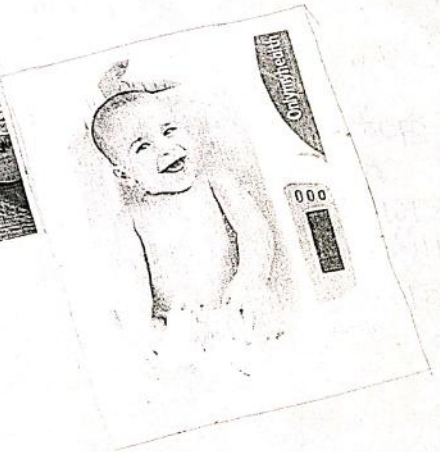
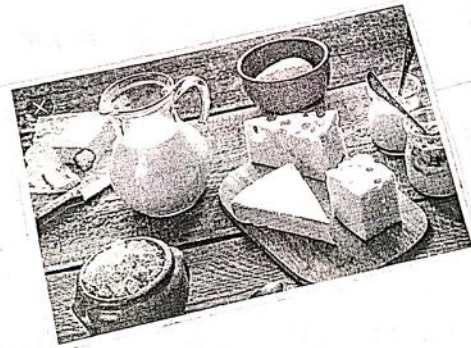


2. छह माह की शिशु के लिए एक दिन का आहार



विवरण :-

- आयु (Age) - एक महीने
- स्वभाव (Nature) - मांसहारी
- आयु वर्ग - मध्यम आयु-वर्ग
- भार (Weight) - 10 कि. ग्रा.

दैनिक आवश्यकताएँ

- ऊर्जा - 98 कि. कैलोरी कि. ला. भार - 980 कि. कैलोरी
- प्रांतीय - 1.65 ग्राम | कि. ग्रा. भार - 10.50 ग्राम
- कैल्शियम - 500 मि. ग्राम

एक माह के शिक्षु के लिए एक दिन की आहार तालिका का नमूना

आहार स्वभाव	खाद्य पदार्थ	मात्रा
सुण्ड 6 वर्ष	दूध	1 छोटा गिलास
सुण्ड 8 वर्ष	आधा उबले अण्डे की ऊपर	1 अण्डे की
सुण्ड 10 वर्ष	दूध	1 छोटा गिलास
	मटनी का तेल	1 छोटा चम्मच
	मिर्ची - गुनी सब्जियाँ का सूप	1 छोटी कटोरी
दूध 12 वर्ष	खैर का रस	1-2 खैर
दूध 2 वर्ष	दूध	1 छोटा गिलास
शाम 4 वर्ष	खैर	2 बड़े चम्मच
शाम 7 वर्ष	दही	1 बड़ा चम्मच
रात्रि 10 वर्ष	दूध	1 छोटा चम्मच