पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

संतुलित आहार
Balanced diet

By - RAMJI GUPTA SIR

संतुलित आहार

संतुलित आहार वह है जिसमें विभिन्न खाद्य पदार्थों को निश्चित मात्रा और अनुपात में शामिल किया जाता है ताकि **कैलोरी**, **प्रोटीन**, **विटामिन**, **खनिज** और **वैकल्पिक पोषक तत्वों** की आवश्यकता पर्याप्त हो। और पोषक तत्वों की अल्पकालिक पुनःपूर्ति के लिए **छोटी मात्रा में संग्रहित** किया जाता है।

KHAN GLOBAL STUDIES
KHAN SIR

संतुलित आहार

संतुलित आहार क्या है?

ऊर्जा = 100%   ऊर्जा = 1 कैलोरी

स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पदार्थों का चयन करना तथा सही अनुपात में खाना आपके आहार को गुणकारी एवं संतुलित बनाने का एक तरीका है। संतुलित भोजन में कार्बोहाइड्रेट से कुल 60–70 प्रतिशत कैलोरी, 10–12 प्रतिशत प्रोटीन से तथा वसा से 20–25 प्रतिशत कैलोरी प्राप्त होनी चाहिए।

जीवन चक्र के दौरान आहार एवं पोषण का महत्व

शारीरिक दृष्टि से स्वस्थ एवं सक्रिय बने रहने के लिए
(पोषक तत्व–कम वसा वाले सघन खाद्य पदार्थ)

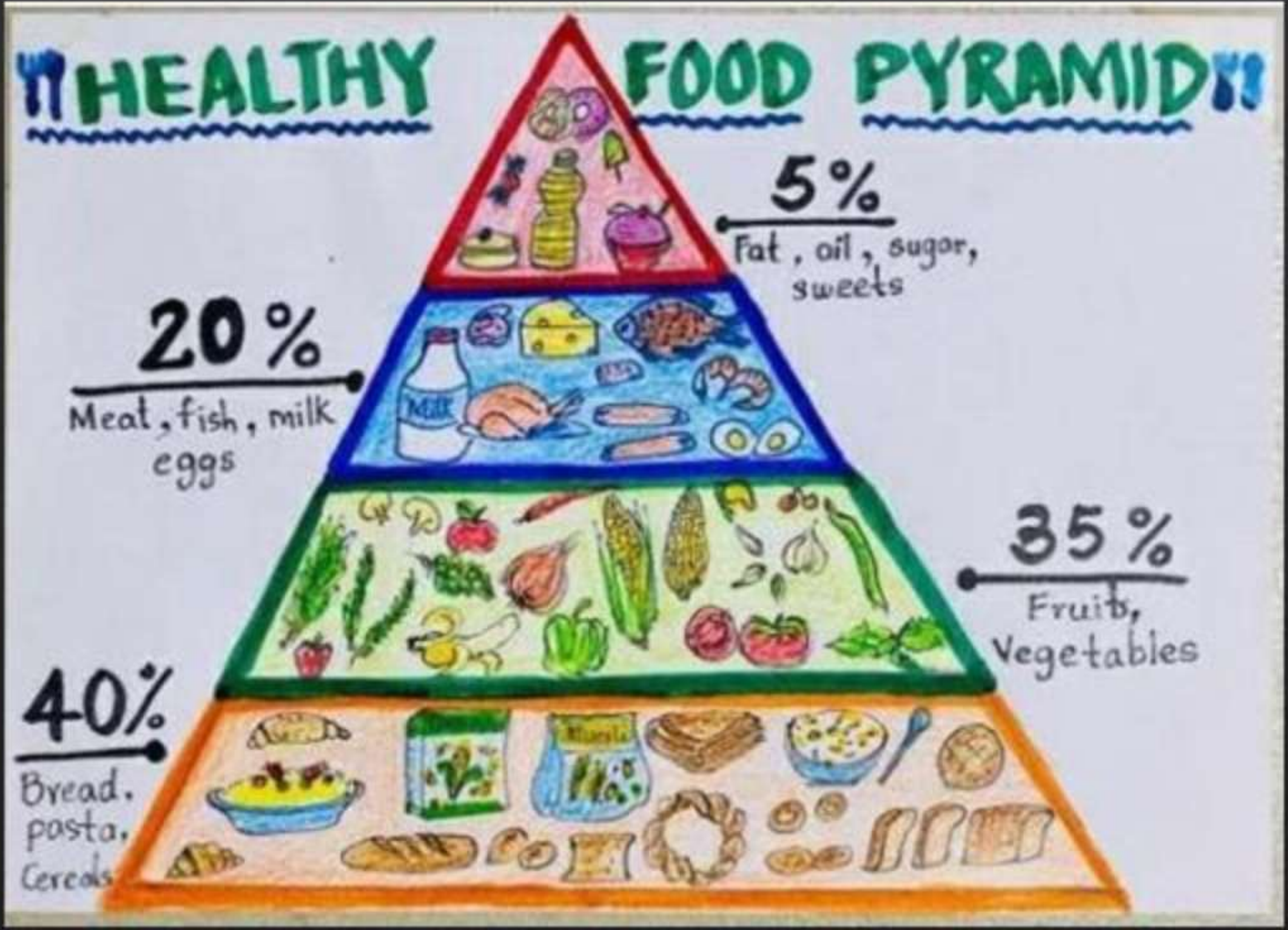
स्वास्थ्य, उत्पादकता बनाए रखने तथा आहार संबंधी बीमारियों की रोकथाम के लिए तथा गर्भावस्था एवं दुग्ध स्रवण की मदद करने के लिए
(बच्चे का लालन–पालन करने वाले के लिए अतिरिक्त भोजन के साथ पोषण की दृष्टि से पर्याप्त आहार)

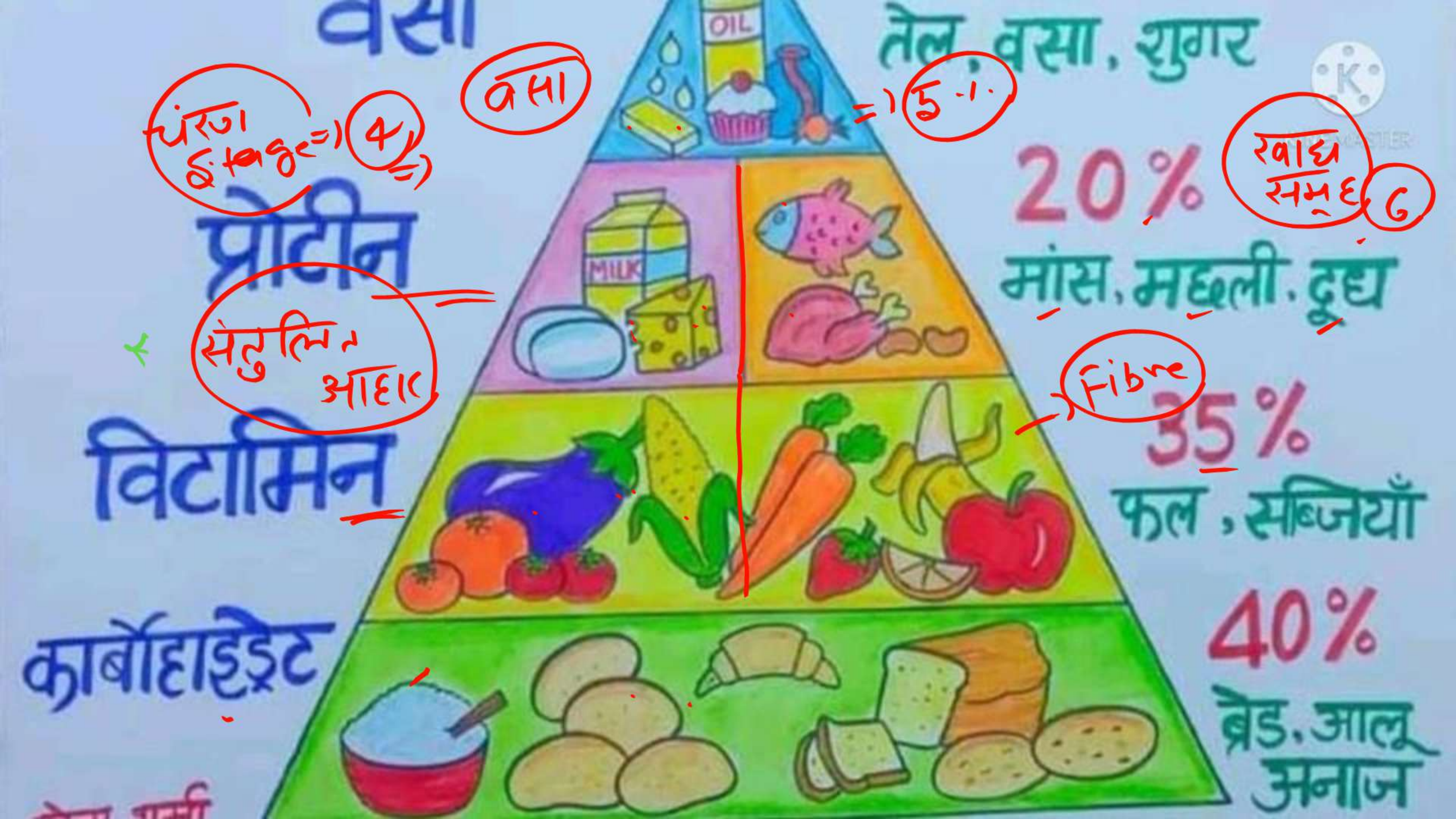
तेजी से विकास, परिपक्वता तथा हड्डियों के विकास के लिए
(शरीर बनाने वाले तथा संरक्षी खाद्य पदार्थ)

प्रगति, विकास के लिए तथा संक्रमणों से लड़ने के लिए
(ऊर्जा से भरपूर, गहन, शरीर बनाने वाले तथा संरक्षी खाद्य पदार्थ–दूध, सब्जियां और फल)

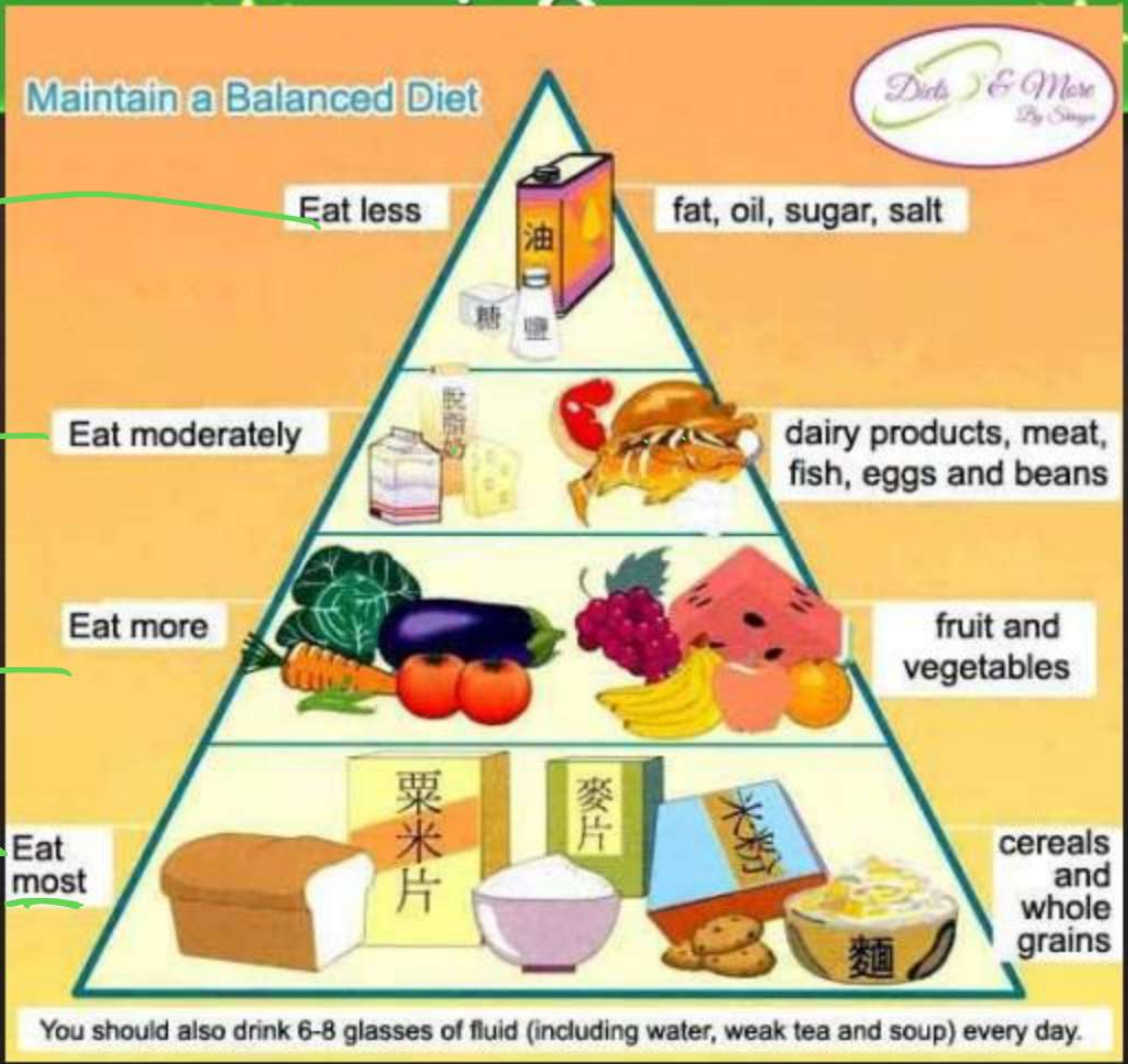
विकास और उपयुक्त विकास चरणों के लिए
(मां का दूध, ऊर्जा गहन खाद्य पदार्थ–वसा, चीनी)

संतुलित आहार


HEALTHY FOOD PYRAMID
5%
Fat, oil, sugar, sweets
20%
Meat, fish, milk eggs
MILK
35%
Fruits, Vegetables
40%
Bread, pasta, Cereals



वसा
प्रोटीन
विटामिन
कार्बोहाइड्रेट
OIL
MILK
तेल, वसा, शुगर
20%
मांस, मछली, दूध
35%
फल, सब्जियाँ
40%
ब्रेड, आलू
अनाज
वसा
5%
संतुलित आहार
Fibre



Maintain a Balanced Diet
Diets & More
By Shreya
Eat less
fat, oil, sugar, salt
Eat moderately
dairy products, meat, fish, eggs and beans
Eat more
fruit and vegetables
Eat most
cereals and whole grains
You should also drink 6-8 glasses of fluid (including water, weak tea and soup) every day.

खाद्य - पिरामिड

पोषण और स्वास्थ्य

- एक **खाद्य पिरामिड** प्रत्येक मूल खाद्य समूह से प्रत्येक दिन खाए जाने वाले **सर्विंग्स की इष्टतम संख्या** का प्रतिनिधित्व करता है ।

- A **food pyramid** is a representation of the **optimal number of servings** to be eaten each day from each of the basic food groups.

खाद्य - पिरामिड

पोषण और स्वास्थ्य

- ❖ पहला पिरामिड 1974 में स्वीडन में प्रकाशित हुआ था।
- ❖ संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग (USDA) द्वारा 1992 में पेश किए गए पिरामिड को "फूड गाइड पिरामिड" या "ईटिंग राइट पिरामिड" कहा जाता था।
- ❖ इसे 2005 में " MyPyramid " में अपडेट किया गया था
- ❖ 2011 में इसे " MyPlate " से बदल दिया गया।

संतुलित आहार

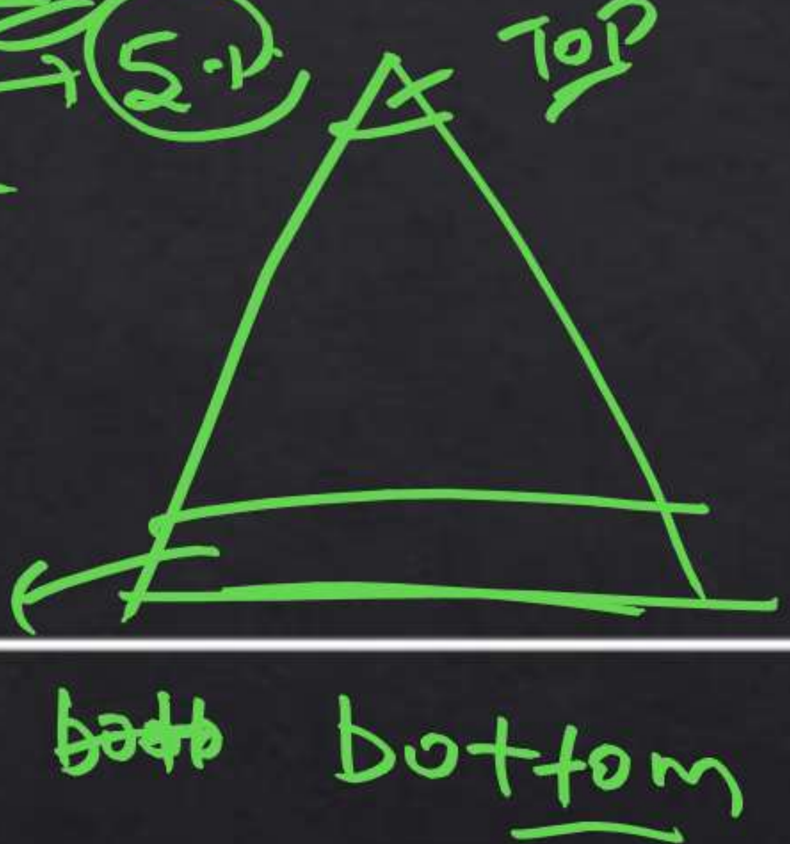
1. फूड गाइड पिरामिड के शीर्ष पर क्या आता है ?

A. वसा और शर्करा

B. खाद्यान अनाज

C. फल और सब्जियां

D. दाल और फलियाँ



संतुलित आहार

2. आपको किस खाद्य समूह का सबसे अधिक खाना चाहिए?

A. डेरी

B. सब्ज़ियाँ

C. मांस

D. अनाज

E. वसा, तेल और मिठाइयाँ

mp: Exam KGS

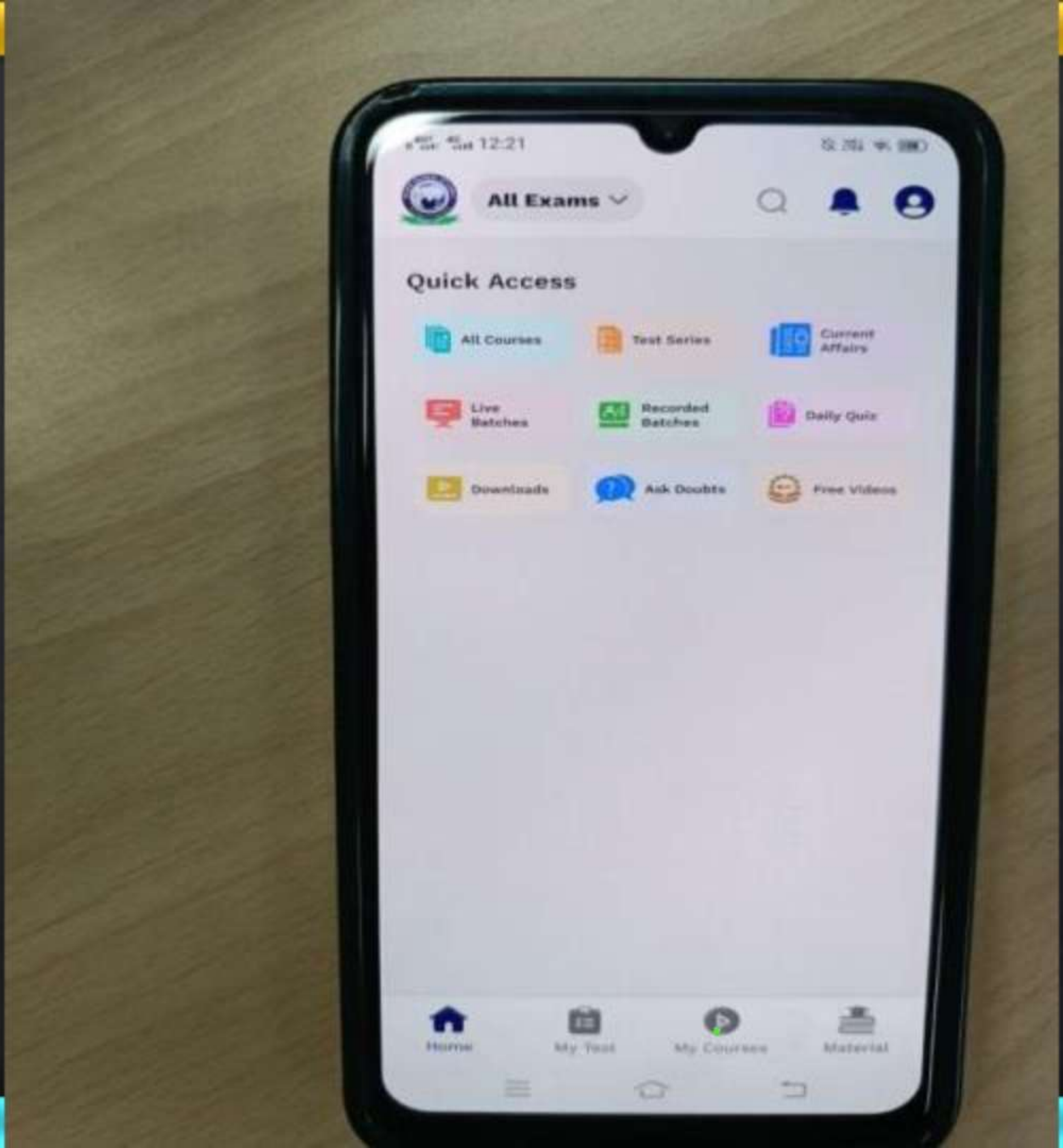
ICMR by Ram Sir

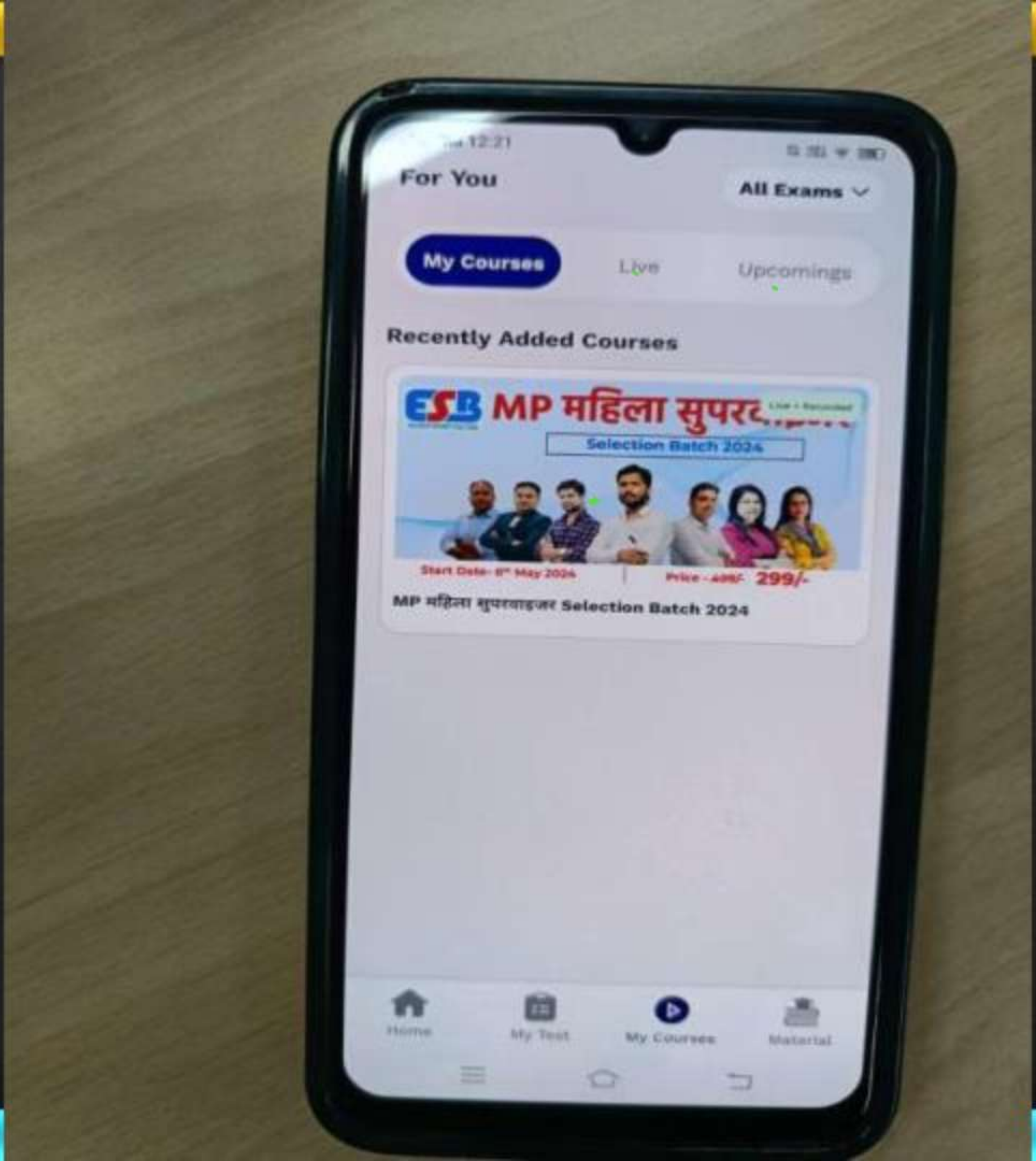
5 बजे ICMR

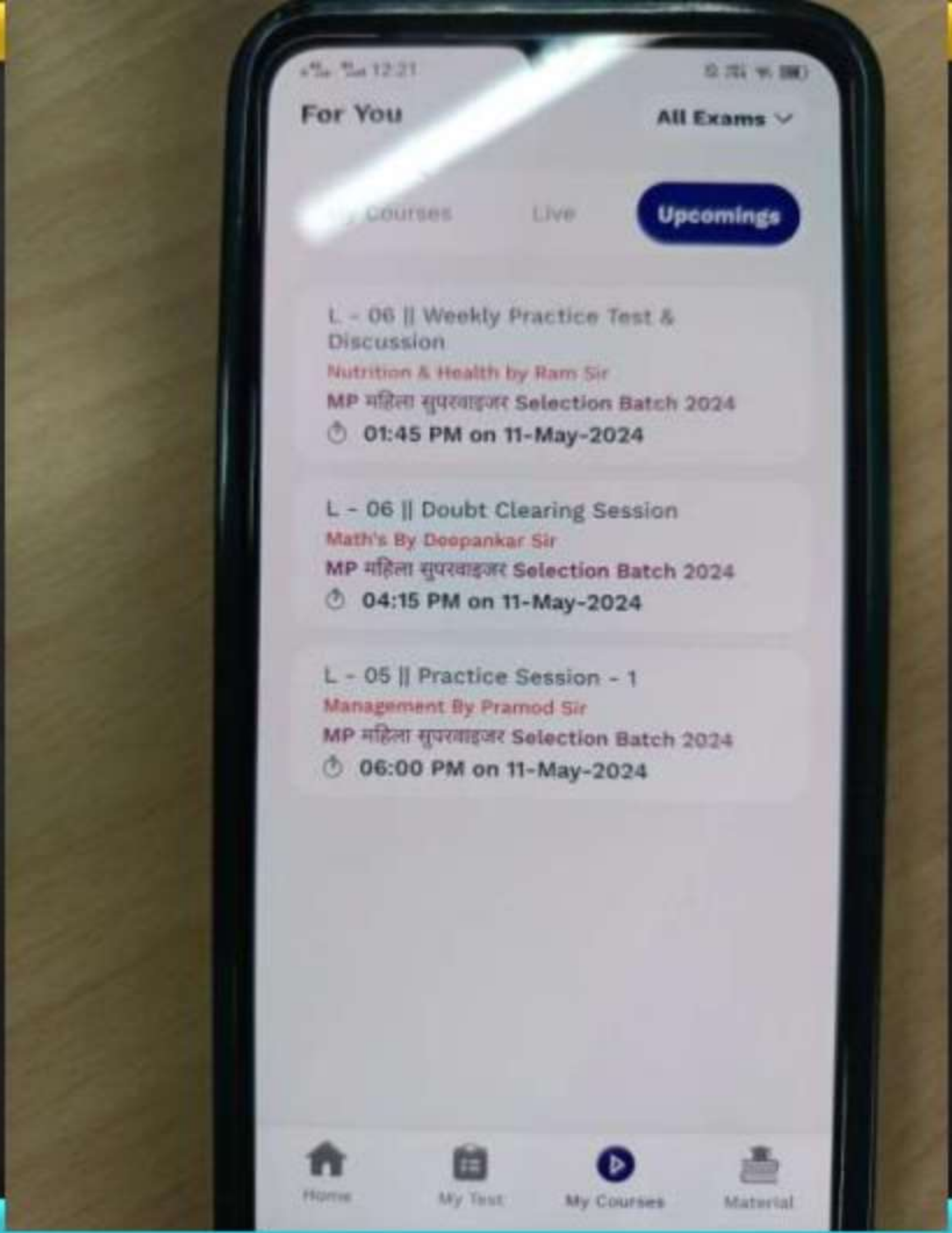
संतुलित आहार

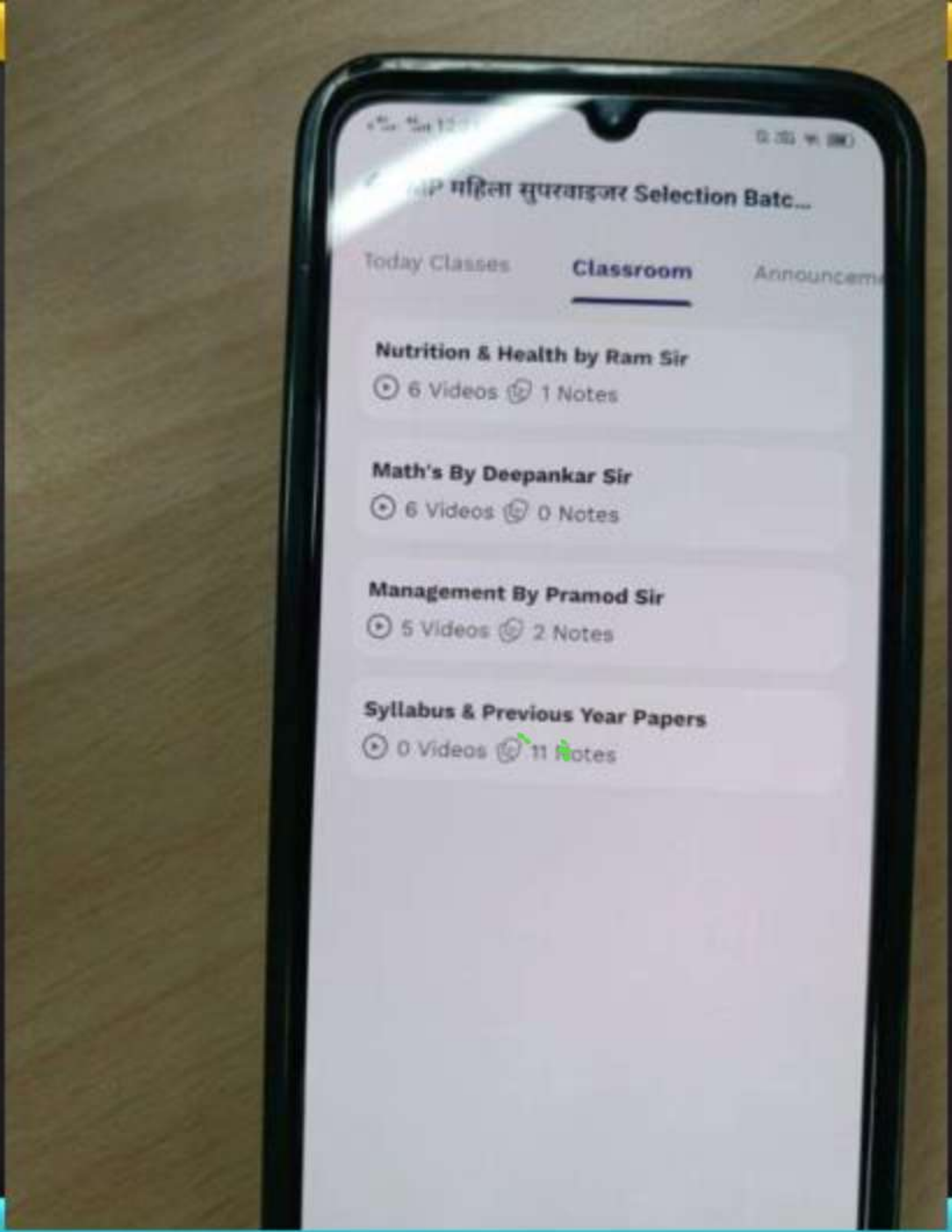
Selection batch

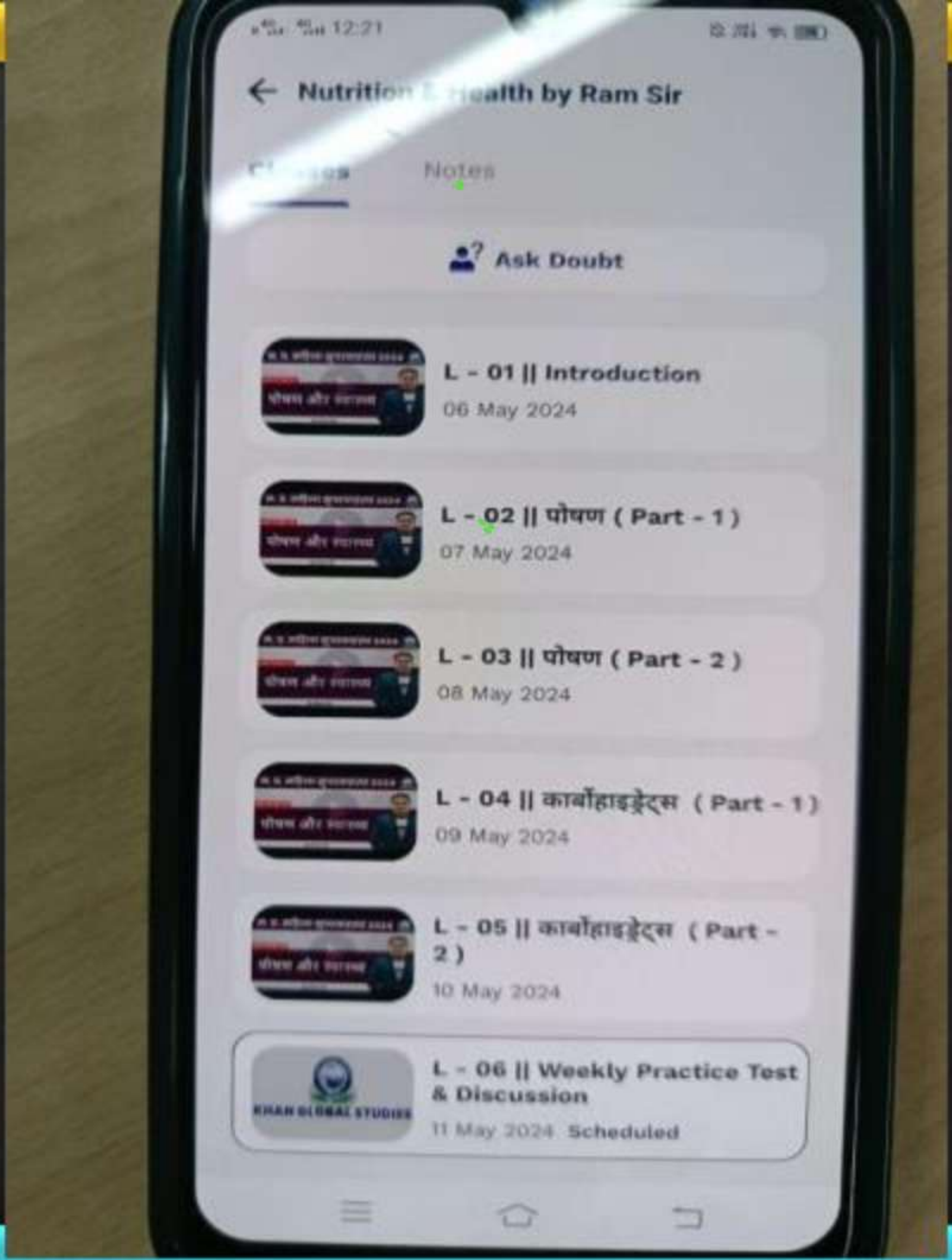
- ❖ Recorded class कैसे देखें,
- ❖ Live class kaise देखें
- ❖ आने वाली नई क्लास कैसे देखें
- ❖ पुराने पेपर कैसे देखें
- ❖ Pdf कहाँ मिलती है
- ❖ Notes कहाँ मिलते है

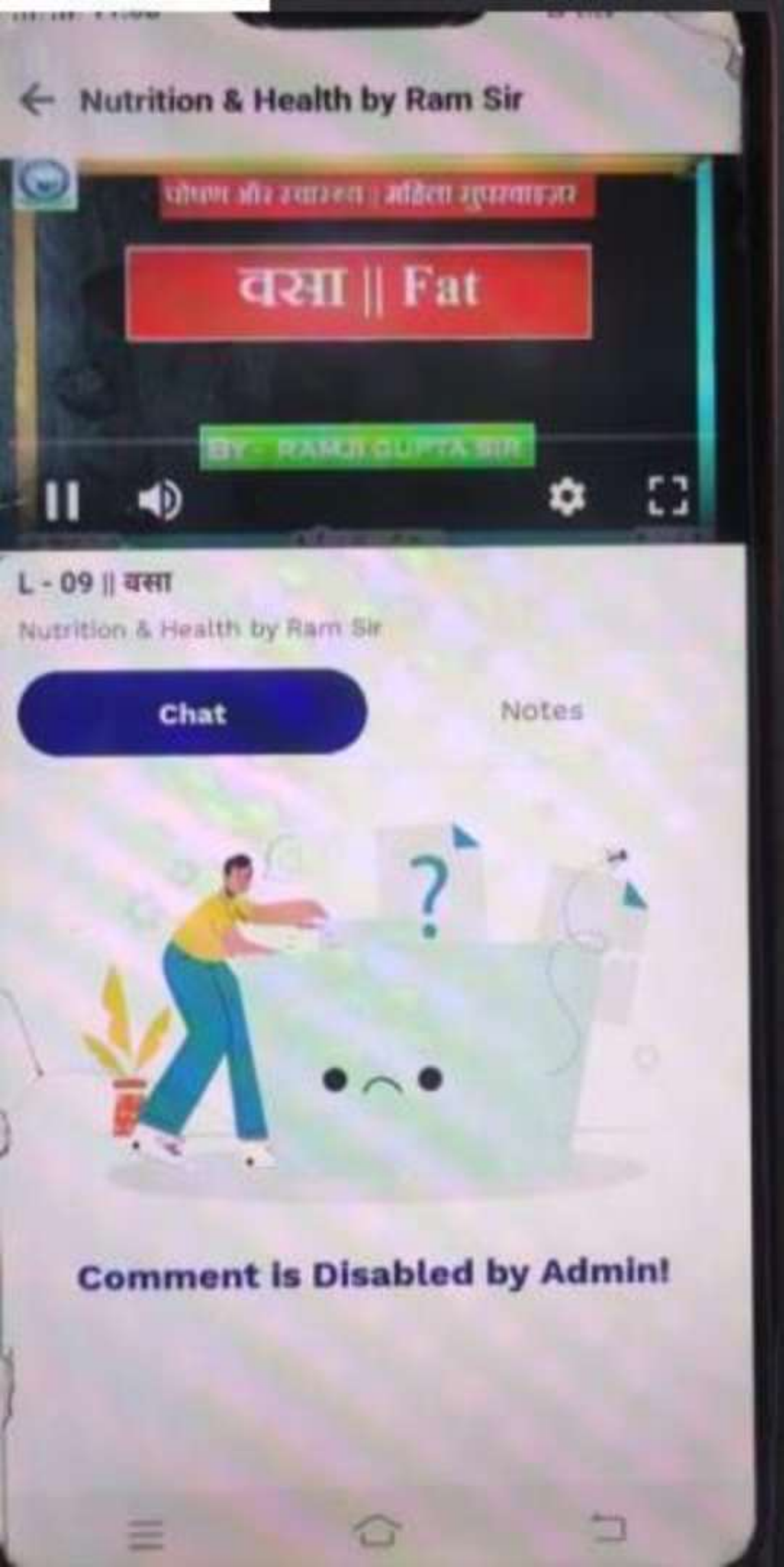

12:21
All Exams
Quick Access
All Courses
Test Series
Current Affairs
Live Batches
Recorded Batches
Daily Quiz
Downloads
Ask Doubts
Free Videos
Home
My Test
My Courses
Material

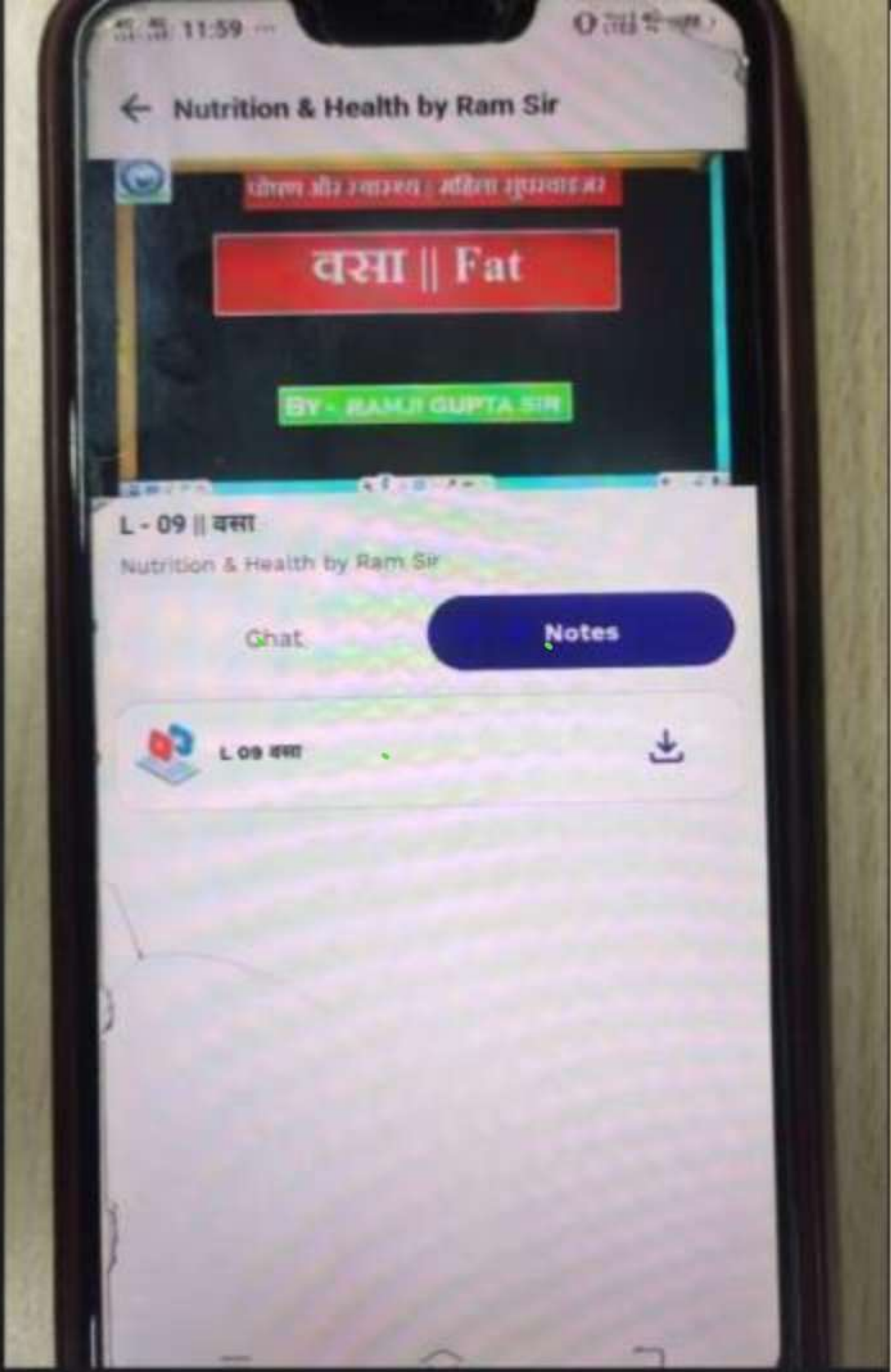

For You
All Exams
My Courses
Live
Upcomings
Recently Added Courses
ESB
MP महिला सुपरवाइजर
Selection Batch 2024
299/-
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
Home
My Test
My Courses
Material

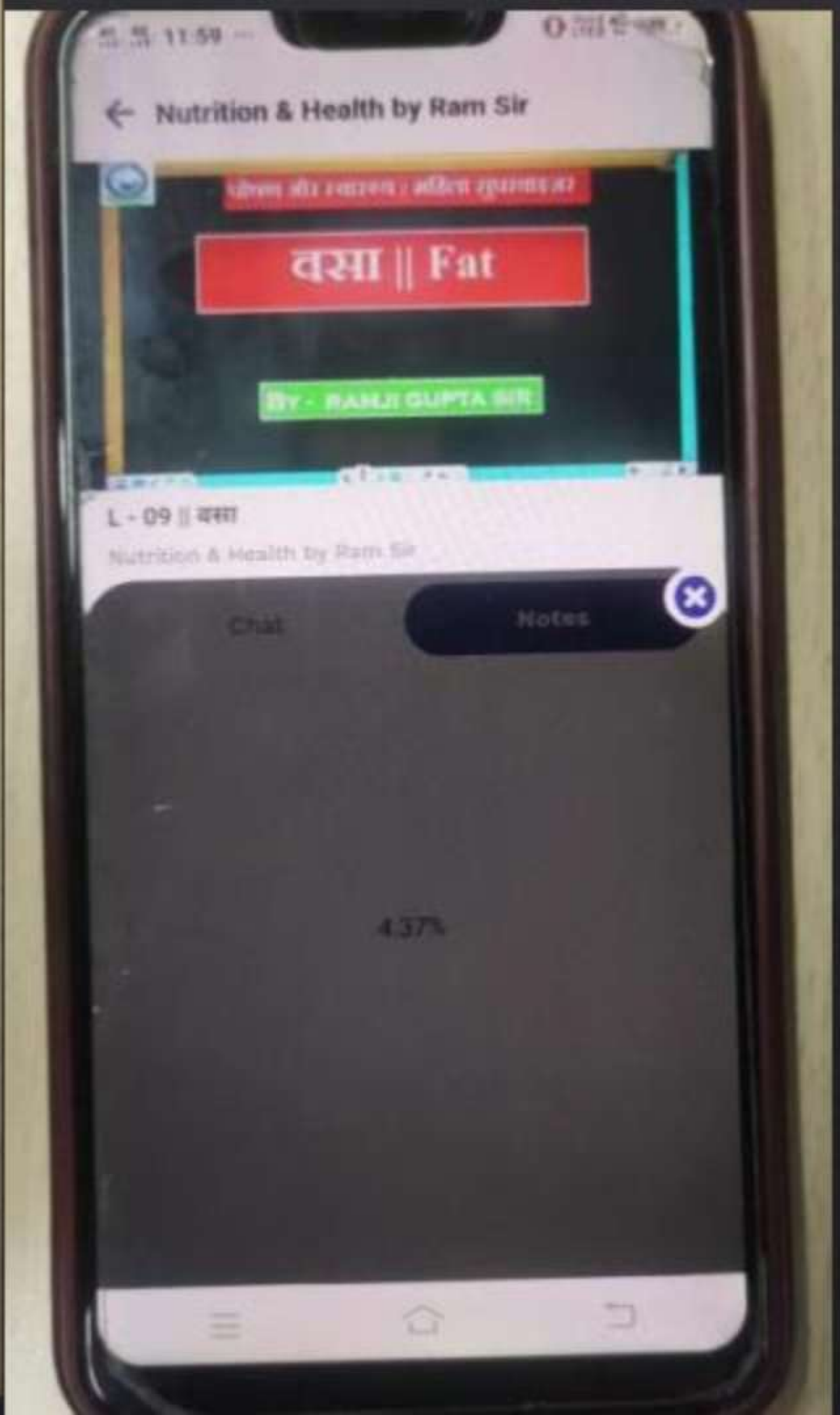

12:21
For You
All Exams
Courses
Live
Upcomings
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
Nutrition & Health by Ram Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
01:45 PM on 11-May-2024
L - 06 || Doubt Clearing Session
Math's By Deepankar Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
04:15 PM on 11-May-2024
L - 05 || Practice Session - 1
Management By Pramod Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
06:00 PM on 11-May-2024
Home
My Test
My Courses
Material


MP महिला सुपरवाइजर Selection Batc...
Today Classes
Classroom
Announceme
Nutrition & Health by Ram Sir
6 Videos
1 Notes
Math's By Deepankar Sir
6 Videos
0 Notes
Management By Pramod Sir
5 Videos
2 Notes
Syllabus & Previous Year Papers
0 Videos
11 Notes


Nutrition & Health by Ram Sir
Notes
Ask Doubt
L - 01 || Introduction
06 May 2024
L - 02 || पोषण (Part - 1)
07 May 2024
L - 03 || पोषण (Part - 2)
08 May 2024
L - 04 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 1)
09 May 2024
L - 05 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 2)
10 May 2024
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
11 May 2024 Scheduled


Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
Comment is Disabled by Admin!


11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
L 09 वसा


11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
4.37%

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING