



નામ -----

ડાયટિશિયન-----

તારીખ -----

હોસ્પિટલ/હેલ્થ સેન્ટર -----

ટેલિફોન નં-----

આ માહિતી પત્રિકાનું ધ્યેય છે તમારા ખોરાકમાં પ્રોટીન અને શક્તિમાં વધારો કરવા માટેના સૂચનો આપવા.

આ કદાચ નીચેનાં કારણોસર જરૂરી હોય :

1. ઓપરેશન બાદ કે બિમારીને કારણે વજન ગુમાવવું અથવા ભૂખ ના લાગવી.
2. ઘા માં રૂઝ આવવામાં કે પીડા ઓછી થવામાં સહાયતા માટે.

પ્રોટીન રૂઝ લાવવા માટે અને વજન વધારવામાં મહત્વનું કામ કરે છે.

પ્રોટીન જેમાંથી મળી શકે તે છે દૂધ, માંસ, ચીકન, માછલી, કઠોળ (દા.ત. મસૂર, વાલ), ચીઝ, ઈંડા, સૂકા મેવા અને યોગર્ટ.

દરરોજ આમાંથી 2-3 પ્રકારની વસ્તુ લેવાની કોશિશ કરવી.

શક્તિ (કેલરી) - વધારાના પ્રોટીનનો બરાબર ઉપયોગ કરવા માટે તમારા શરીરને ઘણીબધી શક્તિની જરૂર પડે છે.

ભાત, રોટલી, બ્રેડ, બટાટા, બ્રેકફાસ્ટમાં વપરાતી સીરિયલ (દા.ત. વિટાબીક્સ, કોર્નફ્લેઈક્સ) તમારા ભોજનનો પાયાનો ખોરાક છે.

નીચેના સૂચનો વધારે પડતો ખોરાક ન ખાવા છતાં તમારી શક્તિમાં વધારો કરશે:

1. દૂધની બનાવટ દા.ત. ફુલકીમવાળું દૂધ, લસ્સી, કીમ, યોગર્ટ, ઈંડા, ઘી/ બટર/ માર્જરીન/ ચીઝ/ પનીર
2. મીઠો ખોરાક દા.ત. ખાંડ/ ગોળ/ ગ્લુકોઝ/ જામ/ સીરપ

ખોરાકનો સમાવેશ કરવાની રીત **Ways to include:**

દૂધની બનાવટો/ચરબીવાળો ખોરાક **Dairy Foods/Fats**

- 'સીલ્વર ટોપ' વાળા ફુલકીમ દૂધનો ઉપયોગ કરો. 1 પાઈન્ટ દૂધમાં 4 ચમચા ડ્રાઈડ મિલ્ક પાવડર (દા.ત. ફાઈવ પાઈન્ટસ, માર્વલ) નાંખીને ફોર્ટીફાઈડ કરી શકાય - આ ફોર્ટીફાઈડ મિલ્ક નો ઉપયોગ પીણાં, રસા(saucers) અને પુર્ડીંગ બનાવવામાં કરી શકાય.
- રોટલી/ બ્રેડ પર ઘી/ માર્જરીન/ બટરનો ખૂબ ઉપયોગ કરો.
- શાક અને સુપમાં ફુલફેટવાળા દહીં/ કીમ કે દૂધ ઉમેરો.
- સ્વાદિષ્ટ વાનગીમાં કીમ/ ઈવેપોરેટેડ મિલ્ક કે કન્ડેન્સ મિલ્ક ઉમેરો.
- ખોરાક શેકવાને બદલે તળવો. દા.ત. પાપડ
- ખોરાકમાં છીણેલી ચીઝ ઉમેરો. દા.ત વાલ, શાકભાજી

ખોરાકનો સમાવેશ કરવાની રીત **Ways to include:****ખાંડ Sugar**

- પીણાં, મીઠી વાનગિ અને સીરિયલમાં ખાંડ/ ગોળ/ ગ્લુકોઝ ઉમેરવો.
- અન્ય વાનગીઓમાં અથવા પોરીજ/ મિલ્ક પુર્ડીમાં ટ્રીકલ/ જામ/ સીરપ ઉમેરો.
- શાક સાથે વધારે મીઠા હોય તે અથાણાં ખાઓ.
- કેક, મીઠા બિસ્કિટ, ચોકલેટ, મિઠાઈ ખાઓ.
- 'ડાયટ' કે ઓછી કેલેરીવાળા પીણાંને બદલે સામાન્ય સ્કવોશ અને ફ્રીઝી પીણાં પીવા.

નાસ્તા/ સરળ ભોજન **Snacks/Easy Meals**

જો તમે ભોજન એક જ બેઠકે ન કરી શકો તો વારંવાર અને થોડુક ખાવાની કોશિશ કરવી.

દા.ત:

કુલફ્રેટ યોગર્ટ

લરસી - મીઠી/ નિમકવાળી/ મસાલાવાળી

કુલ્ફી/આઈસક્રીમ

દાળ

સૂકાફળો

સૂકોમેવો

પેંડા/ ગુલાબજાંબુ/ બરફી/ જલેબી

લાડુ

ભજ્યા

સમોસા

ચેવડો/ ગાંઠિયા/ ફરસીપુરી/ પાપડ

કેક

ચોકલેટ

ખીચડી

નાની રોટલી દાળ સાથે

ટોસ્ટ/બ્રેડ મધ સાથે, સીંગદાણામાંથી બનાવેલ બટર

દૂધ સાથે સીરિયલ

સુપ

પૌષ્ટિક મીઠી વાનગીઓ **Nourishing Desserts**

શીખંડ, પાક અથવા શીરો વધારે દૂધ સાથે

કુલફ્રેટ સાદુ યા ફ્રુટ યોગર્ટ, ફ્રોમાજ ફ્રે

મિલ્ક પુર્ડી

ધીમા તાપે બાફેલા ફળ/સીરપમાં રાખેલા ટીનવાળા ફળ, કસ્ટર્ડ/

ઈવેપોરેટેડ કે કન્ડેન્સ મિલ્ક

સૂચિત ભોજનની યોજના **Suggested Meal Plan**સવારનો નાસ્તો **Breakfast**

ફળોનો રસ દા.ત. નારંગી, કેરી -

ખાંડ/ ગોળ ઉમેરવો.

ફોર્ટિફાઈડ મિલ્ક સાથે સિરિયલ અથવા પોરીજ

(ખાંડ/ મધ/ સીરપ ઉમેરો)

સ્કેમ્બલ્ડ કરેલ ઈંડા (ક્રીમ ઉમેરી શકાય)

રોટલી, બ્રેડ, ટોસ્ટ - ઘી/ બટર/ માર્જરીન અને

જામ/ માર્માલેડ/ મધ વધારે પ્રમાણમાં વાપરો.

મોડી સવાર **Mid-morning**

ચા, કોફી - ખાંડ ઉમેરો

દૂધવાળા પીણાં - ફોર્ટિફાઈડ પીણાં ઉમેરો

નાસ્તા દા.ત. ભજ્યા, સૂકા ફળો

બપોરનું ભોજન **Mid-day Meal**

સુપ- ક્રીમ/ચીઝ/ મિલ્ક પાવડર ઉમેરો.

શાક - માંસ, શાકભાજી કે દાળ

રોટલી, ભાત, બટાકા - ઘી/ બટર/ માર્જરીન ઉમેરો

પુર્ડી - શીખંડ, યોગર્ટ

મોડી બપોર **Mid-Afternoon**

ચા/ કોફી - ખાંડ ઉમેરો

દૂધવાળા પીણાં - ફોર્ટિફાઈડ મિલ્ક વાપરો

નાસ્તા દા.ત. ભજ્યા, સૂકા ફળો

**સાંજનું જમણ Evening Meal**

સુપ - ક્રીમ/ ચીઝ / મિલ્ક પાવડર ઉમેરો

શાક - માંસ, શાકભાજી અથવા દાળ

રોટલી, ભાત, બટાકા -

ધી/ બટર/ માર્જરીન ઉમેરો.

પુર્ડીંગ દા.ત. શીખંડ, યોગર્ટ

**સૂવાના સમયે Bedtime**

દૂધવાળા પીણાં -

દા.ત. ઓવલટીન, હોલ્વિક્સ, ડ્રીકીંગ ચોકલેટ

મિલ્ક શેક

ચીઝ અને બિસ્કીટ

સેન્ડવીચ

ફોર્ટિફાઈડ મિલ્ક સાથે સિરિયલ

**વજનનો કોઠો Weight Chart**

અમુક લોકોને તેમના વજનની નોંધ રાખવી ફાયદાકારક લાગે છે.

જો તમને તમારા વજનની નોંધ રાખવી હોય તો તે અહીં કરી શકો છો.

અઠવાડિયામાં એકથી વધારે વાર વજન કરવાની જરૂર નથી.

તારીખ Date	વજન Weight

**નોંધ Notes**