

All Online Learning

www.allonlinelearning.com

आरडीए(RDA) Recommended Dietary Allowances चार्ट:

RDA, विटामिन और खनिजों जैसे आवश्यक पोषक तत्वों के सेवन के लिए दिशानिर्देशों का एक सेट है, जिसे नेशनल एकेडमी ऑफ मेडिसिन के खाद्य और पोषण बोर्ड द्वारा विकसित किया गया है। आरडीए चार्ट विभिन्न आयु समूहों और लिंग के लिए विशिष्ट पोषक तत्वों के लिए अनुशंसित दैनिक सेवन मान प्रदान करते हैं। ये मूल्य वैज्ञानिक प्रमाणों पर आधारित हैं और इनका उद्देश्य जनसंख्या में अधिकांश व्यक्तियों के लिए पर्याप्त पोषण प्रदान करना है। आरडीए चार्ट व्यक्तियों के लिए उनके पोषक तत्वों के सेवन का आकलन करने और यह सुनिश्चित करने के लिए एक उपयोगी उपकरण हो सकता है कि वे अपनी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा कर रहे हैं।

आरडीए का घटक:

प्रत्येक पोषक तत्व के लिए आरडीए मान 97-98% आबादी की जरूरतों को पूरा करने के लिए निर्धारित किया गया है, इसलिए व्यक्तिगत पोषक तत्वों की जरूरतों में कुछ भिन्नता है। विभिन्न पोषक तत्वों के लिए आरडीए मूल्य विभिन्न कारकों के आधार पर भिन्न हो सकते हैं, जैसे आयु, लिंग, जीवन स्तर (जैसे गर्भावस्था, स्तनपान), और शारीरिक गतिविधि का स्तर.

- Protein
- Carbohydrates
- Fat
- Fiber
- Vitamins (e.g. vitamin A, vitamin C, vitamin D)
- Minerals (e.g. calcium, iron, zinc)

SUMMARY OF EAR FOR INDIANS - 2020

Age Group	Category of work	Body Wt (kg)	Energy (**) (Kcal/d)	Fats/ Oils (visible) (#) (g/d)	Protein (g/d)	CHO (g/d)	Cal cium (mg/ d)	Magne sium (mg /d)	Iron (mg/ d)	Zinc (mg/ d)	Iodine (µg/ day)	Thiamine (mg/ d)	Ribo flavin (mg/ d)	Niacin (mg/ d)	Vit B6 (mg/ d)	Folate (µg /d)	Vit B12 (µg/ d)	Vit C (mg/ d)	Vit A (µg/ d)	Vit D (IU /d)
Men	Sedentary	65	2110	25	42.9	100	800	320	11	14.0	95	1.2	1.6	12	1.6	250	2	65	460	400
	Moderate		2710	30								1.5	2.1	15	2.1					
	Heavy		3470	40								1.9	2.7	19	2.6					
Women	Sedentary	55	1660	20	36.3	100	800	270	15	11.0	95	1.1	1.6	9	1.6	180	2	55	390	400
	Moderate		2130	25								1.4	2.0	12	1.6					
	Heavy		2720	30								1.8	2.6	15	2.1					
	Pregnant woman	55 + 10	+ 350	30	+7.6 (2 nd trimester) +17.6 (3 rd trimester)	135	800	320	32	12.0	180	1.6	2.3	+2	1.9	480	+0.2	+10	406	400
	Lactation 0-6m		+600	30	+13.6	155	1000	270	16	12.0	200	1.7	2.5	+4	+0.22	280	+0.8	+40	720	400
	7-12m		+520		+10.6	155						1.7	2.4	+4	+0.16	280				
Infants	0-6 m*	5.8	550	-	6.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6-12m	8.5	670	25	8.8	-	-	-	2	2.0	130	-	-	-	0.5	71	1	-	170	-
Children	1-3y	11.7	1010	25	9.2	100	400	111	6	2.5	65	0.6	0.8	6	0.8	90	1	22	180	
	4-6y	18.3	1360	25	12.8	100	450	131	8	3.7	80	0.8	1.1	8	1.0	111	1	27	240	400
	7-9 y	25.3	1700	30	19.0	100	500	178	10	4.9	80	1.0	1.3	10	1.3	142	2	36	290	
	Boys 10-12y	34.9	2220	35	26.2	100	650	223	12	7.0	100	1.3	1.7	12	1.7	180	2	45	360	400
Girls	10-12y	36.4	2060	45	26.6	100	650	214	16	7.1	100	1.2	1.6	12	1.6	186	2	44	370	400
Boys	13-15y	50.5	2860	50	36.4	100	800	294	15	11.9	100	1.6	2.2	16	2.2	238	2	60	430	400
Girls	13-15y	49.6	2400	35	34.7	100	800	270	17	10.7	100	1.3	1.9	13	1.8	204	2	55	420	400
Boys	16-18y	64.4	3320	40	45.1	100	850	338	18	14.7	100	1.9	2.5	19	2.5	286	2	69	480	400
Girls	16-18y	55.7	2500	35	37.3	100	850	279	18	11.8	100	1.4	1.9	14	1.9	223	2	57	400	400

*: AI; **: There is no RDA for energy. The EAR is equivalent to the Estimated Energy Requirement (EER); #: Visible fat requirement is in proportion to EER;



www.allonlinelearning.com

All Online Learning

www.allonlinelearning.com

SUMMARY OF RDA FOR INDIANS – 2020

Age Group	Category of work	Body Wt (kg)	Protein (g/d)	CHO (g/d)	Cal cium (mg/d)	Magne sium (mg/d)	Iron (mg/d)	Zinc (mg/d)	Iodine (µg/day)	Thiamine (mg/d)	Ribo flavin (mg/d)	Niacin (mg/d)	Vit B6 (mg/d)	Folate (µg/d)	Vit B12 (µg/d)	Vit C (mg/d)	Vit A (µg/d)	Vit D (IU/d)
Men	Sedentary	65	54.0	130	1000	385	19	17	150	1.4	2.0	14	1.9	300	2.5	80	1000	600
	Moderate									1.8	2.5	18	2.4					
	Heavy									2.3	3.2	23	3.1					
Women	Sedentary	55	45.7	130	1000	325	29	13.2	150	1.4	1.9	11	1.9	220	2.5	65	840	600
	Moderate									1.7	2.4	14	1.9					
	Heavy									2.2	3.1	18	2.4					
	Pregnant woman	55 + 10	+9.5 (2 nd trimester) +22.0 (3 rd trimester)	175	1000	385	40	14.5	250	2.0	2.7	+2.5	2.3	570	+0.25	+15	900	600
	Lactation 0-6m		+16.9	200	1200	325	23	14	280	2.1	3.0	+5	+0.26	330	+1.0	+50	950	600
	7-12m		+13.2	200						2.1	2.9	+5	+0.17	330				
Infants	0-6 m*	5.8	8.1	55	300	30	-	-	100	0.2	0.4	2	0.1	25	1.2	20	350	400
	6-12m	8.5	10.5	95	300	75	3	2.5	130	0.4	0.6	5	0.6	85	1.2	27	350	400
Children	1-3y	11.7	11.3	130	500	135	8	3.0	90	0.7	0.9	7	0.9	110	1.2	27	390	
	4-6y	18.3	15.9	130	550	155	11	4.5	120	0.9	1.3	9	1.2	135	1.2	32	510	600
	7-9 y	25.3	23.3	130	650	215	15	5.9	120	1.1	1.6	11	1.5	170	2.5	43	630	
Boys	10-12y	34.9	31.8	130	850	270	16	8.5	150	1.5	2.1	15	2.0	220	2.5	54	770	600
Girls	10-12y	36.4	32.8	130	850	255	28	8.5	150	1.4	1.9	14	1.9	225	2.5	52	790	600
Boys	13-15y	50.5	44.9	130	1000	355	22	14.3	150	1.9	2.7	19	2.6	285	2.5	72	930	600
Girls	13-15y	49.6	43.2	130	1000	325	30	12.8	150	1.6	2.2	16	2.2	245	2.5	66	890	600
Boys	16-18y	64.4	55.4	130	1050	405	26	17.6	150	2.2	3.1	22	3.0	340	2.5	82	1000	600
Girls	16-18y	55.7	46.2	130	1050	335	32	14.2	150	1.7	2.3	17	2.3	270	2.5	68	860	600

* AI

SUMMARY OF RECOMMENDED INTAKES FOR OTHER MINERALS AND TRACE ELEMENTS

SNo.	Minerals/Trace Element	Recommended intake
1	Phosphorous	1000 mg/day
2	Sodium	2000 mg/day
3	Potassium	3500 mg/day
4	Copper	2 mg/day
5	Manganese	4 mg/day
6	Chromium	50 µg/day
7	Selenium	40 µg/day



www.allonlinelearning.com

All Online Learning

www.allonlinelearning.com

TOLERABLE UPPER LIMIT (TUL) FOR NUTRIENTS

Age Group	Category of work	Protein (PE ratio)	Calcium (mg/d)	Magnesium (mg/d)	Iron (mg/d)	Zinc (mg/d)	Iodine (µg/day)	Niacin (mg/d)	Vit. B6 (mg/d)	Folate (µg/d)	Vit. C (mg/d)	Vit. A (µg/d)	Vit. D (IU/d)
Men	Sedentary	<40%	2500	350	45	40	1100	35	100	1000	2000	3000	4000
	Moderate												
	Heavy												
Women	Sedentary	<40%	2500	350	45	40	1100	-	-	1000	2000	3000	4000
	Moderate												
	Heavy												
	Pregnant woman	<30%	2500	350	45	40	1100	-	-	1000	2000	3000	4000
	Lactation 0-6m 7-12m	<40%	2500	350	45	40	1100	-	-	1000	2000	3000	4000
Infants	0-6 m	<15%	-	-	40	4	-	-	-	-	-	600 ^S	1000
	6-12m	<15%	-	-	40	5	-	-	-	-	-	600 ^S	1500
Children	1-3y	<15%	1500	65	40	7	200	-	-	-	350	600 ^S	2500
	4-6y	<15%	2500	110	40	12	300			-	550	900 ^S	3000
	7-9 y	<15%	2500	110	40	12	400			300	800	900 ^S	3000
Boys	10-12y	<15%	3000	350	40	23	600	-	-	600-800 (9-17y)	1050	1700	4000
Girls	10-12y	<15%	3000	350	40	23	600	-	-	-	1300	1700	4000
Boys	13-15y	<15%	3000	350	45	34	900	-	-	-	1550	2800	4000
Girls	13-15y	<15%	3000	350	45	34	900	-	-	-	1800	2800	4000
Boys	16-18y	<15%	3000	350	45	34	1100	-	-	-	1950	2800	4000
Girls	16-18y	<15%	3000	350	45	34	1100	-	-	-	2000	2800	4000

S: adopted from IOM



www.allonlinelearning.com