

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

## Balance diet:



A balanced diet is a dietary pattern that includes a variety of foods from all the food groups in the right proportions, so that you get all the nutrients you need to maintain good health. A balanced diet should include:

- Fruits and vegetables: Aim to consume a variety of different types and colors of fruits and vegetables, as they provide important vitamins, minerals, and fiber.
- Proteins: Choose sources of protein that are low in saturated fat, such as lean meats, poultry, fish, beans, and tofu.
- Grains: Choose whole grains, such as whole wheat, oats, quinoa, and brown rice, as they are higher in fiber and nutrients compared to refined grains.
- Dairy: Choose low-fat or fat-free dairy products, such as milk, cheese, and yogurt, as they are good sources of calcium and other essential nutrients.
- Fats: Choose healthy fats, such as those found in olive oil, nuts, and avocados, as they can help improve heart health and reduce the risk of certain diseases.

It is important to consume a variety of different types of foods in the right proportions to ensure that you are getting all the nutrients you need. It is also important to pay attention to portion sizes, as overeating can lead to weight gain and other health problems.

## संतुलित आहार:

एक संतुलित आहार एक आहार पैटर्न है जिसमें सभी खाद्य समूहों के विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ सही अनुपात में शामिल होते हैं, ताकि आपको अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व मिलें। संतुलित आहार में शामिल होना चाहिए:

- फल और सब्जियाँ: फलों और सब्जियों के विभिन्न प्रकार और रंगों का उपभोग करने का लक्ष्य रखें, क्योंकि वे महत्वपूर्ण विटामिन, खनिज और फाइबर प्रदान करते हैं।



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- प्रोटीन: ऐसे प्रोटीन के स्रोत चुनें जो संतृप्त वसा में कम हों, जैसे दुबला मांस, पोल्ट्री, मछली, बीन्स और टोफू।
  - अनाज: साबुत अनाज चुनें, जैसे कि साबुत गेहूं, जई, किनोआ और ब्राउन राइस, क्योंकि इनमें परिष्कृत अनाज की तुलना में फाइबर और पोषक तत्व अधिक होते हैं।
  - डेयरी: दूध, पनीर और दही जैसे कम वसा वाले या वसा रहित डेयरी उत्पाद चुनें, क्योंकि वे कैल्शियम और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों के अच्छे स्रोत हैं।
  - वसा: स्वस्थ वसा चुनें, जैसे कि जैतून का तेल, नट्स और एवोकाडो में पाए जाने वाले, क्योंकि वे हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और कुछ बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको सभी आवश्यक पोषक तत्व मिल रहे हैं, सही अनुपात में विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करना महत्वपूर्ण है। भाग के आकार पर ध्यान देना भी महत्वपूर्ण है, क्योंकि ज्यादा खाने से वजन बढ़ सकता है और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

## Balance diet for different age group:

The nutrients and energy needed by the body vary at different ages and stages of life. The following is a general guide to the types and amounts of foods that can help you maintain a balanced diet at different ages:

- Infants and Toddlers (0 to 2 years): During this stage, it is important for young children to consume a diet that is rich in nutrients, as they are growing and developing rapidly. Breast milk or infant formula should be the main source of nutrition for infants, while toddlers can start to consume solid foods in addition to breast milk or formula. Toddlers should be offered a variety of foods from all the food groups, including fruits, vegetables, proteins, grains, and dairy products.
- Children (2 to 11 years): Children have higher energy and nutrient needs than adults, due to their rapid growth and development. It is important for children to consume a variety of foods from all the food groups, including fruits, vegetables, proteins, grains, and dairy products. Children should also be encouraged to be physically active, as regular physical activity can help support healthy growth and development.
- Adolescents (11 to 18 years): Adolescents have increased nutrient needs due to the demands of growth and development during this stage of life. It is important for adolescents to consume a varied diet that includes a variety of foods from all the food groups, including fruits, vegetables, proteins, grains, and dairy products. Adolescents should also be encouraged to be physically active, as regular physical activity can help support healthy growth and development.
- Adults (18 years and older): Adults have different nutrient needs than younger individuals, as they are not growing and developing in the same way. It is important for adults to consume a balanced diet that includes a variety of foods from all the food groups, including fruits, vegetables, proteins, grains, and dairy products. Adults should also be physically active, as regular physical activity can help maintain a healthy weight and support overall health.



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

It is important to note that these are general guidelines and that the specific nutrient and energy needs of individuals may vary depending on their age, gender, weight, height, and physical activity level. It is always a good idea to speak with a healthcare provider or a registered dietitian for personalized nutrition advice.

विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार:

शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्व और ऊर्जा अलग-अलग उम्र और जीवन के चरणों में अलग-अलग होते हैं। निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के प्रकारों और मात्राओं के लिए एक सामान्य मार्गदर्शिका है जो आपको अलग-अलग उम्र में संतुलित आहार बनाए रखने में मदद कर सकती है:

- शिशु और छोटे बच्चे (0 से 2 वर्ष): इस अवस्था के दौरान, छोटे बच्चों के लिए पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि वे तेजी से बढ़ रहे हैं और विकसित हो रहे हैं। स्तन का दूध या शिशु फार्मूला शिशुओं के लिए पोषण का मुख्य स्रोत होना चाहिए, जबकि बच्चे स्तन के दूध या फार्मूला के अलावा ठोस खाद्य पदार्थों का सेवन करना शुरू कर सकते हैं। बच्चों को फल, सब्जियां, प्रोटीन, अनाज और डेयरी उत्पादों सहित सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों की पेशकश की जानी चाहिए।

- बच्चे (2 से 11 वर्ष): बच्चों की तेजी से वृद्धि और विकास के कारण वयस्कों की तुलना में अधिक ऊर्जा और पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। बच्चों के लिए फलों, सब्जियों, प्रोटीन, अनाज और डेयरी उत्पादों सहित सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन करना महत्वपूर्ण है। बच्चों को शारीरिक रूप से सक्रिय होने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, क्योंकि नियमित शारीरिक गतिविधि स्वस्थ वृद्धि और विकास में सहायता कर सकती है।

- किशोर (11 से 18 वर्ष): जीवन के इस चरण के दौरान वृद्धि और विकास की मांगों के कारण किशोरों में पोषक तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है। किशोरों के लिए विविध आहार का सेवन करना महत्वपूर्ण है जिसमें फलों, सब्जियों, प्रोटीन, अनाज और डेयरी उत्पादों सहित सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हों। किशोरों को शारीरिक रूप से सक्रिय होने के लिए भी प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, क्योंकि नियमित शारीरिक गतिविधि स्वस्थ वृद्धि और विकास में सहायता कर सकती है।

- वयस्क (18 वर्ष और उससे अधिक): वयस्कों को युवा व्यक्तियों की तुलना में अलग-अलग पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, क्योंकि वे एक ही तरह से बढ़ नहीं रहे हैं और विकसित नहीं हो रहे हैं। वयस्कों के लिए संतुलित आहार का सेवन करना महत्वपूर्ण है जिसमें फल, सब्जियां, प्रोटीन, अनाज और डेयरी उत्पादों सहित सभी खाद्य समूहों के विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थ शामिल हों। वयस्कों को भी शारीरिक रूप से सक्रिय होना चाहिए, क्योंकि नियमित शारीरिक गतिविधि स्वस्थ वजन बनाए रखने और समग्र स्वास्थ्य का समर्थन करने में मदद कर सकती है।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और व्यक्तियों की विशिष्ट पोषक तत्व और ऊर्जा की जरूरतें उनकी उम्र, लिंग, वजन, ऊंचाई और शारीरिक गतिविधि स्तर के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। व्यक्तिगत पोषण सलाह के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

## Protein quantity in balance diet for different age group:

Protein is an essential nutrient that plays a variety of important roles in the body, including building and repairing tissues, producing enzymes and hormones, and helping to maintain a healthy immune system. The recommended intake of protein varies at different ages and stages of life. The following are general guidelines for protein intake in different age groups:



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- Infants (0 to 6 months): Infants should consume breast milk or infant formula, which are excellent sources of protein.
- Infants (7 to 12 months): As infants start to consume solid foods, they should be offered a variety of protein-rich foods, such as pureed meats, poultry, fish, beans, and tofu.
- Children (1 to 3 years): Children in this age group should consume around 13 grams of protein per day. Good sources of protein for children include meats, poultry, fish, beans, tofu, eggs, dairy products, and nuts and seeds.
- Children (4 to 8 years): Children in this age group should consume around 19 grams of protein per day. Good sources of protein for children include meats, poultry, fish, beans, tofu, eggs, dairy products, and nuts and seeds.
- Adolescents (9 to 13 years): Adolescents in this age group should consume around 34 grams of protein per day for boys and around 28 grams of protein per day for girls. Good sources of protein for adolescents include meats, poultry, fish, beans, tofu, eggs, dairy products, and nuts and seeds.
- Adolescents (14 to 18 years): Adolescents in this age group should consume around 52 grams of protein per day for boys and around 46 grams of protein per day for girls. Good sources of protein for adolescents include meats, poultry, fish, beans, tofu, eggs, dairy products, and nuts and seeds.
- Adults: The recommended intake of protein for adult men is around 56 grams per day, while the recommended intake for adult women is around 46 grams per day. Good sources of protein for adults include meats, poultry, fish, beans, tofu, eggs, dairy products, and nuts and seeds.

It is important to note that these are general guidelines and that the specific protein needs of individuals may vary depending on their age, gender, weight, height, and physical activity level. It is always a good idea to speak with a healthcare provider or a registered dietitian for personalized nutrition advice.

विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार में प्रोटीन की मात्रा:

प्रोटीन एक आवश्यक पोषक तत्व है जो शरीर में विभिन्न प्रकार की महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसमें ऊतकों का निर्माण और मरम्मत करना, एंजाइम और हार्मोन का उत्पादन करना और स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली को बनाए रखने में मदद करना शामिल है। प्रोटीन की अनुशंसित मात्रा अलग-अलग उम्र और जीवन के चरणों में भिन्न होती है। विभिन्न आयु समूहों में प्रोटीन सेवन के लिए सामान्य दिशानिर्देश निम्नलिखित हैं:

- शिशुओं (0 से 6 महीने): शिशुओं को स्तन के दूध या शिशु फार्मूला का सेवन करना चाहिए, जो प्रोटीन के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
- शिशु (7 से 12 महीने): जैसे ही शिशु ठोस खाद्य पदार्थों का सेवन करना शुरू करते हैं, उन्हें विभिन्न प्रकार के प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ दिए जाने चाहिए, जैसे कि शुद्ध मांस, पोल्ट्री, मछली, बीन्स और टोफू।
- बच्चे (1 से 3 वर्ष): इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रतिदिन लगभग 13 ग्राम प्रोटीन का सेवन करना चाहिए। बच्चों के लिए प्रोटीन के अच्छे स्रोतों में मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू, अंडे, डेयरी उत्पाद और नट और बीज शामिल हैं।



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- बच्चे (4 से 8 वर्ष) : इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रतिदिन लगभग 19 ग्राम प्रोटीन का सेवन करना चाहिए। बच्चों के लिए प्रोटीन के अच्छे स्रोतों में मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू, अंडे, डेयरी उत्पाद और नट और बीज शामिल हैं।
  - किशोर (9 से 13 वर्ष) : इस आयु वर्ग के किशोरों को लड़कों के लिए प्रतिदिन लगभग 34 ग्राम प्रोटीन और लड़कियों के लिए लगभग 28 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन का सेवन करना चाहिए। किशोरों के लिए प्रोटीन के अच्छे स्रोतों में मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू, अंडे, डेयरी उत्पाद और नट और बीज शामिल हैं।
  - किशोर (14 से 18 वर्ष) : इस आयु वर्ग के किशोरों को लड़कों के लिए प्रतिदिन लगभग 52 ग्राम प्रोटीन और लड़कियों के लिए लगभग 46 ग्राम प्रोटीन प्रतिदिन का सेवन करना चाहिए। किशोरों के लिए प्रोटीन के अच्छे स्रोतों में मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू, अंडे, डेयरी उत्पाद और नट और बीज शामिल हैं।
  - वयस्क: वयस्क पुरुषों के लिए प्रति दिन लगभग 56 ग्राम प्रोटीन की सिफारिश की जाती है, जबकि वयस्क महिलाओं के लिए लगभग 46 ग्राम प्रति दिन की सिफारिश की जाती है। वयस्कों के लिए प्रोटीन के अच्छे स्रोतों में मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू, अंडे, डेयरी उत्पाद और नट और बीज शामिल हैं।
- यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और व्यक्तियों की विशिष्ट प्रोटीन आवश्यकताएं उनकी आयु, लिंग, वजन, ऊंचाई और शारीरिक गतिविधि स्तर के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। व्यक्तिगत पोषण सलाह के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

## Vitamin quantity in balance diet for different age group:

Vitamins are essential nutrients that are necessary for the proper functioning of the body. The recommended intake of vitamins varies at different ages and stages of life. The following are general guidelines for vitamin intake in different age groups:

- Infants (0 to 6 months): Infants should consume breast milk or infant formula, which are excellent sources of vitamins.
- Infants (7 to 12 months): As infants start to consume solid foods, they should be offered a variety of vitamin-rich foods, such as pureed fruits, vegetables, and fortified cereals.
- Children (1 to 3 years): Children in this age group should consume around 400 micrograms of vitamin D per day, as well as good sources of other vitamins, such as fruits, vegetables, and fortified foods.
- Children (4 to 8 years): Children in this age group should consume around 400 micrograms of vitamin D per day, as well as good sources of other vitamins, such as fruits, vegetables, and fortified foods.
- Adolescents (9 to 13 years): Adolescents in this age group should consume around 600 micrograms of vitamin D per day, as well as good sources of other vitamins, such as fruits, vegetables, and fortified foods.
- Adolescents (14 to 18 years): Adolescents in this age group should consume around 600 micrograms of vitamin D per day, as well as good sources of other vitamins, such as fruits, vegetables, and fortified foods.
- Adults: The recommended intake of vitamin D for adult men and women is around 600 to 800 micrograms per day, depending on age. Adults should also consume a variety of vitamin-rich foods, such as fruits, vegetables, and fortified foods.



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

It is important to note that these are general guidelines and that the specific vitamin needs of individuals may vary depending on their age, gender, weight, height, and physical activity level. It is always a good idea to speak with a healthcare provider or a registered dietitian for personalized nutrition advice.

विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार में विटामिन की मात्रा :

विटामिन आवश्यक पोषक तत्व हैं जो शरीर के समुचित कार्य के लिए आवश्यक हैं। विटामिन की अनुशंसित सेवन अलग-अलग उम्र और जीवन के चरणों में भिन्न होती है। विभिन्न आयु समूहों में विटामिन सेवन के लिए सामान्य दिशानिर्देश निम्नलिखित हैं:

- शिशुओं (0 से 6 महीने) : शिशुओं को स्तन के दूध या शिशु फार्मूला का सेवन करना चाहिए, जो विटामिन के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
  - शिशु (7 से 12 महीने) : जैसे ही शिशु ठोस खाद्य पदार्थों का सेवन करना शुरू करते हैं, उन्हें विभिन्न प्रकार के विटामिन युक्त खाद्य पदार्थ दिए जाने चाहिए, जैसे कि प्यूरी किए हुए फल, सब्जियां और गरिष्ठ अनाज।
  - बच्चे (1 से 3 वर्ष) : इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रति दिन लगभग 400 माइक्रोग्राम विटामिन डी का सेवन करना चाहिए, साथ ही अन्य विटामिनों के अच्छे स्रोत, जैसे फल, सब्जियां और गरिष्ठ खाद्य पदार्थ लेने चाहिए।
  - बच्चे (4 से 8 वर्ष) : इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रति दिन लगभग 400 माइक्रोग्राम विटामिन डी का सेवन करना चाहिए, साथ ही अन्य विटामिनों के अच्छे स्रोत, जैसे फल, सब्जियां और गरिष्ठ खाद्य पदार्थ।
  - किशोर (9 से 13 वर्ष) : इस आयु वर्ग के किशोरों को प्रतिदिन लगभग 600 माइक्रोग्राम विटामिन डी का सेवन करना चाहिए, साथ ही साथ अन्य विटामिनों के अच्छे स्रोत, जैसे फल, सब्जियां और गरिष्ठ खाद्य पदार्थ लेने चाहिए।
  - किशोर (14 से 18 वर्ष) : इस आयु वर्ग के किशोरों को प्रतिदिन लगभग 600 माइक्रोग्राम विटामिन डी का सेवन करना चाहिए, साथ ही साथ अन्य विटामिनों के अच्छे स्रोत, जैसे फल, सब्जियां और गरिष्ठ खाद्य पदार्थ भी लेने चाहिए।
  - वयस्क: वयस्क पुरुषों और महिलाओं के लिए उम्र के आधार पर प्रतिदिन लगभग 600 से 800 माइक्रोग्राम विटामिन डी लेने की सलाह दी जाती है। वयस्कों को भी विभिन्न प्रकार के विटामिन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जैसे कि फल, सब्जियां और गरिष्ठ खाद्य पदार्थ।
- यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और व्यक्तियों की विशिष्ट विटामिन आवश्यकताएं उनकी आयु, लिंग, वजन, ऊंचाई और शारीरिक गतिविधि स्तर के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। व्यक्तिगत पोषण सलाह के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

## Carbohydrate quantity in balance diet for different age group:

Carbohydrates are a type of macronutrient that the body uses for energy. The recommended intake of carbohydrates varies at different ages and stages of life. The following are general guidelines for carbohydrate intake in different age groups:



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)



# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- Infants (0 to 6 months): Infants should consume breast milk or infant formula, which are excellent sources of carbohydrates.
- Infants (7 to 12 months): As infants start to consume solid foods, they should be offered a variety of carbohydrate-rich foods, such as pureed fruits, vegetables, and cereals.
- Children (1 to 3 years): Children in this age group should consume around 130 grams of carbohydrates per day. Good sources of carbohydrates for children include fruits, vegetables, grains, and dairy products.
- Children (4 to 8 years): Children in this age group should consume around 130 grams of carbohydrates per day. Good sources of carbohydrates for children include fruits, vegetables, grains, and dairy products.
- Adolescents (9 to 13 years): Adolescents in this age group should consume around 130 grams of carbohydrates per day for boys and around 120 grams of carbohydrates per day for girls. Good sources of carbohydrates for adolescents include fruits, vegetables, grains, and dairy products.
- Adolescents (14 to 18 years): Adolescents in this age group should consume around 130 grams of carbohydrates per day for boys and around 120 grams of carbohydrates per day for girls. Good sources of carbohydrates for adolescents include fruits, vegetables, grains, and dairy products.
- Adults: The recommended intake of carbohydrates for adult men and women is around 130 grams per day. Good sources of carbohydrates for adults include fruits, vegetables, grains, and dairy products.

It is important to note that these are general guidelines and that the specific carbohydrate needs of individuals may vary depending on their age, gender, weight, height, and physical activity level. It is always a good idea to speak with a healthcare provider or a registered dietitian for personalized nutrition advice.

विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा:

कार्बोहाइड्रेट एक प्रकार का मैक्रोन्यूट्रिएंट है जिसका उपयोग शरीर ऊर्जा के लिए करता है। कार्बोहाइड्रेट की अनुशंसित मात्रा अलग-अलग उम्र और जीवन के चरणों में भिन्न होती है। विभिन्न आयु समूहों में कार्बोहाइड्रेट सेवन के लिए सामान्य दिशानिर्देश निम्नलिखित हैं:

- शिशुओं (0 से 6 महीने): शिशुओं को स्तन के दूध या शिशु फार्मूला का सेवन करना चाहिए, जो कार्बोहाइड्रेट के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
- शिशु (7 से 12 महीने): जैसे ही शिशु ठोस खाद्य पदार्थों का सेवन करना शुरू करते हैं, उन्हें विभिन्न प्रकार के कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे शुद्ध फल, सब्जियां और अनाज की पेशकश की जानी चाहिए।
- बच्चे (1 से 3 वर्ष): इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रतिदिन लगभग 130 ग्राम कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना चाहिए। बच्चों के लिए कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोतों में फल, सब्जियां, अनाज और डेयरी उत्पाद शामिल हैं।
- बच्चे (4 से 8 वर्ष): इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रतिदिन लगभग 130 ग्राम कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना चाहिए। बच्चों के लिए कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोतों में फल, सब्जियां, अनाज और डेयरी उत्पाद शामिल हैं।
- किशोर (9 से 13 वर्ष): इस आयु वर्ग के किशोरों को लड़कों के लिए प्रतिदिन लगभग 130 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और लड़कियों के लिए लगभग 120 ग्राम कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना चाहिए। किशोरों के लिए कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोतों में फल, सब्जियां, अनाज और डेयरी उत्पाद शामिल हैं।



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- किशोर (14 से 18 वर्ष): इस आयु वर्ग के किशोरों को लड़कों के लिए प्रति दिन लगभग 130 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और लड़कियों के लिए प्रति दिन लगभग 120 ग्राम कार्बोहाइड्रेट का सेवन करना चाहिए। किशोरों के लिए कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोतों में फल, सब्जियां, अनाज और डेयरी उत्पाद शामिल हैं।
- वयस्क: वयस्क पुरुषों और महिलाओं के लिए प्रति दिन लगभग 130 ग्राम कार्बोहाइड्रेट लेने की सलाह दी जाती है। वयस्कों के लिए कार्बोहाइड्रेट के अच्छे स्रोतों में फल, सब्जियां, अनाज और डेयरी उत्पाद शामिल हैं। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और व्यक्तियों की विशिष्ट कार्बोहाइड्रेट की जरूरतें उनकी उम्र, लिंग, वजन, ऊंचाई और शारीरिक गतिविधि के स्तर के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। व्यक्तिगत पोषण सलाह के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

## Minerals quantity in balance diet for different age group:

Minerals are essential nutrients that are necessary for the proper functioning of the body. The recommended intake of minerals varies at different ages and stages of life. The following are general guidelines for mineral intake in different age groups:

- Infants (0 to 6 months): Infants should consume breast milk or infant formula, which are excellent sources of minerals.
- Infants (7 to 12 months): As infants start to consume solid foods, they should be offered a variety of mineral-rich foods, such as pureed meats, poultry, fish, beans, and tofu.
- Children (1 to 3 years): Children in this age group should consume good sources of minerals, such as fruits, vegetables, meats, poultry, fish, beans, tofu, and dairy products.
- Children (4 to 8 years): Children in this age group should consume good sources of minerals, such as fruits, vegetables, meats, poultry, fish, beans, tofu, and dairy products.
- Adolescents (9 to 13 years): Adolescents in this age group should consume good sources of minerals, such as fruits, vegetables, meats, poultry, fish, beans, tofu, and dairy products.
- Adolescents (14 to 18 years): Adolescents in this age group should consume good sources of minerals, such as fruits, vegetables, meats, poultry, fish, beans, tofu, and dairy products.
- Adults: Adults should consume a variety of mineral-rich foods, such as fruits, vegetables, meats, poultry, fish, beans, tofu, and dairy products.

It is important to note that these are general guidelines and that the specific mineral needs of individuals may vary depending on their age, gender, weight, height, and physical activity level. It is always a good idea to speak with a healthcare provider or a registered dietitian for personalized nutrition advice.

विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार में खनिज मात्रा :

खनिज आवश्यक पोषक तत्व हैं जो शरीर के समुचित कार्य के लिए आवश्यक हैं। खनिजों का अनुशंसित सेवन विभिन्न आयु और जीवन के चरणों में भिन्न होता है। विभिन्न आयु समूहों में खनिज सेवन के लिए सामान्य दिशानिर्देश निम्नलिखित हैं:



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)



# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- शिशुओं (0 से 6 महीने) : शिशुओं को स्तन के दूध या शिशु फार्मूला का सेवन करना चाहिए, जो खनिजों के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
  - शिशु (7 से 12 महीने) : जैसे ही शिशु ठोस खाद्य पदार्थों का सेवन करना शुरू करते हैं, उन्हें विभिन्न प्रकार के खनिज युक्त खाद्य पदार्थ, जैसे शुद्ध मांस, पोल्ट्री, मछली, बीन्स और टोफू की पेशकश की जानी चाहिए।
  - बच्चे (1 से 3 वर्ष) : इस आयु वर्ग के बच्चों को फलों, सब्जियों, मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू और डेयरी उत्पादों जैसे खनिजों के अच्छे स्रोतों का सेवन करना चाहिए।
  - बच्चे (4 से 8 वर्ष) : इस आयु वर्ग के बच्चों को फलों, सब्जियों, मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू और डेयरी उत्पादों जैसे खनिजों के अच्छे स्रोतों का सेवन करना चाहिए।
  - किशोर (9 से 13 वर्ष) : इस आयु वर्ग के किशोरों को फलों, सब्जियों, मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू और डेयरी उत्पादों जैसे खनिजों के अच्छे स्रोतों का सेवन करना चाहिए।
  - किशोर (14 से 18 वर्ष) : इस आयु वर्ग के किशोरों को फलों, सब्जियों, मीट, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू और डेयरी उत्पादों जैसे खनिजों के अच्छे स्रोतों का सेवन करना चाहिए।
  - वयस्क: वयस्कों को विभिन्न प्रकार के खनिज युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जैसे फल, सब्जियाँ, मांस, पोल्ट्री, मछली, बीन्स, टोफू और डेयरी उत्पाद।
- यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और व्यक्तियों की विशिष्ट खनिज आवश्यकताएं उनकी आयु, लिंग, वजन, ऊंचाई और शारीरिक गतिविधि स्तर के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। व्यक्तिगत पोषण सलाह के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

## Fat quantity in balance diet for different age group:

Fats are a type of macronutrient that are necessary for the proper functioning of the body. The recommended intake of fats varies at different ages and stages of life. The following are general guidelines for fat intake in different age groups:

- Infants (0 to 6 months): Infants should consume breast milk or infant formula, which are excellent sources of fat.
- Infants (7 to 12 months): As infants start to consume solid foods, they should be offered a variety of fat-rich foods, such as pureed avocados, nuts, and seeds.
- Children (1 to 3 years): Children in this age group should consume around 30 to 35 percent of their daily calories from fat. Good sources of fat for children include avocados, nuts, seeds, and healthy oils, such as olive oil and avocado oil.
- Children (4 to 8 years): Children in this age group should consume around 25 to 35 percent of their daily calories from fat. Good sources of fat for children include avocados, nuts, seeds, and healthy oils, such as olive oil and avocado oil.
- Adolescents (9 to 13 years): Adolescents in this age group should consume around 25 to 35 percent of their daily calories from fat. Good sources of fat for adolescents include avocados, nuts, seeds, and healthy oils, such as olive oil and avocado oil.
- Adolescents (14 to 18 years): Adolescents in this age group should consume around 25 to 35 percent of their daily calories from fat. Good sources of fat for adolescents include avocados, nuts, seeds, and healthy oils, such as olive oil and avocado oil.



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- **Adults:** The recommended intake of fat for adult men and women is around 20 to 35 percent of their daily calories. Good sources of fat for adults include avocados, nuts, seeds, and healthy oils, such as olive oil and avocado oil.

It is important to note that these are general guidelines and that the specific fat needs of individuals may vary depending on their age, gender, weight, height, and physical activity level. It is always a good idea to speak with a healthcare provider or a registered dietitian for personalized nutrition advice.

विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार में वसा की मात्रा:

वसा एक प्रकार का मैक्रोन्यूट्रिएंट है जो शरीर के समुचित कार्य के लिए आवश्यक है। वसा का अनुशंसित सेवन अलग-अलग उम्र और जीवन के चरणों में भिन्न होता है। विभिन्न आयु समूहों में वसा के सेवन के लिए सामान्य दिशानिर्देश निम्नलिखित हैं:

- **शिशुओं (0 से 6 महीने):** शिशुओं को स्तन के दूध या शिशु फार्मूला का सेवन करना चाहिए, जो वसा के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
- **शिशु (7 से 12 महीने):** जैसे ही शिशु ठोस खाद्य पदार्थों का सेवन करना शुरू करते हैं, उन्हें विभिन्न प्रकार के वसा युक्त खाद्य पदार्थ दिए जाने चाहिए, जैसे शुद्ध एवोकाडो, नट्स और बीज।
- **बच्चे (1 से 3 वर्ष):** इस आयु वर्ग के बच्चों को अपने दैनिक कैलोरी का लगभग 30 से 35 प्रतिशत वसा से लेना चाहिए। बच्चों के लिए वसा के अच्छे स्रोतों में एवोकाडोस, नट्स, बीज और स्वस्थ तेल जैसे जैतून का तेल और एवोकेडो तेल शामिल हैं।
- **बच्चे (4 से 8 वर्ष):** इस आयु वर्ग के बच्चों को अपने दैनिक कैलोरी का लगभग 25 से 35 प्रतिशत वसा से लेना चाहिए। बच्चों के लिए वसा के अच्छे स्रोतों में एवोकाडोस, नट्स, बीज और स्वस्थ तेल जैसे जैतून का तेल और एवोकेडो तेल शामिल हैं।
- **किशोर (9 से 13 वर्ष):** इस आयु वर्ग के किशोरों को अपने दैनिक कैलोरी का लगभग 25 से 35 प्रतिशत वसा से लेना चाहिए। किशोरों के लिए वसा के अच्छे स्रोतों में एवोकाडो, नट्स, बीज और स्वस्थ तेल जैसे जैतून का तेल और एवोकेडो तेल शामिल हैं।
- **किशोर (14 से 18 वर्ष):** इस आयु वर्ग के किशोरों को अपने दैनिक कैलोरी का लगभग 25 से 35 प्रतिशत वसा से लेना चाहिए। किशोरों के लिए वसा के अच्छे स्रोतों में एवोकाडो, नट्स, बीज और स्वस्थ तेल जैसे जैतून का तेल और एवोकेडो तेल शामिल हैं।
- **वयस्क:** वयस्क पुरुषों और महिलाओं के लिए वसा का अनुशंसित सेवन उनके दैनिक कैलोरी का लगभग 20 से 35 प्रतिशत है। वयस्कों के लिए वसा के अच्छे स्रोतों में एवोकाडो, नट्स, बीज और स्वस्थ तेल जैसे जैतून का तेल और एवोकेडो तेल शामिल हैं।

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य दिशानिर्देश हैं और व्यक्तियों की विशिष्ट वसा की जरूरतें उनकी उम्र, लिंग, वजन, ऊंचाई और शारीरिक गतिविधि के स्तर के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। व्यक्तिगत पोषण सलाह के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

## Water quantity in balance diet for different age group:

Water is an essential nutrient that is necessary for the proper functioning of the body. The recommended intake of water varies at different ages and stages of life. The following are general guidelines for water intake in different age groups:



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

- Infants (0 to 6 months): Infants should consume breast milk or infant formula, which are excellent sources of water.
- Infants (7 to 12 months): As infants start to consume solid foods, they should be offered water in addition to breast milk or formula.
- Children (1 to 3 years): Children in this age group should consume around 1.3 liters (44 ounces) of water per day.
- Children (4 to 8 years): Children in this age group should consume around 1.7 liters (58 ounces) of water per day.
- Adolescents (9 to 13 years): Adolescents in this age group should consume around 2.1 liters (71 ounces) of water per day for boys and around 1.9 liters (64 ounces) of water per day for girls.
- Adolescents (14 to 18 years): Adolescents in this age group should consume around 2.6 liters (88 ounces) of water per day for boys and around 2.1 liters (71 ounces) of water per day for girls.
- Adults: The recommended intake of water for adult men is around 3.7 liters (125 ounces) per day, while the recommended intake for adult women is around 2.7 liters (91 ounces) per day.

It is important to note that these are general guidelines and that the specific water needs of individuals may vary depending on their age, gender, weight, height, and physical activity level. It is always a good idea to speak with a healthcare provider or a registered dietitian for personalized nutrition advice.

विभिन्न आयु वर्ग के लिए संतुलित आहार में पानी की मात्रा:

पानी एक आवश्यक पोषक तत्व है जो शरीर के समुचित कार्य के लिए आवश्यक है। पानी की अनुशंसित मात्रा अलग-अलग उम्र और जीवन के चरणों में अलग-अलग होती है। विभिन्न आयु समूहों में पानी के सेवन के लिए सामान्य दिशानिर्देश निम्नलिखित हैं:

- शिशुओं (0 से 6 महीने): शिशुओं को स्तन के दूध या शिशु फार्मूला का सेवन करना चाहिए, जो पानी के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
- शिशु (7 से 12 महीने): जैसे ही शिशु ठोस आहार लेना शुरू करते हैं, उन्हें मां के दूध या फॉर्मूला दूध के साथ पानी देना चाहिए।
- बच्चे (1 से 3 वर्ष): इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रति दिन लगभग 1.3 लीटर (44 औंस) पानी पीना चाहिए।
- बच्चे (4 से 8 वर्ष): इस आयु वर्ग के बच्चों को प्रति दिन लगभग 1.7 लीटर (58 औंस) पानी पीना चाहिए।
- किशोर (9 से 13 वर्ष): इस आयु वर्ग के किशोरों को लड़कों के लिए प्रति दिन लगभग 2.1 लीटर (71 औंस) और लड़कियों के लिए लगभग 1.9 लीटर (64 औंस) पानी का सेवन करना चाहिए।
- किशोर (14 से 18 वर्ष): इस आयु वर्ग के किशोरों को लड़कों के लिए प्रति दिन लगभग 2.6 लीटर (88 औंस) और लड़कियों के लिए लगभग 2.1 लीटर (71 औंस) पानी का सेवन करना चाहिए।
- वयस्क: वयस्क पुरुषों के लिए प्रति दिन लगभग 3.7 लीटर (125 औंस) पानी पीने की सिफारिश की जाती है, जबकि वयस्क महिलाओं के लिए लगभग 2.7 लीटर (91 औंस) प्रतिदिन पीने की सलाह दी जाती है।



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि ये सामान्य दिशा-निर्देश हैं और व्यक्तियों की विशिष्ट पानी की ज़रूरतें उनकी उम्र, लिंग, वजन, ऊंचाई और शारीरिक गतिविधि स्तर के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। व्यक्तिगत पोषण सलाह के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है।

## Diet chart:

A diet chart is a tool that can help you plan and tracks your daily food intake. It typically includes a list of the types and amounts of foods that you should eat in a day, as well as the nutrients that they provide.

A diet chart can be customized to meet your specific nutrition needs and goals. For example, you may need to follow a diet chart that is low in sodium if you have high blood pressure, or a diet chart that is high in protein if you are trying to build muscle mass.

To create a diet chart, you will need to consider your age, gender, weight, height, physical activity level, and any specific health concerns or goals that you have. You should also consult with a healthcare provider or a registered dietitian to ensure that the diet chart is appropriate for you.

It is important to follow a diet chart consistently in order to achieve your nutrition goals. It is also important to be mindful of portion sizes and to choose a variety of foods from all the food groups in order to ensure that you are getting all the nutrients you need.

## डाइट चार्ट:

डाइट चार्ट एक ऐसा उपकरण है जो आपके दैनिक भोजन सेवन की योजना बनाने और उसे ट्रैक करने में आपकी सहायता कर सकता है। इसमें आम तौर पर उन खाद्य पदार्थों के प्रकार और मात्रा की सूची शामिल होती है जिन्हें आपको एक दिन में खाना चाहिए, साथ ही साथ वे पोषक तत्व जो वे प्रदान करते हैं।

आपकी विशिष्ट पोषण आवश्यकताओं और लक्ष्यों को पूरा करने के लिए आहार चार्ट को अनुकूलित किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, यदि आपको उच्च रक्तचाप है, तो आपको सोडियम में कम आहार चार्ट का पालन करना पड़ सकता है, या यदि आप मांसपेशियों का निर्माण करने की कोशिश कर रहे हैं तो प्रोटीन में उच्च आहार चार्ट का पालन करना पड़ सकता है।

आहार चार्ट बनाने के लिए, आपको अपनी आयु, लिंग, वजन, ऊंचाई, शारीरिक गतिविधि स्तर और आपके पास मौजूद किसी भी विशिष्ट स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं या लक्ष्यों पर विचार करने की आवश्यकता होगी। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आहार चार्ट आपके लिए उपयुक्त है, आपको स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से भी सलाह लेनी चाहिए।

अपने पोषण लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए लगातार डाइट चार्ट का पालन करना महत्वपूर्ण है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपको सभी आवश्यक पोषक तत्व मिल रहे हैं, यह सुनिश्चित करने के लिए भाग के आकार के बारे में सावधान रहना और सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का चयन करना भी महत्वपूर्ण है।

## How to prepare diet chart:

To prepare a diet chart, you can follow these steps:



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

1. Determine your nutrition needs and goals: Consider your age, gender, weight, height, physical activity level, and any specific health concerns or goals that you have. This will help you determine the types and amounts of foods that you should include in your diet chart.
2. Consult with a healthcare provider or a registered dietitian: It is always a good idea to speak with a healthcare professional before starting a new diet. They can help you create a diet chart that meets your specific nutrition needs and goals.
3. Make a list of the foods that you will include in your diet chart: Consider including a variety of foods from all the food groups, such as fruits, vegetables, proteins, grains, and dairy products. Be sure to include the types and amounts of each food that you will consume.
4. Plan your meals and snacks: Use your diet chart to plan out your meals and snacks for the day, week, or month. This will help you ensure that you are getting all the nutrients you need and that you are sticking to your nutrition goals.
5. Track your food intake: Use your diet chart to track your food intake and make sure that you are consuming the recommended types and amounts of foods. This can help you identify

डाइट चार्ट कैसे तैयार करें:

1. डाइट चार्ट तैयार करने के लिए आप इन चरणों का पालन कर सकते हैं:
2. अपनी पोषण संबंधी जरूरतों और लक्ष्यों को निर्धारित करें: अपनी उम्र, लिंग, वजन, ऊंचाई, शारीरिक गतिविधि स्तर और किसी भी विशिष्ट स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं या लक्ष्यों पर विचार करें। यह आपको उन खाद्य पदार्थों के प्रकार और मात्रा निर्धारित करने में मदद करेगा जिन्हें आपको अपने आहार चार्ट में शामिल करना चाहिए।
3. एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता या एक पंजीकृत आहार विशेषज्ञ से परामर्श करें: नया आहार शुरू करने से पहले स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से बात करना हमेशा एक अच्छा विचार है। वे आपको एक आहार चार्ट बनाने में मदद कर सकते हैं जो आपकी विशिष्ट पोषण आवश्यकताओं और लक्ष्यों को पूरा करता है।
4. उन खाद्य पदार्थों की सूची बनाएं जिन्हें आप अपने आहार चार्ट में शामिल करेंगे: सभी खाद्य समूहों से विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करने पर विचार करें, जैसे कि फल, सब्जियां, प्रोटीन, अनाज और डेयरी उत्पाद। आपके द्वारा उपभोग किए जाने वाले प्रत्येक भोजन के प्रकार और मात्रा को शामिल करना सुनिश्चित करें।
5. अपने भोजन और स्नेक्स की योजना बनाएं: दिन, सप्ताह या महीने के लिए अपने भोजन और स्नेक्स की योजना बनाने के लिए अपने डाइट चार्ट का उपयोग करें। इससे आपको यह सुनिश्चित करने में मदद मिलेगी कि आपको सभी आवश्यक पोषक तत्व मिल रहे हैं और आप अपने पोषण लक्ष्यों पर कायम हैं।
6. अपने भोजन के सेवन पर नज़र रखें: अपने भोजन के सेवन को ट्रैक करने के लिए अपने आहार चार्ट का उपयोग करें और सुनिश्चित करें कि आप अनुशंसित प्रकार और मात्रा में खाद्य पदार्थों का सेवन कर रहे हैं। इससे आपको पहचानने में मदद मिल सकती है



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

# All Online Learning

[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)

Diet Chart						
Meal/Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
Breakfast						
Snack						
Lunch						
Snack						
Dinner						
Snack						



[www.allonlinelearning.com](http://www.allonlinelearning.com)