

## सन्तुलित भोजन (मकौला काम गर्ने)/ प्रति दिन

खाद्य पदार्थ	लोम्ने मानिस	आइमाई	केटाहरु (१३-१८ वर्ष)	केटीहरु (१३-१८ वर्ष)
	ग्राममा	ग्राममा	ग्राममा	ग्राममा
चामल, मकै, गहुँ	४७५	३५०	४५०	३५०
दाल/ गेडागुडी	८० (शाकाहारी)	७० (शाकाहारी)	७० (शाकाहारी)	७० (शाकाहारी)
हरिया सागपात	६५ (मांशाहारी)	५५ (मांशाहारी)	५० (मांशाहारी)	५० (मांशाहारी)
अन्य तरकारी	१२५	१२५	१००	१५०
फलफूल	१७५	१५०	१७५	१५०
दुध	३०	३०	३०	३०
दुध वा तेल	२०० (शाकाहारी)	२०० (शाकाहारी)	२५० (शाकाहारी)	२५० (शाकाहारी)
माछा/ मासु,	१०० (मांशाहारी)	१०० (मांशाहारी)	१५० (मांशाहारी)	१५० (मांशाहारी)
फूल	४०	४०	४०	३५
चीनी सख्खर	३०	३०	३०	३०
	४०	३०	४०	३०



### विस्तृत जानकारीका लागि



नेपाल सरकार  
कृषि विकास मन्त्रालय  
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग  
क्षेत्रीय खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय  
विराटनगर, मोरङ  
सम्पर्क : ०२१-४७०२२१, ४७०८२८

# सन्तुलित भोजन

## एक परिचय



नेपाल सरकार  
कृषि विकास मन्त्रालय  
खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण विभाग  
क्षेत्रीय खाद्य प्रविधि तथा गुण नियन्त्रण कार्यालय  
विराटनगर, मोरङ  
२०७३

## सन्तुलित भोजन : एक परिचय

हामीले दैनिक उपभोग गर्ने भोजनमा विभिन्न किसिमका खाद्य पदार्थहरू समावेश भएका हुन्छन् । ती खाद्य पदार्थहरूबाट प्राप्त हुने विभिन्न किसिमका पोषिक तत्वहरूले हाम्रो शरीरमा नियमित रूपमा संचालन हुने विभिन्न आन्तरिक र बाह्य क्रियाकलापमा सहयोग पुऱ्याईरहेको हुन्छ । हामीले उपभोग गर्ने भोजनबाट हामीलाई दैनिक शारीरिक र मानसिक परिश्रमका लागि शक्ति प्रदान गर्ने, शारीरिक वृद्धि विकासको लागि प्रोटीन र शरीरलाई सुरक्षा गर्न, रोगबाट बचाउन विभिन्न किसिमका मिटामिन र खनिजपदार्थहरू प्राप्त गर्दछौं ।

मानिसको उमेर, लिंग, वर्ग, समूह, शारीरिक र मानसिक परिश्रम र विशेष शारीरिक अवस्था अनुसार पोषिक तत्वहरूको किसिम र मात्रामा फरक फरक हुन्छन् । तसर्थ मानिसको उमेर, समूह, लिंग, शारीरिक परिश्रम र विशेष शारीरिक अवस्था अनुसार विभिन्न पोषिक तत्वहरूको आवश्यक मात्रा उपलब्ध हुने गरी विभिन्न खाद्य पदार्थहरूको परिमाण र मात्रा मिलाएर उपभोग गरिने भोजन नै सन्तुलित भोजन हो । हामी नेपालीको प्रमुख खाना नै दाल, मात, तरकारी, अचार हो । यस खानामा विभिन्न किसिमका खाद्य समूहहरू समावेश भएका छन् ।

अन्नबाट शक्ति, जेडागुडी/ दाल बाट प्रोटीन र तरकारी, अचार र फलफूलबाट विभिन्न किसिमका मिटामिन र खनिज पदार्थहरू प्राप्त गर्दछौं । यसको साथै अण्डा, दुध, माछा, मासुहरूलाई पनि नियमित रूपमा सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । हाम्रो शरीरको लागि चाहिने पोषिक तत्वहरू पूर्ण रूपमा प्राप्त गर्न सक्दछौं ।

### सन्तुलित भोजनको लागि वर्गिकृत पाँच खाद्य समूहहरू

खाद्यवस्तुको उपलब्धता, जनसमुदायको खाद्य उपभोग गर्ने वानी र दैनिक पोषिक तत्वहरूको आवश्यकताको आधारमा खाद्य वस्तुहरूलाई पाँच वर्गमा वर्गिकरण गर्न सकिन्छ ।

यसरी वर्गिकृत खाद्य समूहहरू प्रत्येकबाट उपभोग गर्न सकेमा सन्तुलित भोजनको आधार तयार हुन्छ ।

#### १) खाद्यान्न वालीबाट प्राप्त हुने खाद्यवस्तुहरू:-

यस वर्गमा धान, मकै, गहुँ, जौ, फापर, कोदो जस्ता अन्नहरू पर्दछन् । यी खाद्यवस्तुहरूबाट हामीले दैनिक आवश्यक पर्ने शक्ति र प्रोटीनको आधा जति हिस्सा परिपूर्ति गर्दछन् । यसको साथै अन्नको बाहिरी तह क्षति हुन नदिई तयार गरिएका खाद्य बस्तु उपभोग गरिन्छ भने ति खाद्य बस्तुहरूबाट मिटामिन वि-१ थामिन र आइरन जस्ता महत्वपूर्ण पोषिक तत्व प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

#### २) दाल तथा जेडागुडी जस्ता वनस्पति जन्य खाद्यवस्तुहरू:-

यस वर्गमा रहर, मुसुर, मास, मुङ्गी, मटमास, सिमी, केराउ, बोडि, बकुला, चना, जहत, मसुराङ्ग, रहर आदि पर्दछन् । यी खाद्यवस्तुहरूबाट हामीले दैनिक आवश्यक पर्ने प्रोटीनको साथै आइरन र केहि मात्रामा मिटामिन र खनिजतत्वहरू प्राप्त गर्न सक्दछ ।

#### ३. हरिया, पहेला तरकारी र फलफूलहरू:-

यस समूहमा मिटामिन र खनिजयुक्त हरिया सागपात, पहेला तरकारी र फलफूलहरू पर्दछन् । मिटामिन ए गाढा हरिया सागपात, पहेला तरकारी र फलफूलमा पाईन्छ । जस्तै : लट्टे, वेथे, पालुङ्गे, मेथीको साग, मुलाको साग, कर्कलाको साग, काउलीको पात आदि पर्दछन् भने महेला तरकारीमा र फलफूलमा फर्सि, गाजर, गोलभेडा, आंफ, मेवा, आदि यस समूहमा पर्दछन् । त्यसै गरी मिटामिन सि पाईने फलफूलमा सवमन्दा राम्रो अमला, अम्बा, कागती, सुन्तोला जस्ता अन्य अमिला जातका फलफूलहरू पर्दछन् ।

अन्य फलफूल र तरकारीमा काउली, भण्टा, रामतोरीया, करेला, लौका, धिरौला, सिमि प्याज आदि पनि मिटामिन र खनिजका राम्रो स्रोतहरू हुन् ।

जमिनमुनि फल्ने तरकारीमा आलु, पिंडालु, सखरखण्ड, तरुल, णिठा, भ्याकुरमा कार्वोहाईड्रेट

प्रशस्त पाइने भएकाले यिनीहरू शक्तिका राम्रा स्रोतहरू हुन् । खाद्यान्न को अभाव भएको ठाउँमा यिनीहरू मुख्य खानाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

#### ४) प्राणी जन्य खाद्य बाट प्राप्त हुने खाद्यवस्तुहरू:-

माछा, मासु, अण्डा, दहि, दुध र दुधबाट बनेका पदार्थहरू प्रोटीन र मिटामिन ए र खनिजपदार्थका राम्रा स्रोतहरू हुन् । मासुमा प्रोटीन र मिटामिन वी-१२ प्रशस्त मात्रामा पाईन्छ । कलेजो र माछा मिटामिन ए र क्याल्सियम को राम्रो स्रोत हो ।

#### ५) द्यू, तेल तथा चिनी:-

द्यू, तेल शक्तिका उत्तम स्रोतहरू हुन भने गुलिया वस्तुमा चिनी, सरुखर, मह तुरुन्त शक्ति प्रदान गर्ने राम्रा स्रोतहरू हुन् । यी खाद्य पदार्थहरूले हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने शक्ति प्रदान गर्दछन् । यसको साथै द्यू तेल र तेलहन खाद्य पदार्थहरू जस्तै मटमास, बदाम, तिल, नरिवल बाट शरीरलाई आवश्यक पर्ने अत्यावश्यक फ्याटिड एसिड हर प्राप्त हुने गर्दछन् ।

### असल खानपानका पाँच बुँदाहरू :

सन्तुलित भोजन प्राप्त गर्न असल खानपानका पाँच बुँदाहरूलाई पनि ध्यान दिनु अत्यावश्यक पर्दछन् ।

१. अन्न र अन्नबाट बनेका खानेकुरा प्रशस्त मात्रामा खाऔं ।
२. दाल, जेडागुडी छार्के पिच्छे खाऔं ।
३. फलफूल र तरकारीहरू दिनैपिच्छे खाऔं ।
४. माछा, मासु, अण्डा, नियमित रूपमा खाऔं ।
५. गुलियो, चिल्लो, पिरो ठिक्क मात्रामा खाऔं ।

माथि उल्लेखित पाँच खाद्य समूहहरूबाट असल खानपानका पाँचबुँदाहरूलाई समेटेर दैनिक भोजन सेवन गर्ने गर्नुपर्ने हुन्छ । हामीले सन्तुलित भोजन प्राप्त गरी कुपोषण बाट मुक्त हुन सक्छौं ।