

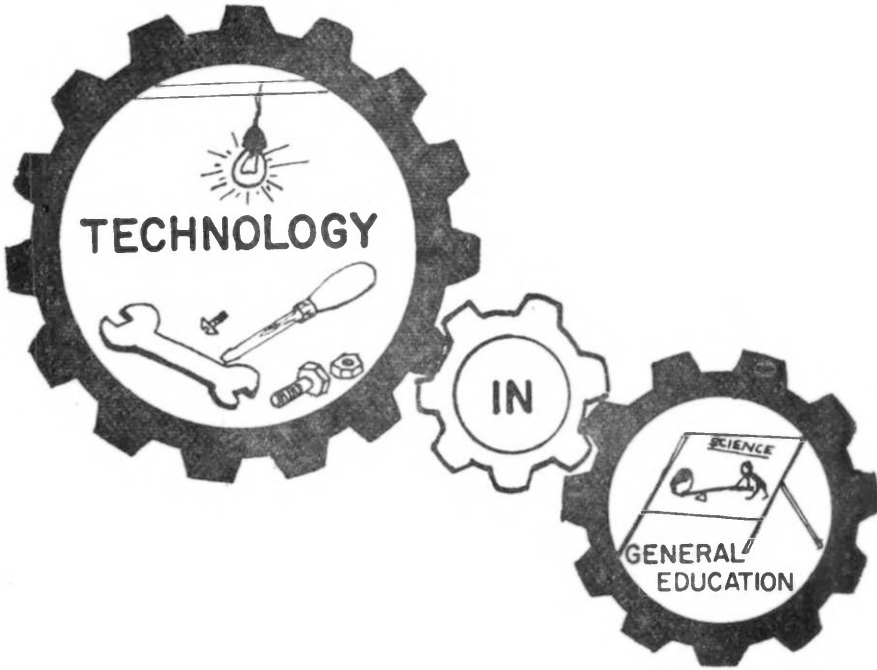
ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರವಿಜ್ಞಾನ

(ಯುನೆಸ್ಕೋ ಯೋಜನೆ ಸಂಖ್ಯೆ 514.221)

ಮಾಡ್ಯೂಲ್ 6

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಬೋಧನಾ ಸಾಮಗ್ರಿ



ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ

(ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಮಂಡಳಿ, ನವದೆಹಲಿ)

ಮೈಸೂರು 570 006 — ಭಾರತ

ಲೇಖಕರು :

ಶ್ರೀಮತಿ ಎ. ಎಸ್. ಸುಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ

ಸಂಪಾದಕರು :

ಡಾ|| ಎಮ್. ಎಸ್. ಮುರಾರಿರಾವ್

ಡಾ|| ಎ. ಎಸ್. ಜನಾರ್ಧನ್

ಅನುವಾದಕರು :

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ರಾಘವೇಂದ್ರಭಟ್ಟ

ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

	ಪುಟ
1. ಪ್ರವೇಶಿಕೆ	1
2. ಬೋಧನಾ ಧೈಯಗಳು	1
3. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ	2
4. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮ	13
5. ಉಪಸಂಹಾರ	23

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ

1 ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶಿಕೆ

ಮೂಲಭೂತ ಜೀವನಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೂ ಒಂದು. ಮಾನವನ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೂ ಮತ್ತು ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಆಹಾರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಗುಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳೇ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಹುಪಾಲು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವಿಲ್ಲದೆಯೇ, ಇದ್ದರೂ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಇವೆರಡೂ ಕೂಡಿಯೇ ಈ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆಹಾರ, ಅದರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮದ ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆಯು ಇದರ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದಾದರೆ ಬಡತನವು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣ.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಗತಿಯು ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದಲೂ ಅದ್ಭುತವಾಗಿಯೂ ಸಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನರ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಅನಶ್ಯಕತೆ ಎಂದಿಗಿಂತ ಇಂದು ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

“ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ” ಎಂಬುದು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಕುರಿತ ಮೂಲಭೂತ ಅರಿವನ್ನು ದೊರಕಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಇದು ನೆರವಾಗುವುದು.

2 ಬೋಧನಾ ಧ್ಯೇಯಗಳು

ಈ ಮಾದ್ಯಾಲನ್ನು ಓದಿದ ನಂತರ ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಾಣಿಸಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವಿರಿ :-

- 1 ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- 2 ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.
- 3 ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಕುರಿತ ಅರಿವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 4 ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.
- 5 ಕೊರತೆಯಿಂದಂಟಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ನಿವಾರಣೋಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುವುದು.
- 6 ಆಹಾರಕ್ರಮ ಕುರಿತ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣವನ್ನು (ತೋಲ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣವನ್ನು) ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
- 7 ದತ್ತ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವುದು.
- 8 ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಸುಪುಷ್ಟಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವುದು.

- 9 ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ, ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.
10 ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಖರ್ಚನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡುವುದು.

3 ನಮ್ಮ ಆಹಾರ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು (ಅ) ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ (ಆ) ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವು ಸವೆದುಹೋದಾಗ ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬದಲಿಸುವುದೂ ಮತ್ತು (ಇ) ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಜೀವನ ಪ್ರಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೂ ನೆರವಾಗಬೇಕು. ಈ ಮೇಲಿನ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ದೊರಕುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಜೀವಪೋಷಕಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಇವನ್ನು

- (1) ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು
- (2) ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು
- (3) ಮೇದಸ್ಸು
- (4) ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ಮತ್ತು
- (5) ಖನಿಜಗಳೆಂದು

ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು :

- (i) ಇವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆಕರವೆನಿಸಿವೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಲೊರಿ ಎಂಬ ಮಾನದಿಂದ ಅಳೆಯಲಾಗುವುದು. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಸುಮಾರಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲೊರಿ ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- (ii) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟವು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಧಾನ್ಯಗಳು ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದ ಪ್ರಮುಖ ಆಕರಗಳು. ಬೇರು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳೂ ಮಹತ್ವದ ಇತರ ಆಕರಗಳೆನ್ನಬಹುದು.
- (iii) ನಾರು ಅಥವಾ ಧಾನ್ಯದ ತವುಡು ಸಹ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅರಗಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

2. ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು :

- (i) ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಕೋಶಗಳ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾಗಿದ್ದು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತುತರ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗಗಳಾಗಿವೆ.
- (ii) ಮಾಂಸ, ವಿನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಲು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳು.
- (iii) ಈ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಅಗತ್ಯ :
 - (ಅ) ಬೆಳವಣಿಗೆ
 - (ಆ) ಸವೆದುಹೋದ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ದುರಸ್ತಿ.

- (ಇ) ಪಚನಕಾರಿ ಕಿಣ್ವಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ.
- (ಈ) ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ.
- (ಉ) ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನ—ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಕೆಲೊರಿಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ.

(iv) ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಕೈಗೂಸುಗಳಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ದೇಹಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಕ್ವಶಿಯೋರ್ಕರ್ (Kwashiorkar) ಎಂಬ ರೋಗಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಕುಗ್ಗಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು, ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಲಿಯಾಗಬಹುದು. ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಕೊರತೆಯು ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ತೂಕ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯ ಹ್ರಾಸ ಮುಂತಾದವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಮೇದಸ್ಸುಗಳು :

- (i) ಮೇದಸ್ಸುಗಳೂ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದಂತೆ ಶಕ್ತಿಯ ಆಕರಗಳು. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಮೇದಸ್ಸು ಸುಮಾರು ಒಂಬತ್ತು ಕೆಲೊರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ii) ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆಬೀಜಗಳು ಮುಂತಾದವು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳು.
- (iii) ಮೇದಸ್ಸುಗಳು ತನ್ಮೂಲ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳ ವಾಹಕಗಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.
- (iv) ಇವುಗಳ ಮಿತಿವಾರಿದ ಸೇವನೆಯು ಬೊಜ್ಜುಮೈ ಮತ್ತು ಪಚನ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾದೀತು.

4. ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು :

ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದರೂ ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವುಗಳ ಬಗೆಗಳಾವುವೆಂದರೆ

ಎ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ,

ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಬಿ₁, ಬಿ₂, ಬಿ₃, ಬಿ₆, ಬಿ₁₂ ಇತ್ಯಾದಿ),

ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ,

ಡಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ,

ಇ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಮತ್ತು

ಕೆ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ.

ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ-ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳಾದರೆ ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ಈ ಮುಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕಾರಿ :

ಅ) ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ

ಆ) ಸಂಪರ್ಕಕಾರಿ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ

- ಇ) ನರ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ
- ಈ) ದೃಢ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಎಲುವುಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ
- ಉ) ರಕ್ತದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

[ವಿವರಗಳಿಗೆ ಅನುಬಂಧ I ನೋಡಿ]

5. ಖನಿಜಗಳು :

ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಎಲುವು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕೋಶ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ರಿಯೆ ಮುಂತಾದವಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಖನಿಜಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆಯು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣ ದಿಂದಾದರೂ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಎಲುಬಿನ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಗಳಗಂಡ ಮುಂತಾದವು ಗೋಚರಿಸಿತು. [ವಿವರಗಳಿಗೆ ಅನುಬಂಧ II ನೋಡಿ]

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ತೊಡಗುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಆಹಾರವೆಂದು ಸೇವಿಸುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡೋಣ : ಅವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು :

- (i) ಧಾನ್ಯಗಳು : ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ ಮುಂತಾದವು
- (ii) ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು : ಬೇಳೆ ಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ ಇತ್ಯಾದಿ
- (iii) ಹಸಿರೆಲೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು : ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಮತ್ತು ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು, ಕೋಸು, ಹೊವುಕೋಸು ಇತ್ಯಾದಿ
- (iv) ಬೇರು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು : ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಮೂಲಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ
- (v) ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು : ಬದನೆ, ಕುಂಬಳ, ಬೆಂಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ
- (vi) ಹಣ್ಣುಗಳು : ಪರಂಗಿ, ಮಾವು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ
- (vii) ಹಾಲು ಮತ್ತು ದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಮೊಸರು, ಚೀಸ್, ಇತ್ಯಾದಿ
- (viii) ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ
- (ix) ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ : ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಸಸ್ಯತೈಲಗಳು, ಮತ್ತು
- (x) ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 1

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ರಾಗಿ ಇವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು. ಅವು ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲೊಂಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ಗವಾದ ಆಹಾರಗಳು. ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ಕೆಲೊಂಗಳನ್ನೂ ಶೇಕಡ 6 ರಿಂದ 12 ರಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಸ್ತುಗಳು : ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆಯ ನಮೂನೆಗಳು.

ನಿಮಗೆ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವಕ್ಕಾಗಿ ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದ ಪ್ರೊಟ್ರೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಇರಿಸಿರಿ.

ಅಕ್ಕಿ	ರಾಗಿ	ಜೋಳ	ಗೋಧಿ	ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ	ಸಜ್ಜೆ
-------	------	-----	------	-------------	-------

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 2

ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಥ್ರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವು ಬಿ-ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಥಿಯಾಮೈನ್ (thiamine) ಮತ್ತು ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್ (riboflavin)—ಇವುಗಳ ಉತ್ತಮ ಆಕರಗಳು. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೆಕಾಳು ಮುಂತಾದವು ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವದ ಉತ್ತಮ ಆಕರಗಳು.

ವಸ್ತುಗಳು :—ತೊಗರಿಬೀಳೆ, ಹೆಸರುಬೀಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ, ಕಡಲೆಬೀಳೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಉದ್ದಿನಕಾಳು, ಕಡಲೆಕಾಳು, ಹಲಸಂದೆ, ಅನರೆ, ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿ ಮತ್ತು ಹುರಿಗಡಲೆಯ ನಮೂನೆಗಳು

ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಬಗೆಬಗೆಯ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ನಮೂನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆಂದು ನಿಗದಿಗೊಳಿಸಿದ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿರಿ.

ಕಡಲೆಕಾಳು	ಹೆಸರುಕಾಳು	ಉದ್ದಿನಕಾಳು	ಹುರುಳಿಕಾಳು
----------	-----------	------------	------------

ಕಡಲೆಬೀಳೆ	ಹೆಸರುಬೀಳೆ	ಉದ್ದಿನಬೀಳೆ	ತೊಗರಿಬೀಳೆ
----------	-----------	------------	-----------

ಹುರಿಗಡಲೆ	ಹಲಸಂದೆ	ಬಟಾಣಿ	ಅನರೆ
----------	--------	-------	------

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 3

ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಿ-ಜೀನಸತ್ತದ ಉತ್ತಮ ಆಕರಗಳು. ಮಾವು ಮತ್ತು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರೋಟಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿಯಂತಹ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತುಮಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ 15 ಬೇರೆಬೇರೆ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವು ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನೂ ಪತ್ತೆಮಾಡಿ.

ಕ್ರಮಾಂಕ	ಹಣ್ಣಿನ ಹೆಸರು	ದೊರಕುವ ಋತುಮಾನ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 4

ಪಾಲಾಕು, ದಂಟು ಮುಂತಾದ ಹಸಿರಲಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕೆರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಸಮೃದ್ಧ ಆಕರಗಳು. ಅವಂತೂ ಇಂಥ ಜೀವವೋಷಕಗಳ ಆಗ್ಧ ಆಕರಗಳು.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೂರಕುವ ಹತ್ತು ಹಸಿರಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಕನ್ನಡದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತೃಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇಂಗ್ಲಿಷಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾದ ಹೆಸರನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆ :

ಕನ್ನಡ

ಇಂಗ್ಲಿಷು

ದಂಟು

Amaranth

ಕ್ರಮಾಂಕ

ಹಸಿರಲಿ ತರಕಾರಿಯ ಹೆಸರು

ಕನ್ನಡ

ನಿಮ್ಮ ಮಾತೃಭಾಷೆ/English

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 5

ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಬೇರೆ ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ನಾರು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೈವಿಧ್ಯವಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳೂ ಖನಿಜಗಳೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರಕುವ 15 ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿನಾಡಿ ಅವು ದೊರಕುವ ಋತುಮಾನವನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ.

ಕ್ರಮಾಂಕ	ತರಕಾರಿಯ ಹೆಸರು	ದೊರಕುವ ಋತುಮಾನ
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

I ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ :—

1 ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವೇನೆಂದರೆ—

- ಅ) ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.
- ಆ) ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದು
- ಇ) ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು
- ಈ) ಸವೆದುಕೊಂಡ ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

2 ಆಹಾರದಿಂದ ಪಡೆದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಳಿಯುವುದು—

- ಅ) ಗ್ರಾಂಗಳಿಂದ
- ಆ) ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಳಿಂದ
- ಇ) ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಕಗಳಿಂದ
- ಈ) ಕೆಲೋರಿಗಳಿಂದ

3 “ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ” ಎಂದರೆ—

- ಅ) ಆಹಾರದಿಂದ ನಾವು ಪಡೆಯುವ ಪುಷ್ಟಿ
- ಆ) ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಗತ್ಯಗಳು.
- ಇ) ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ
- ಈ) ಧಾನ್ಯದ ತವುಡು.

II ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರಿಸಿ —

- 1.- ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು ?
2. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ಯಾವುದು ?
3. ಈ ಋತುವಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು ಯಾವುವು ?
4. ಈ ಋತುವಿನ ತರಕಾರಿಗಳು ಯಾವುವು ?
5. ಸೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವದ್ದು—ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು ? ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಯೇ ? ಏಕೆ ?

III 1. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿ —

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1) ಕ್ವಿಶಿಯೋರ್ಕ್ | ಅ) ಡಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| 2) ಇರುಳುಗುರುಡು | ಆ) ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| 3) ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ | ಇ) ನಿಯಾಸಿನ್ |
| 4) ಮೆತುಮೂಳೆರೋಗ | ಈ) ಪ್ರೊಟೀನ್ |
| 5) ಚರ್ಮಬಿರಿಯುವರೋಗ | ಉ) ಎ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| | ಊ) ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ |

2. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿ —

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1) ಕಾಡಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ | ಅ) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ |
| 2) ಕಿತ್ತಿಳೆಹಣ್ಣು | ಆ) ಮೇದಸ್ಸುಗಳು |
| 3) ರಾಗ | ಇ) ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| 4) ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ | ಈ) ಡಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| 5) ತುಪ್ಪ | ಉ) ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ |
| | ಊ) ಕಬ್ಬಿಣ |

3. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿ —

- | | |
|--|--------------------------------|
| 1) ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ | ಅ) ಕೆ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| 2) ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ | ಆ) ಎ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| 3) ದೃಢ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ
ಎಲೆಮೆಂಟ್‌ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ | ಇ) ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು |
| 4) ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ | ಈ) ಡಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ |
| 5) ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ | ಉ) ಕಬ್ಬಿಣ |
| | ಊ) ಆಯೋಡಿನ್ |

4. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮ

ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವಿಭಿನ್ನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ಇವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದು, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಎತ್ತರ, ತೂಕ, ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ನಾವು ತೊಡಗುವ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯೇ ಮುಂತಾದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಪರಿಣತರು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಗೆಯವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮುಂದೆ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯವರು (ICMR) ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ ಇಂಥದೊಂದು ಪಟ್ಟಿಯಿದೆ :

ಕೋಷ್ಟಕ—1

13 ರಿಂದ 15 ರ ವಯೋಮಾನದ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮ :

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಬಾಲಕರು	ಬಾಲಕಿಯರು
ಕೆಲೋರಿಗಳು	2660	2360
ವೈಟೇನು (ಗ್ರಾಂ)	52	45
ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ (ಗ್ರಾಂ)	0.6 ರಿಂದ 0.7	0.6 ರಿಂದ 0.7
ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	25	35
ಎ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಆಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಕ)	750	750
	(ಅಥವಾ 3000 ಗ್ರಾಂ ಕೆರೊಟಿನ್)	
ಬಿ ₁ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	1.3	1.2
ಬಿ ₂ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	1.6	1.4
ಬಿ ₃ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	18	15
ಸಿ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	40	40
ಡಿ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಆಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಕ)	200	200
ಬಿ ₆ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	20	20
ಬಿ ₁₂ ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	1.0	1.0

ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳೇ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರಗಳೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನೂ ಬಗೆಯನ್ನೂ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಯ್ಕೆಯು ನಮ್ಮ ಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೂ ಗಮನ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂಥ ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನೇ ' ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ

ಕ್ರಮ' ಎನ್ನುವರು. ಪೋಷಕಾಂಶತಜ್ಞರು ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮಕ್ಕೆಂದು ಅನೇಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆಂದು ಈ ಮುಂದಿನ ಕೋಷ್ಟಕ-2 ರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಸಲಹೆಯೊಂದಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ-2

ಕಿಶೋರ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕ ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾದ ಅಗ್ಗವಾದ ಬೆಲೆಯ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ (ICMR 1981) :

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಬಾಲಕರು (ಗ್ರಾಂಗಳು)	ಬಾಲಕಿಯರು (ಗ್ರಾಂಗಳು)
ಧಾನ್ಯಗಳು	430	350
ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು	70	70
ಹಸಿಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು	100	150
ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು	75	75
ಬೇರು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು	75	75
ಹಾಲು ಮತ್ತು ತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು	250	250
ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು	35	35
ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ	30	30
ಹೆಣ್ಣು ಗಳು	75	75

ಸೂಚನೆ : ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು 20 ರಿಂದ 30 ಗ್ರಾಂ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳ ಬದಲು ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ 30 ಗ್ರಾಂ ಮಾಂಸ ಅಥವಾ ಮೀನನ್ನೂ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 5 ಗ್ರಾಂ ಮೇದಸ್ಸು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು.

ಇದೀಗ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದರೊಡನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಬಳಸುವ ಆಹಾರದ ವಿಧ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ನೋಡಲು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ರಮದಿಂದ ಲಭಿಸುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಬಹುದು. ಗಮನಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವುದರೂ ಇವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಂಟು. ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ನಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಮಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಇಂತಿವೆ :

ಅ) ಅಡಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನೇಕ ಸಲ ತೊಳೆಯುವುದು.

ಆ) ಅನ್ನ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿಯುವುದು.

- ಇ) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಚೂರುಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುವುದು.
 ಈ) ಅಡಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ಬೇರನ್ನು ಸುಲಿಯುವುದು.
 ಉ) ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.
 ಇತ್ಯಾದಿ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು ? ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ಅವನ್ನು ಯಾವ ಯಾವ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ ? ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಯಾವುದು ? ಇಂಥ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಇದೀಗ ಉತ್ತರ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇವನ್ನು ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದನ್ನೇ 'ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣ' ಎನ್ನುವರು. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯೇನಾದರೂ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಥ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣದ ದತ್ತಾಂಶದಿಂದ ನೆರವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೀಗ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳೋಣ.

ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಬಟ್ಟೆಲುಗಳು, ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಗಳು ಮುಂತಾದ ಅಳತೆಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಅಳೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ? ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಮೊದಲ ಚಟುವಟಿಕೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅಡಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೋಲಿಕೆ ಹೇಗಿದ್ದೀತು ? ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ನಂತರ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬಹುದು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗಿನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸೋಡಿ ಬಿಟ್ಟು ಸಲಹೆ ಮಾಡಲಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದೊಡನೆ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡೋಣ. ಇವೆಲ್ಲ ಅದಮೇಲೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿಯವರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದುವ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗೋಣ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 6

ಅಳತೆಯ ಸಾಧನಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೊಳಿಸುವುದು

ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಬಟ್ಟೆಲುಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಗಳು (ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಬೇಕಾದಂಥವು), ತೂಕದ ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಬಟ್ಟುಗಳು, ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು—ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ, ಜೇಳಿ, ಸಕ್ಕರೆ.

ಬಟ್ಟೆಲುಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ತೂಕದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಿಂದು ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸೋಣ.

ರಾಶಿ ಪೇರಿಸಿದ್ದು, ಮಟ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದು ಮತ್ತು ಕುಟ್ಟಿದ್ದು ಎಂಬೀ ಮೂರು ಬಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಿರಿ, ತೂಕವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ ಸರಾಸರಿ ತೂಕವನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೋಷ್ಟಕ 3 ರಲ್ಲಿ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ. ಅಳೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು ?

ಕೋಷ್ಟಕ—3

ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ವಿಭಿನ್ನ ವಿಧಾನಗಳ ಹೋಲಿಕೆ

ಅಳತೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು (ಬಟ್ಟೆಲು/ಚಮಚಗಳು)	ಮಟ್ಟ ಮಾಡಿದ್ದು (ತೂಕ-ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	ರಾಶಿ ಪೇರಿಸಿದ್ದು (ತೂಕ-ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)	ಕುಟ್ಟಿದ್ದು (ತೂಕ-ಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ)
	1/2/3 ಸರಾಸರಿ	1/2/3 ಸರಾಸರಿ	1/2/3 ಸರಾಸರಿ

ಅಕ್ಕಿ

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 7

ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಪ್ರಮಾಣ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೊಳಿಸಿದ ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಚಮಚಗಳು, ಪುಟ್ಟ ಸರಳವಾದ ತೂಕದ ಯಂತ್ರ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಪಟ್ಟಿ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೂಗಿ ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅದರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ನಿಮಗೆ ಒದಗಿಸಲಾದ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೊಳಿಸಿದ ಅಳತೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಳೆಯಿರಿ.

ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೂಗಿ ನೋಡಿರಿ.

ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ನೀವು ಕಂಡದ್ದನ್ನು ದಾಖಲಾಗೊಳಿಸಿ :

ಕೋಷ್ಟಕ—4

ಕಚ್ಚಾ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಬಂಧ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಹೆಸರು	ಕಚ್ಚಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ	ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ
ಅಕ್ಕಿ	1 ಬಟ್ಟಲು	

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಪ್ರತಿ ಬಗೆಯನ್ನೂ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವರು ? ಪ್ರಮಾಣ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಗೊಳಿಸಿದ ಅಳತೆಯ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕೋಷ್ಟಕ 5ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ. ಕೋಷ್ಟಕ 4ನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಅಳತೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಅಳತೆಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ—5

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ	ತಂದೆ	ತಾಯಿ	ಆಣ್ಣ
ಅನ್ನ				
ಸಾಂಬಾರ್				
ಸಲಾಡ್				
ಇತ್ಯಾದಿ				

ಉದಾಹರಣೆ : ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮೂರು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ ಆದರೆ ಒಬ್ಬರು $1\frac{1}{2}$ ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನ ಊಟ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವರು $\frac{1}{2}$ ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಸೇವಿಸಿದರೆಂದಾಯಿತು.

ಅನುಬಂಧ—III ರಲ್ಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿ ಸದಸ್ಯರು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿ, ಕೋಷ್ಟಕ 6 ರಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ—6

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ	ತಂದೆ	ತಾಯಿ	ಆಣ್ಣ
ಶಕ್ತಿ (ಕೆಲೋರಿಗಳು)				
ವೈಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)				
ಮೇದಸ್ಸು (ಗ್ರಾಂ)				
ಸಿ-ಜೀವಸತ್ವ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)				

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 8

ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು : ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮ (ಕೋಷ್ಟಕ-1)

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಗುರುತುಮಾಡಿ.

ಉದಾಹರಣೆ :—

	ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮ	ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ್ದು
1. ಕೆಲೋರಿಗಳು	2660	2300
2. ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ	40 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	20 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ
3. ಕಬ್ಬಿಣ	25 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ	30 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ

ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 100 ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಾಸ್ತವ ಸೇವನೆಯ ಶೇಕಡಾವಾರು ಲೆಕ್ಕವನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ :—

$$\text{ಕೆಲೋರಿಗಳು} \frac{100}{2660} \times 2300 = 86.46\%$$

$$\text{ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ} \frac{100}{40} \times 20 = 50.0\%$$

$$\text{ಕಬ್ಬಿಣ} \frac{100}{25} \times 30 = 120.0\%$$

ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 9

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವು ಅಡಿಗೆಯ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ :—

1. ಯಾರಿಗೆಂದು ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಬೇಕೆಂದೆಯೋ ಅವರ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ದೈಹಿಕಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ.

2. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೊರಕುವ ಋತುಮಾನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರಕುವಿಕೆ (ಆಯಾ ಋತುಮಾನದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆ ಅಗ್ಗವಾಗಿದ್ದರೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದವಾಗಿರುತ್ತವೆ).

3. ನಿಮ್ಮ ಬಜೆಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬದಲಿ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಆರಿಸಲು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

4. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಇಚ್ಛಾನಿಚ್ಛೆಗಳು.

ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ 14 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳ ಒಂದು ದಿನದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ. ಆಕೆ ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬದವಳು. ಅವಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಬದನೆಕಾಯಿ ರುಚಿಸದು. ಆಕೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ. ದಿನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ವೈವಿಧ್ಯವಿರುವಂತೆ ಅಡಿಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಯೋಜಿಸಿ.

ಕೋಷ್ಟಕ—1 ಮತ್ತು ಅನುಬಂಧ III ರಲ್ಲಿ ದೊರಕಿಸಲಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ 10

1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಾಕಪರಿಕರವನ್ನು ಬಳಸಿ 'ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬನಾನಾ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್' ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ :

'ಪೌಷ್ಟಿಕ ಬನಾನಾ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್' ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಅಗತ್ಯವಾದ ಸದಾರ್ಥಗಳು :

ನ್ಯೂಟ್ರೋಪ್ರೋಟೀನ್	—	50 ಗ್ರಾಂಗಳು
ಸಕ್ಕರೆ	—	500 ಗ್ರಾಂಗಳು
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು (5 ಅಥವಾ 6)	—	500 ಗ್ರಾಂಗಳು
ಹಾಲು	—	250 ಗ್ರಾಂಗಳು
ನೀರು	—	750 ಗ್ರಾಂಗಳು

ತಯಾರಿಕೆಯ ವಿಧಾನ :

1. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 'ನ್ಯೂಟ್ರೋಪ್ರೋಟೀನ್'ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಾಗದಂತೆ ತೆಳುವಾದ ಕಣಕವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವತನಕ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಲಕುತ್ತಾ ಇರಿ. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಆರಲು ಬಿಡಿ.

2. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುದಿದು ಆರಿಸಿದ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇರಿಸಿ.

3. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು 'ನ್ಯೂಟ್ರೋಪ್ರೋಟೀನ್' ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.

4. ಈ ರೀತಿ ತಯಾರಿಸಿದ ರುಚಿಕರವೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮನೆಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ಹಂಚಿ.

5. ನಿೀವು ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಲ್ಕ್‌ಶೇಕಿನ ನೆಚ್ಚುವನ್ನು ಅಂದಾಜುಮಾಡಿ.

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ—11

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿನ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸೋಡಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಈ ನಷ್ಟದ ಬಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಡಿಗೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಪತ್ರಿಕೆಯು ಇಂಥ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಬದಲಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುವಷ್ಟು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಮರ್ಥರನ್ನಾಗಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ನಮ್ಮ ಖಯಾಲಿಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಶ. ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ವಿಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವದರ ಪರವಾಗಿಯೋ ವಿರೋಧವಾಗಿಯೋ ಭಾವನೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಪರಂಗ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಉಷ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಚರ್ಮರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮುಂತಾದ ಖಯಾಲಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಖಯಾಲಿಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಚಲಿತ ಖಯಾಲಿ ಅಥವಾ
ಪದ್ಧತಿಯ ಪಟ್ಟಿ

ಪ್ರಚಲಿತ ಪದ್ಧತಿಯು
ಸಂಭವನೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಸೂಚಿಸಲಾದ
ಬದಲಿ ಪದ್ಧತಿ

1. ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತುದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೆಂದರೆ ಹಿಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಪ್ರೊಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮುಖ್ಯ ಆಕರವಾದುದರಿಂದ ಪ್ರೊಟೀನಿನ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಮೆತುಮೂಳೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಬಹುದು.

1. ಹಾಲನ್ನು ಮೊಸರಿನಂತಹ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಅಥವಾ

2. ಪ್ರೊಟೀನುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯ, ಖನಿಜ, ಜೀವಸತ್ತ್ವ ಮತ್ತು ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬದಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. (ಆಹಾರದ ಕೋಷ್ಟಕವನ್ನು ನೋಡಿ)

5. ಉಪಸಂಹಾರ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಸಲಹೆಮಾಡಿದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯದೊಡನೆ ಹೋಲಿಸಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದೆವು. ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿನ ಕೋಷ್ಟಕಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ರುಚಿಕರವೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಆದ ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಬಗೆಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳ ಆಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ದುಬಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕಿಲ್ಲವೆಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೆಲವಾರು ಖಯಾಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗಿನ ನ್ಯೂನತೆಗಳ ಮತ್ತು ದೋಷಪೂರ್ಣ ಪದ್ಧತಿಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುವುದುಂಟು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಉತ್ತಮವಾದೊಂದು ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಆರಿಸುವುದರಿಂದ ಬಡಕುಟುಂಬದವರೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಧಾನ್ಯಗಳ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಸಮುಚಿತ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದಲೂ ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯ ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು [ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಬಾರದಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ವರೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ' ಸಂತುಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮ ' ಎಂದರೇನು ? ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ.
2. ನಮಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವ ಸಂಗತಿಗಳಾವುವು ?
3. ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಏನೆಲ್ಲ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು ? ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು ?
4. ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನೀವು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿರಿ. ಅವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡಿರಿ ?
5. ಇವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಕೊಡಿ :—
 - (i) ಅಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸಹಿತ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.
 - (ii) ಗಜ್ಜರಿ (ಕೇರೇಟ್) ಯನ್ನು ಬಳಸುವ ನೊದಲು ತುರಿಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚೂರಾಗಿ ತುಂಡರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
 - (iii) ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
 - (iv) ಕಡಲೆಕಾಯನ್ನು ಬಡವರ ಬಾದಾಮಿ ಎನ್ನುವರು.
6. ಸೇಬಿಗಿಂತ ಸೀಜೆಯಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿ.
7. ರಮೇಶ 13 ವರ್ಷ ಪ್ರಾಯದ ಹುಡುಗ. ಅವನ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ರಾಗಿಮುದ್ದೆ, ಬೆರೆಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಗಳು ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪಿನಸಾರು (ಹೆಸರುಕಾಳು, ಹಲಸಂದೆ, ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ).
 ಬಳಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :
 ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು—100 ಗ್ರಾಂ, ಹೆಸರುಕಾಳು—20 ಗ್ರಾಂ. ಹಲಸಂದೆ—10 ಗ್ರಾಂ.
 ಮತ್ತು ನುಗ್ಗೆ ಎಲೆ—50 ಗ್ರಾಂ. ಮೊಸರು—50 ಗ್ರಾಂ.
 ರಮೇಶನು ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದಿನನಿತ್ಯ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ 1/3 ಭಾಗ ವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆಯೇ ?

ಅನುಬಂಧ I

ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು—ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು, ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರಗಳು

ಜೀವಸತ್ತ್ವದ ಹೆಸರು	ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು	ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳು	ಮುಖ್ಯ ಆಕರಗಳು
ಎ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯ.	ಇರುಳುಗುರುಡು (ಮಂದವೃತ್ತಾಂತದಲ್ಲಿ ನೋಟ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ). ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತಿ.	ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಪರಂಗಹಣ್ಣು, ಮಾವು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಯಕೃತ್ತು.
ಬಿ ₁ -ಜೀವಸತ್ತ್ವ	ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದು. ನರ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ಬೆರಿ-ಬೆರಿ ರೋಗ (ಹಸಿವೇ ಆಗದಿರುವುದು ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಮರಗಟ್ಟುವುದು)	ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದಂಥವು) ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಂದಿಮಾಂಸ.
ಬಿ ₂ -ಜೀವಸತ್ತ್ವ	—, —	ಬಾಯಿಯ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರಿಯುವಿಕೆ, ನಾಲಿಗೆಯ ಹುಣ್ಣು	ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ.
ಬಿ ₃ -ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ನಿಯಾಸಿನ್)	—, —	ಚರ್ಮ ಬಿರಿಯುವ ರೋಗ (ನಾಲಿಗೆ ಹುಣ್ಣು, ಚರ್ಮಗಾಯ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ)	ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳು, ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಕೋಳಿ ಇತ್ಯಾದಿ.
ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಅಸ್ಕಾರ್ಬಿಕ್ ಆಮ್ಲ)	ಜೋಡಿಸುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.	ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ (ವಿಭಿನ್ನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ)	ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು (ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಸಿರೆಲೆಯ ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೋಸು.

ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ನಿಯಂಚಿಸಿ

ಜೀವಸತ್ತ್ವದ ಹೆಸರು	ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು	ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು	ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರಗಳು
ಡಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ	ದೃಢ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ಸಿರ್ಮಾಣ.	ಮೆತುಮೂಳೆ ರೋಗ (ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೆದು ಮತ್ತು ಬಾಗಿದ ಎಲುಬುಗಳು	ವಿನು, ಲಿನರ್ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಹಾಲು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು.
ಇ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ	ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯ.	ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಿ ಕೊರತೆಗಳೇನಿಲ್ಲ.	ಗೋಧಿ ಮೊಳಕೆಯ ಎಣ್ಣೆ, ಹತ್ತಿ ಕಾಳಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೊಳಕೆಗಳು.
ಕೆ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ	ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಅನಶ್ಯಕ.	ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾಗುವುದು	ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಎಲೆಕೋಸು.

ಅನುಬಂಧ II

ಖನಿಜಗಳು — ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು, ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಆಕರಗಳು

ಖನಿಜದ ಹೆಸರು	ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು	ಕೊರತೆಗಳು	ಆಕರಗಳು
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ	ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿ ಎಲುಬುಗಳು ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ.	ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಎಲುಬಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ	ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹಾಲು, ರಾಗಿ.
ಕಬ್ಬಿಣ	ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕೋಶಗಳ ರಚನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ	ರಕ್ತಹೀನತೆ.	ಹಸಿರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಇಡೀ ಧಾನ್ಯಗಳು.
ಅಯೋಡಿನ್	ಥೈರೋಕ್ಸೈನಿನ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು.	ಗಳಗಂಡ (ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತ)	ಸಮುದ್ರದ ಮೀನು, ಅಯೋಡಿನ್ ಹೊಂದಿರುವ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಗಡಗಳು, ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು.

ಅನುಬಂಧ III

ಭಾರತೀಯರು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಮೌಲ್ಯ
(ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ 100 ಗ್ರಾಂಗಳಿಗೆ ಸರಾಸರಿ ಮೌಲ್ಯ)

ಕ್ರಮಾಂಕ	ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಪೆಸರು	ಪ್ರೋಟೀನು (ಗ್ರಾಂ)	ಮೇದಸ್ಸು (ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿ (ಕಿಲೋ ಕೆಲೊರಿ)	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	ರಂಜಕ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಬಿ-ಕಾರೋಟೀನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಥಯೊಮಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ರಿಬೊ ಫ್ಲಾವಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ನಿಯಾಸಿನ್ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಸಿ-ಜೀವಸತ್ತ್ವ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ಧಾನ್ಯಗಳು												
1.	ಜವೆಗೋಧಿ	11.5	1.3	336	26	215	3.0	10	0.47	0.20	5.4	—
2.	ಜೋಳ	10.4	1.9	349	25	222	5.8	47	0.37	0.13	3.1	—
3.	ಒಣಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ	11.1	3.6	342	10	348	2.0	90	0.42	0.10	1.8	—
4.	ಹಸಿಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ	4.7	0.9	125	9	121	1.1	32	0.11	0.17	0.6	6
5.	ರಾಗಿ	7.3	1.3	328	344	283	6.4	42	0.42	0.19	1.1	—
6.	ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿ	6.4	0.4	346	9	143	4.0	—	0.21	0.05	3.8	—
7.	ಕೊಟ್ಟಣದ ಆಕ್ಕಿ	6.8	0.5	345	10	160	3.1	—	0.06	0.06	1.9	—
8.	ಅನಲಕ್ಕಿ	6.6	1.2	346	20	238	20.0	—	0.21	0.05	4.0	—
9.	ಅರಳು	7.5	0.1	325	23	150	6.6	—	0.21	0.01	4.1	—
10.	ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು	12.1	1.7	341	48	355	11.5	29	0.49	0.17	4.3	—
11.	ವೈದ್ಯಾಹಿಟ್ಟು	11.0	0.9	346	23	121	2.5	25	0.12	0.07	2.4	—
ಕಾಳುಬೀಳೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು												
1.	ಕಡಲೆಕಾಳು	17.1	5.3	360	202	312	10.2	189	0.30	0.15	2.9	3

2.	ಕಡಲೆಬೇಳೆ	20.8	5.6	372	56	331	9.1	129	0.48	0.18	2.4	1
3.	ಹುರಿಗಡಲೆ	22.5	5.2	369	58	340	9.5	113	0.20	—	1.3	—
4.	ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ	24.0	1.4	347	154	385	9.1	38	0.42	0.20	2.0	—
5.	ಹಲಸಂದೆಕಾಳು	24.1	1.0	323	77	414	5.9	12	0.51	0.20	1.3	—
6.	ಒಣಅವರೆ	24.9	0.8	347	60	433	2.7	—	0.52	0.16	1.8	—
7.	ಹೆಸರುಕಾಳು	24.0	1.3	334	124	326	7.3	94	0.47	0.27	2.1	—
8.	ಹೆಸರುಬೇಳೆ	24.5	1.2	348	75	405	8.5	49	0.47	0.21	2.4	—
9.	ಹುರುಳಿಕಾಳು	22.0	0.5	321	287	311	8.4	71	0.42	0.20	1.5	1
10.	ಒಣಒಟಾಣಿ	19.7	1.1	315	75	298	5.1	39	0.47	0.19	3.4	—
11.	ತೊಗುಬೇಳೆ	22.3	1.7	335	73	304	5.8	132	0.45	0.19	2.9	—

ಎಲೆ ತರಕಾರಿಗಳು

1.	ಅಗಸೆಸೊಪ್ಪು	8.4	1.4	93	1130	80	3.9	5400	0.21	0.09	1.2	169
2.	ದಂಟು	4.0	0.5	45	397	83	25.5	5520	0.03	0.30	1.2	99
3.	ಕೋಸು	1.8	0.1	27	39	44	0.8	1200	0.06	0.09	0.4	124
4.	ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು	3.3	0.6	44	184	71	18.5	6918	0.05	0.06	0.8	135
5.	ಕರಿಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು	6.1	1.0	108	830	57	7.0	7560	0.08	0.21	2.3	4
6.	ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು	6.7	1.7	92	440	70	7.0	6780	0.06	0.05	0.8	220
7.	ಮೆಂತ್ಯದಸೊಪ್ಪು	4.4	0.9	49	395	51	16.5	2340	0.04	0.31	0.8	52
8.	ಪುದೀನ	4.8	0.6	48	200	62	15.6	1620	0.05	0.26	1.0	27
9.	ಕುಂಬಳದ ಸೊಪ್ಪು	4.6	0.8	57	392	112	—	—	—	—	—	—

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
10. ಮೂಲಂಗಿಸೊಪ್ಪು		3.8	0.4	28	265	59	3.6	5295	0.18	0.47	0.8	81
11. ಚಕ್ಕೋತಸೊಪ್ಪು		3.7	0.4	30	150	80	4.2	1740	0.01	0.14	0.6	35
12. ಹೂವುಕೋಸು		2.6	0.4	30	33	57	1.5	30	0.04	0.10	1.0	56
13. ಸಬ್‌ಸೀಗಿಸೊಪ್ಪು		3.0	0.5	37	190	42	17.4	7182	0.03	0.13	0.20	25

ಬೇರು ಮತ್ತು ಗೆಡ್ಡೆಗಳು

1. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್		1.7	0.1	43	18	55	1.0	—	0.04	0.09	0.4	10
2. ಗಜ್ಜರಿ (ಕೇರೀಟ್)		0.9	0.2	48	80	530	2.2	1850	0.04	0.02	0.6	3
3. ದಪ್ಪ ಈರುಳ್ಳಿ		1.2	0.1	50	47	50	0.7	—	0.08	0.01	0.4	11
4. ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ		1.8	0.1	59	40	60	1.2	15	0.08	0.02	0.5	2
5. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ		1.6	0.1	97	10	40	0.7	24	0.10	0.01	1.2	17
6. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ		0.6	0.3	32	50	20	0.5	3	0.06	0.02	0.4	17
7. ಬಿಳಿ ಮೂಲಂಗಿ		0.7	0.1	17	35	22	0.4	3	0.06	0.02	0.5	15
8. ಗೆಣಸು		1.2	0.3	120	46	50	0.8	6	0.08	0.04	0.7	24
9. ಮರಗೆಣಸು		0.7	0.2	157	50	40	0.9	—	0.08	0.10	0.3	25
10. ಟರ್ನಿಫ್ ಗೆಡ್ಡೆ		0.5	0.2	29	30	40	0.4	—	0.04	0.04	0.5	43
11. ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ		1.2	0.1	79	50	34	0.6	260	0.06	0.07	0.7	—

ಇತರೆ ತರಕಾರಿಗಳು

1. ಬೂದಿಗುಂಬಳ		0.4	0.1	10	30	20	0.8	—	0.06	0.01	0.4	1
--------------	--	-----	-----	----	----	----	-----	---	------	------	-----	---

2.	ಹಾಗಲಕಾಯಿ	1.6	0.2	25	20	70	1.8	126	0.07	0.09	0.5	88
3.	ಸೋರೆಕಾಯಿ	0.2	0.1	12	20	10	0.7	—	0.03	0.01	0.2	—
4.	ಬದನೆಕಾಯಿ	1.4	0.3	24	18	47	0.9	74	0.04	0.11	0.9	12
5.	ಚಪ್ಪರದ ಆವರೇಕಾಯಿ	4.5	0.1	48	50	64	1.4	9	0.08	—	0.8	12
6.	ಸೀಮೆಬದನೆಕಾಯಿ	0.7	0.1	27	1-0	30	0.6	—	—	0.04	0.4	4
7.	ಗೋರಿಕಾಯಿ	3.2	0.4	60	130	57	4.5	198	0.09	0.03	0.6	49
8.	ಸೌತೆಕಾಯಿ	0.4	0.1	13	10	25	1.5	—	0.03	—	0.2	7
9.	ಡಬ್ಬಲ್‌ಬೀನ್ಸ್	8.3	0.3	85	40	140	2.3	—	—	—	—	22
10.	ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ	2.5	0.1	26	30	110	5.3	110	0.05	0.07	0.2	120
11.	ಎಳೆ ಆವರೇಕಾಯಿ	3.8	0.7	48	210	68	1.7	187	0.10	0.06	0.7	9
12.	ಹುರುಳಿಕಾಯಿ	1.7	0.1	26	50	28	1.7	132	0.08	0.06	0.3	24
13.	ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ	1.3	0.3	24	10	30	1.2	427	0.55	0.05	0.1	137
14.	ಹಲಸಿನಕಾಯಿ	2.6	0.3	51	30	40	1.7	—	0.05	0.04	0.2	14
15.	ನವಿಲುಕೋಸುಗೆಡ್ಡೆ	1.1	0.2	21	20	35	0.4	21	0.05	0.09	0.5	85
16.	ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ	1.9	0.2	35	66	56	1.5	52	0.07	0.10	0.6	13
17.	ಮಾವಿನಕಾಯಿ	0.7	0.1	44	10	19	5.4	90	0.04	0.01	0.2	3
18.	ಈರುಳ್ಳಿಸೊಪ್ಪು	0.9	0.2	41	50	50	7.5	595	—	0.03	0.3	17
19.	ಹಸಿರು ಪಪಾಯಿ	0.7	0.2	27	28	40	0.9	—	0.01	0.01	0.1	12
20.	ಬಟಾಣಿ	7.2	0.1	93	20	139	1.5	83	0.25	0.01	0.8	9
21.	ಬಾಳೆಕಾಯಿ	1.4	0.2	64	10	29	0.6	30	0.05	0.02	0.3	24
22.	ಕುಂಬಳಕಾಯಿ	1.4	0.1	25	10	30	0.7	50	0.06	0.04	0.5	2

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
23. ಎಳೆ ತೋಗರಿಕಾಳು		9.8	1.0	116	57	164	1.1	469	0.32	0.33	3.0	25
24. ಹೀರಿಕಾಯಿ		0.5	0.1	17	18	26	0.5	33	—	0.01	0.2	5
25. ಪಡುವಲಕಾಯಿ		0.5	0.3	18	26	20	0.3	96	0.04	0.06	0.3	—
26. ಟೋವೊಟೋಕಾಯಿ		1.9	0.1	23	20	36	1.8	192	0.07	0.01	0.4	31
ಕರಟಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳು												
1. ಬಾದಾಮಿ		20.8	58.9	650	230	490	4.5	—	0.24	0.57	4.4	—
2. ಗೋಡಂಬಿ		21.2	46.9	596	50	450	5.0	60	0.63	0.19	1.2	—
3. ಒಣಕೊಬ್ಬರಿ		6.8	62.3	662	40	210	2.7	—	0.08	0.01	3.0	7
4. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ		4.5	41.6	444	10	240	1.7	—	0.05	0.10	0.8	1
5. ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ		25.3	40.1	567	90	350	2.8	37	0.90	0.13	19.0	—
6. ಸಾಸಿವೆ ಬೀಜ		20.0	39.7	541	490	700	17.9	162	0.65	0.26	4.0	—
7. ಅಕ್ಕೋಡು		15.6	64.5	687	100	380	4.8	6	0.45	0.40	1.0	—
ಹಣ್ಣುಗಳು												
1. ಬೆಟ್ಟದನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ		0.5	0.1	58	50	20	1.2	9	0.03	0.01	0.2	600
2. ಸೇಬು		0.2	0.5	59	10	14	1.0	—	—	—	—	1
3. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು		1.2	0.3	116	17	36	0.9	78	0.05	0.08	0.5	7
4. ಒಣಖಜೂರ		2.5	0.4	317	120	50	7.3	20	0.01	0.02	0.9	3
5. ಹಸಿಖಜೂರ		1.2	0.4	144	22	38	—	—	—	—	—	—
6. ಅಂಜೂರ		1.3	0.2	37	80	30	1.0	162	0.06	0.05	0.6	5

7.	ಕಪ್ಪುದ್ರಾಕ್ಷಿ	0.6	0.4	58	20	23	0.5	3	0.04	0.03	0.2	1
8.	ಹಸಿರುದ್ರಾಕ್ಷಿ	0.5	0.3	71	20	30	0.5	—	—	—	—	1
9.	ಸೀಬೆಹಣ್ಣು	0.9	0.3	51	10	28	1.4	—	0.03	0.03	0.4	212
10.	ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು	1.9	0.1	88	20	41	0.5	175	0.03	0.13	0.4	7
11.	ನೇರಲೆಹಣ್ಣು	0.7	0.3	62	15	15	1.2	48	0.03	0.01	0.2	18
12.	ಮೂಸಂಬಿಹಣ್ಣು	0.7	0.2	36	30	20	1.0	—	—	—	—	54
13.	ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು	1.5	1.0	59	90	20	0.3	15	0.02	0.03	0.1	63
14.	ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	0.6	0.4	74	14	16	1.3	2743	0.08	0.09	0.9	16
15.	ಕರಬೂಜಹಣ್ಣು	0.3	0.2	17	32	14	1.4	169	0.11	0.08	0.3	26
16.	ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು	0.2	0.2	16	11	12	7.9	—	0.02	0.04	0.1	1
17.	ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು	0.7	0.2	48	26	20	0.3	1104	—	—	—	30
18.	ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು	0.6	0.1	32	17	13	0.5	666	0.04	0.25	0.2	57
19.	ಪ್ಯಾಪನಾಹಣ್ಣು	0.9	1.0	54	10	60	2.0	54	0.07	0.14	1.6	25
20.	ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣು	0.4	0.1	46	20	9	1.2	18	0.20	0.12	0.1	39
21.	ದಾಳಿಂಬೆ	1.6	0.1	65	10	70	0.3	—	0.06	0.10	0.3	16
22.	ಸಸೋಟ	0.7	1.1	98	28	27	2.0	97	2.02	0.03	0.2	6
23.	ಸೀತಾಫಲ	1.6	0.4	104	17	47	1.5	—	0.07	0.17	1.3	37
24.	ಟೊಮೆಟೊಹಣ್ಣು	0.9	0.2	20	48	20	0.4	351	0.12	0.06	0.4	27
25.	ಬೇಲದಹಣ್ಣು	7.1	3.7	134	130	110	0.6	61	0.04	0.17	0.6	3

ಮಾಸು ಮತ್ತಿತರ ಕಡಲ ಆಹಾರಗಳು :

1.	ಬಂಗಡಿಮಾಸು	18.9	1.7	93	429	305	4.5	—	—	—	—	—
----	-----------	------	-----	----	-----	-----	-----	---	---	---	---	---

	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

2. ಮಂಗಳೂರು ಮಿನಾಸು	22.1	1.1	98	40	300
3. ಬೈಗೆ ಮಿನಾಸು	19.6	2.0	97	357	349
4. ಪ್ಲಾನ್	68.1	8.5	349	4384	1160
5. ಒಣಗಿಸಿದ ಶ್ರಿಂಪ್ ಮಿನಾಸು					

ಇತರೆ ಮೂಸದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

1. ಕೋಲೇವೋಟ್ಟಿ	13.5	13.7	181	70	260
2. ಆಡಿನ ಮೂಸ	21.4	3.6	118	12	193
3. ಕೃಮಿಮೂಸ (ಸ್ಕ್ವಿಯುಗಳು)	18.5	13.2	194	150	150
4. ಕೋಲೇಮೂಸ	25.9	0.6	109	25	245

ಹಾಲು ಮತ್ಸದ ಲುತ್ತನ್ನಗಳು :

1. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು	4.3	8.8	117	210	130
2. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	3.2	4.1	67	120	90
3. ಮೊಸರು	3.1	4.0	60	149	93

ಮೊದಸ್ತು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳು :

1. ಬೆಣ್ಣೆ	—	81.0	729	—	—
2. ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ	—	100.0	900	—	—

7	8	9	10	11	12
1.6	5	0.10	—	2.5	—
6.1	—	—	—	—	—
—	—	—	—	—	—
3.0	540+	0.12	0.26	0.2	—
	1200 IU				
—	—	—	—	—	—
2.5	31 IU	0.18	0.14	6.8	—
—	—	—	0.14	—	—
0.2	160	0.04	0.10	0.1	1
0.3	174+	0.05	0.19	0.1	2
	6 β carotene				
0.2	102	0.05	0.16	0.1	1
—	3200 IU	—	—	—	—
	Vit.A				
—	2000	—	—	—	—

ನಿಖ್ರ ಆಹಾರದೊಳಿರುವುದು ನಿರೂಪಿಸು.

3. ವನಸ್ಪತಿ	—	100.0	900	—	—	—	2500 IU	—	—	—	—
4. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅಡಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು	—	100.0	900	—	—	—	—	—	—	—	—

ಇತರೆ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

1. ಬ್ರೆಡ್	7.8	0.7	245	11	—	1.1	—	0.07	—	0.7	4
2. ಜೇನುತುಪ್ಪ	0.3	—	319	5	16	0.9	—	—	0.04	0.2	—
3. ಹಲಸಿನಬೀಜ	6.6	0.4	133	50	97	1.5	10	0.25	0.11	0.3	11
4. ಬೆಲ್ಲ (ಕಬ್ಬಿನದು)	0.4	0.1	383	80	40	11.4	168	0.02	0.04	0.5	—
5. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು	0.1	0.2	39	10	10	1.1	6	—	0.04	—	—
6. ಸಕ್ಕರೆ	0.1	—	398	12	1	—	—	—	—	—	—