

சரிசம திணை உணவு (Balanced Diet).

ஒரு பாஷாட்டி நின்றாக உளர்ச்சியடைந்து வாழ்வதற்குத் தேவையான எல்லா சிக்கிய உடலப் பொருள்களையும், சக்தியளிக்க தேவையப்படும் எரிபொருட்களையும், தேவையான சினை தீரையும் கொண்டு உணவு, சரிசம திணை உணவு எனப்படுகின்றது.

பல்வேறு வயதினருக்கான, தந்திய யடுத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகத்தினரால் (I.C.M.R) பரிந்துரைக்கப்பட்ட சரிசம திணை உணவு பண்டமும் அட்டவணைகளில், கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

அட்டவணை - 7. கிழந்தைகளுக்கான சரிசமநினைவு உணவு (கூடுதல் சிளம்பு).

பள்ளி எசுல்யும்புள்ளி	பள்ளி எசுல்யும் கிழந்தைகள்									
	1-3 வயது	4-6 வயது	7-9 வயது	10-12 வயது						
உணவாய் ரிபாடுள்ளிகள்	சைவம்	சுண்ணாம்பு	சைவம்	சுண்ணாம்பு	சைவம்	சுண்ணாம்பு	சைவம்	சுண்ணாம்பு	சைவம்	சுண்ணாம்பு
தாளியங்கள்	150	150	200	200	250	250	320	320		
படுப்புக்கள்	50	40	60	50	70	60	70	60		
பச்சை கிளைக்காய்கள்	50	50	75	75	75	75	100	100		
பிற காய்கள் மற்றும் கிழங்குகள்	30	30	50	50	50	50	70	75		
பழங்கள்	50	50	50	50	60	60	60	60		
பால்	500	200	400	200	500	200	400	200		
செருப்புக்கள்	20	20	25	25	30	30	35	35		
கிணறுச்சி மற்றும் மீன் கூட்டை	---	30	---	30	---	40	---	50		
சர்க்கரை மற்றும் வெல்லம்	30	30	30	40	50	50	50	50		

அட்டவணை - 2. உணர் இனம் பருவத்தினரின் சரிசமநிலை உணவு

ஆண்கள்

பெண்கள்

உணவுப் பொருள்கள்

13 - 45 வயது

16 - 18 வயது

13 - 18 வயது

சைவம்

சுசைவம்

சைவம்

சுசைவம்

சைவம்

சுசைவம்

தானியங்கள்

430

430

450

450

350

350

பருப்புகள்

70

50

75

50

70

50

பச்சை இலைக்காய்கள்

100

100

100

100

150

150

பிறகாய்கள்

75

75

75

75

75

75

சிவந்துகள்

75

75

100

100

75

75

பழங்கள்

30

30

30

30

30

30

பால்

500

200

400

150

400

150

பொருப்புகள்

35

40

45

50

35

40

இனறுச்சி

30

30

30

மீன், மூட்டை

30

30

30

சர்க்கரை

30

30

30

30

30

30

நிலக்கடலை

50

50

அட்டவணை - 9 . இதிரந்த ஆணின் சரிசமநிலை உணவு (கிராம அளவு).

உணவுப் பொருள்கள்

	அதிகம் உவலை செய்யாதுவர்கள்		குறைவு உவலை செய்யவர்		கடனமன உவலை செய்யவர்	
	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்	சைவம்	அசைவம்
தானியங்கள்	400	400	475	475	650	650
பருப்புகள்	70	55	80	65	80	65
பச்சை கிடைக்காய்கள்	100	100	125	125	125	125
பிற காய்கள்	75	75	75	75	100	100
கிழங்குகள்	75	75	100	100	100	100
பழங்கள்	30	30	30	30	30	30
பால்	300	100	300	100	300	100
கொடுப்புகள்	40	35	45	40	---	45
இறைச்சி, மீன்	---	30	---	50	---	60
அட்டை	---	30	---	30	---	30
சர்க்கரை, வெல்லம்	30	30	40	40	55	55
நிலக்கடலை	---	---	---	---	50	50

அட்டவணை - 10 . குதிராந்த ரெய்னின் சரிசமநிலை உணவு (கிராம் அளவு)

உணவுப்பொருள்கள்	வயலை அடிகம்		இரளவு வலை		கடனமன வலை		தூய் மனகூகிக்	
	செய்யாதுவர்	செய்யவர்	செய்யவர்	செய்யவர்	செய்யவர்	செய்யவர்	கடுதகரக	கடுதகரக
தூனியங்கள்	300	300	350	350	475	476	50	100
புப்புகள்	60	45	70	55	70	56	---	10
பச்சை இலைக் காய்கள்	125	125	125	125	135	135	25	25
பூ காய்கள்	75	75	75	75	100	100	---	---
கிழங்குகள்	50	50	75	75	100	100	---	---
பழங்கள்	30	30	30	30	30	30	---	---
பாஸ	200	100	200	100	200	100	120	125
கொடுப்புக்கள்	35	30	30	35	50	45	---	---
சூட்டை	---	30	---	30	---	30	---	---
இறைச்சி, மீன்	---	30	---	30	---	50	---	---
சர்க்கரை, ரெய்ம்	30	30	30	30	40	40	10	25
நிலக்கடலை	---	---	---	---	40	40	---	---

உணவுப்பொருள்கள் கதையான அளவு கலாசிரி அளவு

புராதனம்	70 கிராம்	}	2500
கொழுப்பு	50 கிராம்		
காங்கானை டிரைட்	440 கிராம்		
கால்சியம்	0.8 கிராம்		
பாஸ்பரஸ்	1.4 கிராம்		
கொழுப்பு	40 மி.கி		
வைட்டமின் A	7300 I.U		
வைட்டமின் B	1.8 மி.கி		
வைட்டமின் C	200 மி.கி		

Reference,
Dr. (Tmt.) Bernis
Anandharaj.