

২০ জুন ২০০৫ তাৰিখে শ্ৰম বিভাগে জাৰি কৰা জাননীযোগে বাগিচা  
হিম্পিতেলত তলত দিয়া ধৰণে ৰোগীক আহাৰ যোগান ধৰিব লাগিব  
ৰোগীৰ আহাৰৰ দৈনিক পৰিমাণ

| আহাৰ               | ৰোগীৰ আহাৰৰ<br>নিৰ্দিষ্ট মান | আধা<br>পৰিমাণ | জুলীয়া খাদ্য | আধা গোট<br>খাদ্য | সিজোৰা<br>খাদ্য |
|--------------------|------------------------------|---------------|---------------|------------------|-----------------|
| ১                  | ২                            |               |               |                  |                 |
| ভাত/ৰুটি           | ৫০০ গ্ৰাম                    | ৩২০ গ্ৰাম     | --            | --               | ৩০০ গ্ৰাম       |
| দাল                | ১২০ গ্ৰাম                    | ৬০ গ্ৰাম      | --            | --               | ১০০ গ্ৰাম       |
| গাখীৰ              | ২০০ গ্ৰাম                    | ৩০০ গ্ৰাম     | ৯১০ মিঃলিঃ    | ৫০০ মিঃলিঃ       | ২০০ গ্ৰাম       |
| মাছ/মাংস           | ১২০ গ্ৰাম                    | ৬০ গ্ৰাম      | --            | --               | ১০০ গ্ৰাম(মাছ)  |
| কণী                | ১                            | ১             | --            | ১                | ১               |
| ৰন্ধা তেল          | ১৫ মিঃলিঃ                    | ১৫ মিঃলিঃ     | --            | --               | --              |
| চাবুদানা, চুজি     | --                           | --            | --            | ৭০ গ্ৰাম         | --              |
| মচলা               | ৮ গ্ৰাম                      | ৮ গ্ৰাম       | --            | --               | --              |
| আলু                | ৬০ গ্ৰাম                     | ৪০ গ্ৰাম      | --            | --               | ৬০ গ্ৰাম        |
| চেনি               | ৩০ গ্ৰাম                     | ৪০ গ্ৰাম      | ১০০ গ্ৰাম     | ৫০ গ্ৰাম         | ৫০ গ্ৰাম        |
| ব্ৰেড/বিষ্কুট      | ৮০ গ্ৰাম                     | ৪০ গ্ৰাম      | --            | ৩০০ গ্ৰাম        | ১০০ গ্ৰাম       |
| সেউজীয়া শাক-পাচলি | ১২০ গ্ৰাম                    | ৬০ গ্ৰাম      | --            | --               | ৬০ গ্ৰাম        |
| বাটাৰ              | --                           | ৫ গ্ৰাম       | --            | ১০ গ্ৰাম         | ১০ গ্ৰাম        |

- ১) অতিৰিক্ত আহাৰ — আপেল, কমলা, কল, নেমু।
- ২) বিশেষ আহাৰ— যেনে- অত্যধিক প্ৰাণ্টিনযুক্ত খাদ্য, নিমখ আৰু প্ৰাণ্টিন নথকা খাদ্য  
(চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ অনুযায়ী)।
- ৩) প্ৰাণ্টিনযুক্ত আহাৰ— মাংস, মাছ, কণী সপ্তাহত তিনিদিন।
- ৪) বাতিপুৰা আৰু আবেলি চাহ।