ్రం చేయటానికి తీసుకురావాలి.
- నీటిని సేకరించి, భద్రపర్చటానికి పరిశుభ్రమైన, మూతలు పెట్టిన కంటైనర్లని ఉపయోగించాలి.
- కీటకాలు, క్రిములు మరియు దుమ్ము నుంచి కాపాడటానికి ఆహారాలపై మూతలు పెట్టాలి.
- పిండ్లు, పప్పుల్ని పొడిగా, చల్లగా ఉండే ప్రదేశంలో, కీటకాలు, ఎలకలు, చుంచులు, ఇతర క్రిములు రానిచోట ఉంచాలి.
- వదిలేసిన ఆహార పదార్థాల్ని చాలా గంటలసేపు భద్రపర్చవద్దు.
- వేడిగా, ఆవిర్ణ వచ్చేంత వరకు వాటిని ఎప్పుడూ తిరిగి వేడి చేయాలి (ద్రవ పదార్థాల్ని బాగా మరిగించాలి)
- ఆహారాన్ని తాకటానికి ముందు ఎల్లప్పుడూ చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- ఆహారాన్ని తయారు చేయటానికి ముందు చేతులపై ఏవైనా గాయాలు ఉంటే వాటిని కవర్ చేసుకోవాలి.
- రసాయనాల కోసం ఉపయోగించిన ఖాళీ పాత్రల్లో ఎన్నడూ నీరు, ఆహారాన్ని ఉంచరాదు.

## కమ్యూనిటీలో పోషకాహార చైతన్యాన్ని వ్యాపింపచేయటంలో అంగన్‌వాడి కార్యకర్త తీసుకున్న చర్యలు.

- చాలా వరకు పోషకాహార సంబంధిత సమస్యలు గృహ సందర్శన సమయంలో కాన్సిలింగ్ ద్వారా పరిష్కరించబడతాయి.
- కేవలం తల్లిపాలు మరియు అనుబంధ ఆహారం గురించి కుటుంబాలకు అవగాహన కల్పించాలి. అనుబంధ ఆహారాల తయారీని ప్రదర్శించాలి.
- ప్రతీ మూడు నెలలకు ఒకసారి అంగన్‌వాడి కేంద్రంలో బరువు పరీక్షించటానికి పిల్లల్ని తీసుకువెళ్లాలని తల్లలకు కాన్సిలింగ్ చేయాలి మరియు పోషకాహార లోపం గల పిల్లల్ని గుర్తించాలి.
- బాలికల పోషకాహార అవసరాల్ని నిర్ణయం చేయవద్దని తల్లలకు కాన్సిలింగ్ చేయాలి.
- అంగన్‌వాడి కేంద్రం నుంచి లభించే అనుబంధ ఆహారానికి సంబంధించి తల్లలకు సలహా ఇవ్వాలి మరియు అర్హులైన పిల్లలంతా అంగన్‌వాడి కార్యకర్త నుంచి తమ హక్కుని పొందేలా హామీవహించాలి.
- పోషకాహార లోపంతో బాధపడే పిల్లల్ని గమనించాలి మరియు వాళ్లు క్రమబద్ధంగా అనుబంధ ఆహారం పొందేలా హామీవహించాలి. ఈ పిల్లల్లో బరువు పెరుగుదల క్రమబద్ధమైన విరామాల మధ్య పరీక్షించబడాలి.
- సూక్ష్మ పోషకాలైన ఐరన్, విటమిన్ ఏ వంటి వాటి ప్రాధాన్యతకు సంబంధించి పోషకాహారం మరియు ఆరోగ్య చైతన్యం ఇవ్వాలి. టీకాల షెడ్యూల్ మరియు అది అందుబాటులో ఉండే వివరాలిని ఇవ్వాలి.
- అతిసారాన్ని నివారించటం మరియు డి-వార్మింగ్ ప్రాధాన్యతకి సంబంధించి సలహా ఇవ్వాలి.



## జీవిత చక్రంలో ఆహారం మరియు పోషకాల ప్రాధాన్యత

శారీరకంగా చురుకుగా మరియు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి  
(పోషకాలు-తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలు గల ఆహారం)



ఆరోగ్యం, ఉత్పాదకతల్ని నిర్వహించటానికి మరియు ఆహారానికి  
సంబంధించిన వ్యాధుల్ని నివారించటానికి మరియు గర్భిణి మరియు  
పాలిచ్చే తల్లల చుట్టూ కోసం. (గర్భిణి స్త్రీలు మరియు పిల్లల్ని పెంచే  
వారి కోసం అదనపు ఆహారంతో కావల్సినంత పౌష్టికాహారం)



చక్కగా ఎదగటానికి, పరిణతి చెందటానికి,  
ఎముక అభివృద్ధి చెందటానికి  
(శరీర నిర్మాణం మరియు రక్షణనిచ్చే ఆహారాలు)



ఎదుగుదల, అభివృద్ధి మరియు ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో పోరాడటానికి  
(శక్తి సమృద్ధిగా గల, శరీర నిర్మాణం మరియు రక్షణనిచ్చే ఆహారాలు-పాలు,  
కూరగయాలు, పండ్లు)



ఎదుగుదల మరియు సక్రమమైన మైలురాళ్లు  
(తల్లిపాలు, శక్తి సమృద్ధిగా గల ఆహారాలు -కొవ్వులు, చక్కెర)

