



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

BY - RAMJI GUPTA SIR

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

शैशवावस्था (infancy)

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

बाल्यावस्था (childhood)

Children	1-3y	11.7	113	130
	4-6y	18.3	159	130
	7-9 y	25.3	233	130

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

किशोरावस्था (Adolescence)

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण



Energy requirement

Category	Age group	Body weight	Requirement	
			(Kcal/d) ^a	(Kcal/kg/day)
Infants	0–6 m	5.8	530	90
	6–12m	8.5	660	80
Children	1–3y	12.9	1110	83
	4–6y	18.3	1360	74
	7–9 y	25.3	1700	67
Boys	10–12y	34.9	2220	64
Girls	10–12y	36.4	2060	57
Boys	13–15y	50.5	2860	57
Girls	13–15y	49.6	2400	49
Boys	16–18y	64.4	3320	52
Girls	16–18y	55.7	2500	45

^a Rounded off to the nearest 10 Kcal/d

किशोरावस्था में पोषण

AGE GROU P	Age	PROTI EN	carbohy drates	calcium	magnesi um	Vitamin A	Vitamin C	vitamin D
Boys	10-12 year	31.8g/d	130g/d	850mg/ d	270mg/ d	770µg/d	54mg/d	600iu/d
girls	10-12	32.2	130	850	255	790	52	600
Boys	13-15	44.9	130	1000	355	930	42	600
girls	13-15	43.2	130	1000	325	890	66	600
Boys	16-18	55.4	130	1050	405	1000	82	600
girls	16- 18year	46.2	130	1050	335	860	68	600

Vitamin B12

Category/Age group	EAR ($\mu\text{g/d}$)	RDA ($\mu\text{g/d}$)
Infants (0–6m)	-	Breast milk
Infants and pre-school children (6m–5 y)	1.0	1.2
School children and adolescents (5–17 y)	2.0	2.2
Adults	2.0	2.2
Pregnant (Additional)	0.20	0.25
Lactating (Additional)	0.8	1.0

Vitamin B9

Category	Physical activity level	Age group	EAR	RDA
			(µg/d*)	
Adult men	Sedentary	>18y	250	300
	Moderate			
	Heavy			
Adult women	Sedentary	>18y	180	220
	Moderate			
	Heavy			
Pregnant	-	-	480	570
Lactating	-	0–6 m	280	330
	-	6–12 m	280	330
Infants	-	0–6 m	---	25 (AI)
	-	6–12 m	71	85
Children	-	1–3 y	97	120
	-	4–6 y	111	135
	-	7–9 y	142	170
Boys	-	10–12 y	180	220
Girls	-	10–12 y	186	225
Boys	-	13–15 y	238	285
Girls	-	13–15 y	204	245
Boys	-	16–18 y	286	340
Girls	-	16–18 y	223	270

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

शैशवावस्था, बाल्यावस्था और किशोरावस्था में पोषण

Neonates	< 28 d
Infant	≥ 28 d - ≤ 1 y
Paediatrics	> 1 y - ≤ 14 y
Juvenile	> 14 y - ≤ 16 y
Adolescence / Puberty	≤ 19 y



KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING

