

कोभिड १९ संक्रमित व्यक्तिहरुको लागि पोषणसम्बन्धी अन्तरिम निर्देशिका २०७७

कोभिड-१९ को महामारी विश्वव्यापि बनिसकेको सन्दर्भमा नेपालमा पनि यसबाट संक्रमित हुनेको संख्या दिनानुदिन बढिरहेको छ । यस रोगको उपचारका लागि कुनै प्रभावकारी औषधि तयार भई नसकेको अवस्थामा खानपान र जीवनशैलीलाई स्वस्थ राख्दै संक्रमणबाट जोगिने उपायहरु अवलम्बन गर्नु मात्र अहिलेसम्मको विकल्प हो । यस महामारीमा संक्रमणको दर, संक्रमणको जोखिम र मृत्युमा व्यक्तिको पोषण अवस्थाले प्रत्यक्ष प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । त्यसैले कोभिड १९ बाट संक्रमित व्यक्तिहरुको जीवन रक्षाका लागि उपयुक्त पोषण व्यवस्थापन गर्न अत्यावश्यक हुन्छ । उचित पोषणले रोग प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउनुका साथै संक्रमणको जटिलता र अस्पताल बस्ने दिन समेत घटाउदछ । हरेक संक्रमित व्यक्तिहरुको पोषण अवस्था विश्लेषण गरी पोषण अवस्थाको आधारमा उचित आहारको व्यवस्थापन तथा पोषण व्यवस्थापनको रणनीति र लक्ष्य तय गर्नु पर्दछ । साधारण खानामा आवश्यकता अनुसार परिमार्जन गरी (Normal modified diet) संक्रमित व्यक्तिको पोषण व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ । कोभिड १९ को संक्रमण भई घर मै आइसोलेसनमा बसेका, लक्षण देखिएका/नदेखिएका, अस्पतालमा भर्ना भएका, जटिलता बढि भएका देखि विभिन्न दीर्घ रोग भएका संक्रमितहरु समेतको पोषण व्यवस्थापनका लागि यस निर्देशिका उपयोगी हुनेछ । साथै यस निर्देशिकामा दिइएका पोषणसम्बन्धी सिफारिस गरिएका व्यवहारहरु संक्रमण नभएका व्यक्तिहरुका लागि समेत स्वस्थ रहन र रोग प्रतिरोधी क्षमता बृद्धि गर्न उपयोगी हुनेछन् । यस निर्देशिकामा संक्रमितको पोषण व्यवस्थापनका लागि विभिन्न उमेर समूह र रोग अनुसार आवश्यक पोषक तत्वको मात्रालाई औसत जनसंख्याको आवश्यकतासँग आधार मानि देहाएबमोजिम उल्लेख गरिएको छ ।

१. ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि पोषण

६० वर्षभन्दा माथिको उमेरमा मानसिक तथा शारीरिक परिवर्तनका कारणले खानामा रुचि कम भई कुपोषित हुने जोखिमका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा कमि आइरहेको हुन्छ । विभिन्न खालका दिर्घ रोगका कारणले यस उमेर समूहमा कोभिड १९ को संक्रमण र मृत्युको जोखिम पनि अन्य उमेर समूहको तुलनामा उच्च रहेको पाईएकाले उचित खानपान र जीवनशैलीमा विशेष ध्यान दिन जरुरी छ । तसर्थ :

कोभिड १९ भएका, अन्य दीर्घ रोग नभएका ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुले निम्नअनुसारका पोषणसम्बन्धी व्यवहारहरु अनुसरण गर्न सिफारिस गरिएको छ :

क. खानामा दैनिक रुपमा कार्बोहाईड्रेटका स्रोतहरु जस्तै: आटा, कोदो, फापर, चामल, तरुल जस्ता खानेकुराहरु ठिक्क मात्रामा (मेनु १ अनुसार) खानु पर्दछ ।

ख. प्रोटीनजन्य खानेकुराहरुले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनका साथै मांसपेशिहरु निर्माण गर्ने भएकोले खानामा प्रोटीनका स्रोतहरु जस्तै: अण्डा, माछा, मासु, दाल, गेडागुडी, पनिर, तोफू जस्ता खानेकुरा दैनिक रुपमा खाने (मेनु १ अनुसार) ।

ग. टुसा उमेरका गेडागुडीमा आईरन, भिटामिन सि जस्ता सूक्ष्म पोषक तत्व, फाइबर र अन्य फाइदाकर तत्वहरु पाइनुका साथै पाचन प्रणालीलाई समेत सुदृढ गर्ने हुनाले खानामा टुसा उमारिएको गेडागुडी नियमित समावेश गर्ने ।

घ. फर्मेन्टेड (fermented) खानेकुराहरु जस्तै: दहि, मोहि, गुन्दुक, सिन्की, मसौरा, किनेमा, तामा (मेसो) आदिमा क्याल्सियम, आइरन, म्याग्नेसियम, जिंक जस्ता शुष्क पोषक तत्व, प्रोबायोटिक्स, एन्टिअक्सिडेन्ट आदि प्रशस्त पाइनुका साथै पाचन प्रणालीलाई सुदृढ गर्ने भएकाले दैनिक खाने ।

ङ. दैनिक रूपमा मौसम अनुसारको हरियो सागसब्जी तथा फलफूलहरु प्रशस्त मात्रामा खाने ।

च. कम्तिमा २ लिटर पानी दैनिक पिउने ।

छ. बिहान, बेलुका बेसार पानी वा दूधमा बेसार राखेर पिउने ।

ज. चपाउन समस्या भएको खण्डमा खिचडी, लिटो, गिलो खाना खाने ।

झ. ६० वर्ष माथिको उमेरमा खानामा रुचि कम हुन सक्ने भएकाले पटक पटक (दैनिक ४-६ पटक) थोरै-थोरै मात्रामा खाने ।

ञ. ६० वर्षमाथिको उमेरमा हड्डी कमजोर हुन सक्ने भएकोले क्याल्सियम बढि पाईने खानेकुराहरु जस्तै: दूध, दहि, मोहि, दूधबाट बनेका परिकारहरु जस्तै: पनिर, केफिर, छेना जस्ता परिकारहरु खाना खाने ।

ट. रोग प्रतिरोधी पोषक तत्व पाइने खानेकुराहरु प्रशस्त मात्रामा खाने । भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन इ, जिङ्गजस्ता पोषक तत्वहरुलाई रोगप्रतिरोधी पोषक तत्वका रूपमा लिइन्छ । जसका स्रोतहरु निम्न बमोजिम छन् :

- **भिटामिन ए का स्रोतहरु** : मासु, मुटु, कलेजो, अण्डाको पहेलो भाग, माछा, घिउ, दुध, गाढा हरियो तथा पहेलो रङ्गको फलफूल तथा तरकारीहरु आदि ।
- **भिटामिन सि का स्रोतहरु** : अमिला फलफूल जस्तै: अमला, कागती, सुन्तला, मौसम तथा पालकजस्ता हरिया सागपात आदि ।
- **भिटामिन इ का स्रोतहरु** : काजु, बदाम, ओखर, घिउ, एभोकाडो, आलस जस्ता तैलिय दानाहरु, माछा, हरिया सागसब्जीहरु आदि ।
- **जिङ्गका स्रोतहरु** : गेडागुडी, बोक्रासहितका अन्नहरु, काजु, बदाम, ओखर, दुधबाट बनेका परिकारहरु, रातो मासु आदि ।

ठ. दैनिक रूपमा योगाभ्यास, शारीरिक व्यायाम गर्ने, चिन्तामुक्त रहने, दैनिक रूपमा नाचगानजस्ता मनोरन्जन गर्ने ।

ड. धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने ।

ढ. बट्टा (क्यान) मा लामो समय राखेका परिकारहरु नखाने ।

ण. कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।

त. चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने ।

थ. धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने ।

- यस उमेर समूहका व्यक्तिहरुमा कोभिड १९ संक्रमणका विभिन्न लक्षणहरु देखिन सक्छ उक्त लक्षणका आधारमा पोषण व्यवस्थापन गर्न अनुसुची ४ मा दिइए अनुसार नै गर्ने ।
- आइसियु वा भेन्टिलेटरमा राख्नु पर्ने अवस्थाका बिरामीका लागि व्यक्तिगत लेखाजोखा र डाइटिसियनको परामर्श जरुरी पर्दछ ।

मेनु १

कोभिड १९ संक्रमित (दीर्घ रोग नभएका) ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि खानाको नमुना मेनु

(यस मेनुले औसत ६० केजी तौल भएका ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक क्यालोरी (१८८३ क्यालोरी) र ६० ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	दुध	३/४ कचौरा (एक चम्चा बेसार राखेर)
	गेडागुडी	१/२ कचौरा गेडागुडी
	बदाम वा अण्डा (उसिनेको)	८-१० टुक्रा वा १ वटा
बिहानको खाना: १०:३०-११:००	भात	१ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१/२ कचौरा
	दहि वा मासु	३/४ कचौरा वा २-३ टुक्रा
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	चिउरा	१/२ कचौरा
	तरकारी	१/२ कचौरा
	दहि	१/२ कचौरा
	फलफुल	१ वटा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	रोटी वा भात	२ वटा (मध्यम आकारको) वा १ कचौरा भात
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१/२ कचौरा
	दुध	१/२ कचौरा (एक चम्चा बेसार राखेर)
<ul style="list-style-type: none"> ● यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा तयार गरिएको छ । ● दिन भरिमा २ चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने । ● सलाद, कागती पानी, नरिवल पानी, ग्रिन टि, बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुप आदिमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । खानामा चटनी कम नुन राखेर आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । ● यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् । 		

कोभिड १९ संक्रमित अन्य दीर्घ रोग भएका ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि नमुना मेनुहरु:

मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता जीवनशैलीसँग सम्बन्धित दीर्घ रोग भएका व्यक्तिहरु कोभिड १९ संक्रमित भएमा संक्रमणका लक्षण र दीर्घरोगको प्रकृति समेतलाई ध्यानमा राखेर खानपान गर्नु पर्दछ । ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि केहि दीर्घ रोगका लागि नमुना मेनु यहा दिइएको छ ।

अ) कोभिड १९ संक्रमित उच्च रक्तचाप भएका ६० वर्षमाथिका व्यक्तिहरूका लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु २

(यस मेनुले औसत ६० केजी भएका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक क्यालोरी (१८८३ क्यालोरी) र करिब ६० ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	दुध	३/४ कचौरा (एक चम्चा बेसार राखेर)
	गेडागुडी	१/२ कचौरा गेडागुडी
	बदाम	८-१० टुक्रा
	केरा	१ वटा
बिहानको खाना : १०:३०-११:००	भात	१ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१ कचौरा
	दहि वा कुखुराको मासु वा अण्डा	३/४ कचौरा वा २-३ टुक्रा वा १ वटा
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	चिउरा	१/२ कचौरा
	तरकारी	१/२ कचौरा
	दहि	१/२ कचौरा
	फलफुल (मौसम अनुसार)	१ वटा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	रोटी वा भात	२ वटा (मध्यम आकारको) वा १ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१/२ कचौरा
<ul style="list-style-type: none"> • यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा तयार गरिएको छ । • दिन भरिमा २ चिया चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने । • दिन भरिमा बढिमा मात्र २.३ ग्राम (आधा चिया चम्चा) मात्र नुनको प्रयोग गर्नुपर्ने छ । • यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसूची १ हेर्नुहोस् 		

आ. कोभिड १९ संक्रमित मधुमेह भएका ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु ३

(यस मेनुले मधुमेह भएका औसत ६० केजी तौल भएका ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक क्यालोरी (१८८३ क्यालोरी) र ६० ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-७:३०	दुध	३/४ कचौरा (१ चिया चम्चा बेसार राखेर)
	गेडागुडी वा चनाको सातु	१/२ कचौरा गेडागुडी वा २ ठूलो चम्चा
	बदाम वा अण्डा (उसिनेको)	८-१० टुक्रा वा १ वटा
बिहानको खाना : १०:००-१०:३०	भात	३/४ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१ कचौरा
	दहि वा मासु	३/४ कचौरा वा ३-४ टुक्रा
दिउसो : १:०० बजे	फलफूल	१ वटा
	मोहि	१ कचौरा
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	तरकारी हालेको खिचडी (तरकारी, चामल, दाल)	१ कचौरा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	रोटी वा भात	२ वटा (मध्यम आकारको) वा १ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१/२ कचौरा
	दुध	१/२ कचौरा (१ चिया चम्चा बेसार राखेर)
<ul style="list-style-type: none"> ● यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा गरिएको छ । ● दिन भरिमा २५-३० मि.लि अर्थात २ चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने । ● सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुप आदिमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । ● यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् । ● दैनिक ४/६ पटक थोरै थोरै मात्रामा खानेकुरा खाने । ● रिफाइन्ड गरेको वा बोक्रा/चोकर निकालिएको अन्न या अन्नका परिकार सकेसम्म नखाने । ● Glycemic Index बढी भएका खानेकुराहरु नखाने (अनुसुची ३) । ● फलफूलको जुसको सट्टामा सिङ्गो फल खाने । ● चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने । ● कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने । ● यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् 		

इ. मृगौला फेल भइ डायलाइसिस गराइरहेका कोभिड १९ संक्रमितहरु ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु ४

(यस मेनुले औसत ६० केजी तौल भएका ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक १८०० क्यालोरी (३० क्यालोरी प्रति केजी तौल) र करिब ८० ग्राम प्रोटीन (१.२ ग्राम प्रति केजी तौल) प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	दुध	३/४ कचौरा
	अन्नको सातु	२ ठूलो चम्चा
	उसिनेको अण्डा (पहेलो भाग हटाएर)	१ वटा
बिहानको खाना : १०:३०-११:००	भात	१+१/२ कचौरा
	दाल (पातलो)	१ कचौरा
	तरकारी	१ कचौरा
	कुखुराको मासु (छाती, फिलाको भाग)	३ -४ पिस
	काक्रो	इच्छाअनुसार
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	उसिनेको अण्डा (पहेलो भाग हटाएर)	१ वटा
	हलुवा वा फुल उठेको मकै	१ कचौरा
	फलफुल (अनुसुची ५ मा लेखिएको बाहेक)	१ वटा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	भात	१+१/२ कचौरा
	दाल (पातलो)	१ कचौरा
	तरकारी	१ कचौरा
	दुध (सुत्तु अगाडी)	३/४ कचौरा

- यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा गरिएको छ।
- दिन भरिमा २ चिया चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने।
- पोट्यासियम कम भएका तरकारीहरु खाने (अनुसुची ५)।
- नुन दिनमा २-३ ग्राम (आधा चिया चम्चा) मात्र खाने।
- तरल/पानी (fluid) को मात्रा बिरामीमा सून्निएको छ वा छैन, रक्तचापको अवस्था, पिसाब मापन (urine output), रगतमा सोडियममा भर पर्छ। अतः यस्ता लक्षण देखिएमा डाइटिसियनको परामर्श लिनु पर्दछ।
- चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने।
- कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने।
- यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ। त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस्

ई. डायलाइसिस नगरेका कोभिड १९ संक्रमित ६० वर्ष माथिका मृगौला रोगीहरुका लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु ५

(यस मेनुले औसत ६० केजी तौल भएका ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक १८०० क्यालोरी र करिब ४० ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	कालो चिया	१ कप
	अन्नको सातु	२ ठूलो चम्चा
	उसिनेको अण्डाको सेतो भाग मात्र	१ वटा
बिहानको खाना : १०:३०-११:००	भात	२ कचौरा
	दाल (पातलो)	१ कचौरा
	तरकारी	१ कचौरा
	दहि	१/२ कचौरा
	सलाद काक्रो	२ चाना
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	कालो चिया	१ कप
	हलुवा	२ ठूलो चम्चा
	फलफूल (अनुसुची ५ मा लेखिएको बाहेक)	१ वटा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	भात	२ कचौरा
	उसिनेको अण्डाको सेतो भाग मात्र	१ वटा
	तरकारी	१ कचौरा
	दुध (सुत्तु अघि)	३/४ कचौरा

- यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा गरिएको छ ।
- दिन भरिमा २ चिया चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने ।
- पोट्यासियम कम भएका तरकारीहरु खाने (अनुसुची ५) ।
- नुन दिनमा २-३ ग्राम (आधा चिया चम्चा) मात्र खाने ।
- तरल/पानी (fluid) को मात्रा बिरामीमा सूनिनेको छ वा छैन, रक्तचापको अवस्था, पिसाब मापन (urine output), रगतमा सोडियममा भर पर्छ । अतः यस्ता लक्षण देखिएमा डाइटिसियनको परामर्श लिनु पर्दछ ।
- चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने ।
- कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।

२. कोभिड १९ संक्रमित २० देखि ६० वर्षसम्मका व्यक्तिका लागि पोषण

कोभिड १९ संक्रमित विरामीहरूलाई स्वस्थ, पोषिलो र सन्तुलित खानाको आवश्यकता हुन्छ । कोभिड १९ संक्रमितलाई अन्य दीर्घ रोग भए नभएको एकै गरि आवश्यक पोषण व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ । तसर्थ:

कोभिड १९ संक्रमित अन्य दीर्घ रोग नभएका २० देखि ६० वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूले निम्नअनुसारका पोषणसम्बन्धी व्यवहारहरू अनुसरण गर्न सिफारिस गरिएको छ :

- क. विरामीले खाने खाना कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, चिल्लो पदार्थ, फाइबर, भिटामिन, खनिज र एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त हुनुपर्दछ ।
- ख. स्वस्थ र सन्तुलित खानामा हरेक छाकमा कम्तिमा ४ वटा खाद्य समूहबाट (अन्न तथा कन्दमूल, गेडागुडी, पशुपक्षीजन्य र हरिया सागपात तथा फलफूल) खानेकुराहरू समावेश हुनुपर्दछ ।
- ग. करिब ९ इन्च व्यास भएको प्लेटको ४ भागमा आधा भाग साग सब्जी तथा सलादले भरनु पर्दछ । एक चौथाई भाग दाल, गेडागुडी, माछा मासु, दुध वा दुध जन्य पदार्थ र अर्को एक चौथाई भाग शक्ति दिने खानेकुराहरू (अन्न, कन्दमूल)ले भरनु पर्दछ ।
- घ. तरकारी, सागसब्जी, फलफूल प्रसस्त मात्रामा खाने ।
- ङ. विरामीले कम्तिमा दैनिक ४०० ग्रा. मौसम अनुसारका सागसब्जी तथा फलफूल खानु पर्दछ ।
- च. हरेक दिन खानामा बोक्रा नफालिको दाल वा टुसा उमारेको गेडागुडी समावेश गर्नुपर्दछ ।
- छ. दैनिक रुपमा दूध, दहि, पनिर, अण्डा, माछा, मासु जस्ता पशुपक्षीजन्य स्रोतका खानेकुराहरू खानु पर्दछ ।
- ज. प्रति दिन ५ ग्राम भन्दा कम मात्रामा नुनको प्रयोग गर्नुपर्दछ । सिसिको अचार, पापड, नुनिला बदाम आदिमा नुनको मात्रा बढी हुनाले यी खानेकुराहरू नखाने ।
- झ. चिनी भएका पेय पदार्थको सट्टा सादा पानी पिउनु पर्दछ । चिया, कफि वा अन्य क्याफिनयुक्त पेयपदार्थको प्रयोग कम गर्नुपर्दछ ।
- ञ. तेलमा तारेर पकाएको खाना भन्दा पनि उसिनेर र हल्का ग्रिल गरेर पकाइएको खाना विरामीका लागि स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ ।
- ट. दैनिक रुपमा मौसम अनुसारको हरियो सागसब्जी तथा फलफूलहरू प्रशस्त मात्रामा खाने ।
- ठ. बिहान, बेलुका बेसार पानी वा दूधमा बेसार राखेर पिउने ।
- ड. रोग प्रतिरोधी पोषक तत्व पाइने खानेकुराहरू प्रशस्त मात्रामा खाने । भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन इ, जिङ्गजस्ता पोषक तत्वहरूलाई रोगप्रतिरोधी पोषक तत्वका रुपमा लिइन्छ । जसका स्रोतको बारेमा पेज न.२ मा व्याख्या गरिएको छ ।
- ढ. दैनिक रुपमा योगाभ्यास, शारीरिक व्यायाम गर्ने, चिन्तामुक्त रहने, दैनिक रुपमा नाचगानजस्ता मनोरन्जन गर्ने ।
- ण. धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने ।
- त. बट्टा (क्यान) मा लामो समय राखेका परिकारहरू नखाने ।
- थ. कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।

द. चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने ।

ध. धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने ।

कोभिड १९ बाट संक्रमित व्यक्तिलाई विभिन्न किसिमका लक्षणहरु देखा पर्ने भएकाले लक्षणका आधारमा चिकित्सक वा डाइटिसियनको परामर्शमा पोषण व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ । लक्षण अनुसारको खानपानका लागि **अनुसूची ४** हेर्नुहोस् ।

मेनु ६

कोभिड १९ संक्रमित तर अन्य दीर्घ रोग नभएका (२०-६० वर्ष) व्यक्तिको लागि खानाको नमुना मेनु

(यस मेनुले औसत ६० केजीका २०-६० वर्षसम्मका व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक २४७५ क्यालोरी र ८० ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा
नास्ता ७:०० बजे	गाईको दूध	१ कचौरा (१ चिया चम्चा बेसार राखेर)
	पाउरोटी/सुख्खा रोटी	४ वटा / ३ वटा
	उसिनेको अण्डा	१ वटा
बिहानको खाना ११:०० बजे	भात	२ कचौरा
	दाल (मुसुरो, बोक्रा भएको)	१/२ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा
	छाला निकालिएको मासु वा न्यूटेला	४ टुक्रा वा ७ - ८ टुक्रा
दिउँसोको खाजा ३:०० बजे	कुनै फल	१ वटा (मध्यम)
	सुख्खा रोटी	३ वटा
	गेडागुडी (टुसा उमारेको)	१ कचौरा
	अण्डा	१ वटा
बेलुकाको खाना ७:०० बजे	पाकेको भात	१ कचौरा
	दाल मुसुरो	१/२ कचौरा
	तरकारी	१ कचौरा
<ul style="list-style-type: none"> • यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा गरिएको छ । • दिन भरिमा २५-३० मि.लि अर्थात २ चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने । • सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रीन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । • यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसूची १ हेर्नुहोस् । 		

कोभिड १९ का साथै विभिन्न दीर्घ रोग भएका २० देखि ६० वर्ष उमेरका व्यक्तिहरुले निम्नअनुसारका पोषणसम्बन्धी व्यवहारहरु अनुसरण गर्न सिफारिस गरिएको छ :

मधुमेह, उच्च रक्तचापजस्ता जीवनशैलीसँग सम्बन्धित दीर्घ रोग भएका व्यक्तिहरु कोभिड १९ संक्रमित भएमा संक्रमणका लक्षण र दीर्घरोगको प्रकृति समेतलाई ध्यानमा राखेर खानपान गर्नु पर्दछ । ६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि केहि दीर्घ रोगका लागि नमुना मेनु यहा दिइएको छ । लक्षण देखिएकाहरुका लागि पोषण व्यवस्थापन गर्न अनुसूची ४ हेर्नुहोस् ।

अ. कोभिड १९ संक्रमित (२०-६० वर्षका) मधुमेहका बिरामीको लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु ७

(यस मेनुले औसत ६० केजीका मधुमेह भएका ४५ वर्षका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक १७५० क्यालोरी र प्रोटीन ६० ग्राम प्रदान गर्छ)

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा
नास्ता ७:०० बजे	तर निकालेको गाईको दूध	१ कचौरा (१ चिया चम्चा बेसार राखेर)
	सुख्खा रोटी	१/२ वटा
	उसिनेको अण्डा	१ वटा
बिहानको खाना ११:०० बजे	भात	१ कचौरा
	दाल (मुसुरो, बोक्रा भएको)	३/४ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा
	छाला निकालिएको मासु वा न्यूटेला	४ टुक्रा वा ७ - ८ टुक्रा
दिउँसोको खाजा ३:०० बजे	मौसम अनुसारको फलफूल	१ वटा (मध्यम)
	रोटी	१/२ वटा
	टुसा उमारेको गेडागुडी	१ कचौरा
बेलुकाको खाना ७:०० बजे	रोटी (सुख्खा) वा भात	२ वटा / १ कचौरा
	दाल	३/४ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा
सुत्ने बेला (९:३०)	गाईको दूध	३/४ कचौरा

- दिन भरिमा २५-३० मि.लि अर्थात २ चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने ।
- सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ ।
- यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् ।
- रिफाइन्ड गरेको वा बोक्रा/चोकर निकालिएको अन्न या अन्नका परिकार सकेसम्म नखाने ।
- Glycemic Index बढी भएका खानेकुराहरु नखाने (अनुसुची ३) ।
- फलफूलको जुसको सट्टामा सिङ्गो फल खाने ।
- चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा ।

आ. कोभिड १९ संक्रमित (२०-६० वर्षका) उच्च रक्तचापका बिरामीहरूका लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु ८

(यस मेनुले औसत ६० केजी भएका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक क्यालोरी (२४७५ क्यालोरी) र करिब ८० ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	दुध	३/४ कचौरा (एक चम्चा बेसार राखेर)
	गेडागुडी	१/२ कचौरा गेडागुडी
	बदाम	८-१० टुक्रा
	केरा	१ वटा
बिहानको खाना : १०:३०-११:००	भात	१ १/२ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१ कचौरा
	दहि वा कुखुराको मासु वा अण्डा	३/४ कचौरा वा २-३ टुक्रा वा १ वटा
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	चिउरा	१/२ कचौरा
	तरकारी	१/२ कचौरा
	दहि	१/२ कचौरा
	फलफुल (मौसम अनुसार)	१ वटा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	रोटी वा भात	३ वटा (मध्यम आकारको) वा १ १/२ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	तरकारी, साग	१/२ कचौरा
	दहि	३/४ कचौरा
सुत्ने बेला (९:३०)	गाईको दूध	३/४ कचौरा (एक चम्चा बेसार राखेर)
<ul style="list-style-type: none"> • यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा गरिएको छ । • दिन भरिमा २ चिया चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने । • दिन भरिमा बढिमा मात्र २-३ ग्राम मात्र नुनको प्रयोग गनुपर्ने छ । • यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् 		

इ. मृगौला फेल भइ डायलाइसिस गराइरहेका कोभिड १९ संक्रमितहरु (२०-६० वर्षका) व्यक्तिहरुका लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु ९

(यस मेनुले औसत ६० केजी तौल भएका २०-६० वर्ष माथिका व्यक्तिहरुका लागि आवश्यक २००० क्यालोरी (३५ क्यालोरी प्रति केजी तौल) र करिब ८० ग्राम प्रोटीन (१.२ ग्राम प्रति केजी तौल) प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	दुध	३/४ कचौरा
	अन्नको सातु	३ ठूलो चम्चा
	उसिनेको अण्डा (पहेलो भाग हटाएर)	१ वटा
बिहानको खाना : १०:३०-११:००	भात	२ कचौरा
	दाल (पातलो)	१ कचौरा
	तरकारी	१ कचौरा
	कुखुराको मासु (छाती,फिलाको भाग)	३ -४ पिस
	काक्रो	इच्छाअनुसार
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	उसिनेको अण्डा (पहेलो भाग हटाएर)	२ वटा
	हलुवा	१ कचौरा
	फलफुल (अनुसुची ५ मा लेखिएको बाहेक)	१ वटा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	भात	१+१/२ कचौरा
	दाल (पातलो)	१ कचौरा
	तरकारी	१ कचौरा
	दुध (सुत्नु अघि)	३/४ कचौरा

- यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा गरिएको छ ।
- दिन भरिमा २ चिया चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने ।
- पोट्यासियम कम भएका तरकारीहरु खाने (अनुसुची ५) ।
- नुन दिनमा २-३ ग्राम (आधा चिया चम्चा) मात्र खाने ।
- तरल/पानी (fluid) को मात्रा विरामीमा सून्निएको छ वा छैन, रक्तचापको अवस्था, पिसाब मापन (urine output), रगतमा सोडियममा भर पर्छ । अतः यस्ता लक्षण देखिएमा डाइटिसियनको परामर्श लिनु पर्दछ ।
- चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने ।
- कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।
- यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस्

ई. डायलाइसिस नगरेका कोभिड १९ संक्रमित मृगौला रोगीहरूका (२०-६० वर्ष) लागि खानाको नमुना मेनु

मेनु १०

(यस मेनुले औसत ६० केजी तौल भएका २०-६० वर्षका व्यक्तिहरूका लागि आवश्यक २००० क्यालोरी र करिब ४५ ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	कालो चिया	१ कप
	अन्नको सातु	२ ठूलो चम्चा
	उसिनेको अण्डाको सेतो भाग मात्र	१ वटा
बिहानको खाना : १०:३०-११:००	भात	२ कचौरा
	दाल (पातलो)	१ कचौरा
	तरकारी	१ कचौरा
	दहि	१/२ कचौरा
	सलाद काक्रो	२ चाना
दिउँसोको खाजा : ३:०० - ४:००	कालो चिया	१ कप
	हलुवा	२ ठूलो चम्चा
	फलफूल (अनुसूची ५ मा लेखिएको बाहेक)	१ वटा
	दहि वा दुध	३/४ कचौरा
बेलुकाको खाना : ७:०० - ८:००	भात	२ कचौरा
	उसिनेको अण्डाको सेतो भाग मात्र	१ वटा
	तरकारी	१ कचौरा
	तर निकालेको दूध (सुत्नु अगाडी)	३/४ कचौरा

- यस मेनुको मापन २०० मि.लि. को कचौराका आधारमा गरिएको छ ।
- दिन भरिमा २ चिया चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने ।
- पोट्यासियम कम भएका तरकारीहरू खाने (अनुसूची ५) ।
- नुन दिनमा २-३ ग्राम (आधा चिया चम्चा) मात्र खाने ।
- तरल/पानी (fluid) को मात्रा बिरामीमा सून्निएको छ वा छैन, रक्तचापको अवस्था, पिसाब मापन (urine output), रगतमा सोडियममा भर पर्छ । यस्ता लक्षण देखिएमा डाइटिसियनको परामर्श लिनु पर्दछ ।
- चिल्लो, तारेको खानेकुराहरू नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने ।
- कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।

३. कोभिड १९ संक्रमित गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाका लागि पोषण

कोभिड १९ संक्रमित गर्भवती वा सुत्केरी महिलाहरूका लागि स्वस्थ, पोषिलो, स्वच्छ र सन्तुलित खानाको आवश्यकता हुन्छ । गर्भावस्था र सुत्केरी अवस्था पोषणका दृष्टिकोणले अत्यन्तै महत्वपूर्ण अवस्था भएकाले यस्तो अवस्थाका महिलाहरूमा कोभिड १९ संक्रमण भएका खानपानमा निम्न अनुसारका विशेष ख्याल पुऱ्याउनु पर्दछ ।

क. गर्भावस्थामा साविकको भन्दा विविध खाना र थप पोषिलो १ खाना तथा स्तनपान गराईरहेको बेला थप २ खाना खाना खाने ।

ख. हरेक छाकमा कुनै न कुनै अन्न, गोडागुडी, पशुपंक्षी जन्य (दूध, मासु, अण्डा), सागपात तथा फलफूल गरि विभिन्न चार समुहबाट विविध खानेकुराहरू मिलाएर खाने ।

ग. आइरन पाइने खाना (माछा, मासु र कलेजो, टुसा उमारेको गोडागुडी, गाढा हरियो सागपातहरू) नियमित खाने । उक्त खानाहरूबाट पर्याप्त मात्रामा आइरन प्राप्त गर्न भिटामिन सी युक्त खानेकुराहरू जस्तै : अम्बा, सुन्तला, कागती, अमला आदि पनि समावेश गरी खाने ।

घ. भिटामिन ए धेरै पाइने खानेकुराहरू (अण्डा, कलेजो, मेवा, आँप, गाँजर, पहेलो फर्सि, गाढा हरियो सागपात) नियमित र प्रसस्त खाने ।

ङ. कोभिड १९ संक्रमित गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूले नियमित खाँदै आएको आइरन फोलिक एसिड चक्कीलाई निरन्तरता दिने ।

च. कोभिड १९ संक्रमित गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूमा थप जटिलता आउन नदिन उनीहरूलाई विशेष हेरविचार साथै मनोसामाजिक सहयोग तथा परामर्शको आवश्यकता पर्दछ ।

छ. बिहान, बेलुका बेसार पानी वा दूधमा बेसार राखेर पिउने ।

ज. रोग प्रतिरोधी पोषक तत्व पाइने खानेकुराहरू प्रशस्त मात्रामा खाने । भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन इ, जिङ्गजस्ता पोषक तत्वहरूलाई रोगप्रतिरोधी पोषक तत्वका रूपमा लिइन्छ । जसका स्रोतको बारेमा पेज न.२ मा व्याख्या गरिएको छ ।

झ. दैनिक रूपमा सामान्य कसरत गर्ने, चिन्तामुक्त रहने ।

ञ. धेरै नुन वा चिनि भएका बजारिया खानेकुरा नखाने ।

ट. बट्टा (क्यान) मा लामो समय राखेका परिकारहरू नखाने ।

ठ. कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।

ड. चिल्लो, तारेको खानेकुराहरू नखाने ।

ढ. धुम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने ।

कोभिड १९ बाट संक्रमित गर्भवती तथा सुत्केरी महिलाहरूलाई कोभिड १९ का लक्षणहरू देखिए चिकित्सक वा डाइटिसियनको परामर्शमा पोषण व्यवस्थापन गर्नु पर्दछ । लक्षण अनुसारको खानपानका लागि अनुसुची ४ हेर्नुहोस् ।

मेनु ११

कोभिड १९ संक्रमित गर्भवति महिलाका लागि खानाको नमुना मेनु

(यस मेनु ५५ के जी तौल भएका गर्भवतीका लागि आवश्यक साविकभन्दा ३५० बढि क्यालोरी र करिब ७७ ग्राम प्रोटिनका आधारमा तयार गरिएको हो)

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा
बिहानको खाजा ७:०० बजे	दूध	१ कचौरा (१ चिया चम्चा बेसार राखेर)
	पाउरोटी/सुख्खा रोटी	३ वटा/३ वटा
	उसिनेको अण्डा	१ वटा
	चना	१ कचौरा
बिहानको खाना ११:०० बजे	भात	२ कचौरा
	दाल (मुसुरो, बोक्रा भएको)	१/२ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा
	छाला निकालिएको मासु वा न्यूटेला	४ टुक्रा वा ७ - ८ टुक्रा
	दहि	१ कचौरा
	सलाद	इच्छाअनुसार
दिउँसोको खाजा ३:०० बजे	कुनै फल	१ वटा (मध्यम)
	सुख्खा रोटी	३ वटा
	गेडागुडी (टुसा उमारेको)	१ कचौरा
	अण्डा	१ वटा
बेलुकाको खाना ७:०० बजे	पाकेको भात	२ कचौरा
	दाल मुसुरो	१/२ कचौरा
	तरकारी	१/२ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	१ कचौरा
	सलाद	इच्छाअनुसार
<ul style="list-style-type: none"> ● दिन भरिमा २५-३० (२ चम्चा) मि.लि तेल मात्र प्रयोग गर्ने । ● सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । ● यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् । 		

मेनु १२

कोभिड १९ संक्रमित सुत्केरी आमाहरुका लागि खानाको नमुना मेनु

(यस मेनुले औसत ५५ केजी तौल भएका सुत्केरी आमाहरुको लागि आवश्यक साविकभन्दा भन्दा ५०० क्यालोरी र ८२ ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा
बिहानको खाजा ७ बजे	दूध	२ कचौरा (१ चिया चम्चा बेसार राखेर)
	पाउरोटी/सुख्खा रोटी	३ वटा/३ वटा
	उसिनेको अण्डा	१ वटा
	चना	१ कचौरा
बिहानको खाना ११ बजे	भात	२ कचौरा
	दाल (मुसुरो, बोक्रा भएको)	१ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	२ कचौरा
	छाला निकालिएको मासु वा न्यूटेला	४ टुक्रा वा ७ - ८ टुक्रा
	दहि	१ कचौरा
	सलाद	इच्छाअनुसार
दिउसो ३ बजे	कुनै फल	१ वटा (मध्यम)
	सुख्खा रोटी	३ वटा
	गेडागुडी (टुसा उमारेको)	१ कचौरा
	अण्डा	१ वटा
	दूध	१ कचौरा
बेलुकाको खाना ७ बजे	पाकेको भात	२ कचौरा
	दाल मुसुरो	१/२ कचौरा
	तरकारी	१/२ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	१ कचौरा
	सलाद	इच्छाअनुसार
<ul style="list-style-type: none"> दिन भरिमा २५-३० (२ चम्चा) मि.लि तेल मात्र प्रयोग गर्ने । सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रीन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसूची १ हेर्नुहोस् । 		

४. कोभिड १९ संक्रमित १० देखि १९ वर्षसम्मका किशोरकिशोरीहरू

यस अवधिलाई बाल्यावस्था पछि मानव शरीरमा हुने वृद्धि र विकासका दृष्टिकोणले दोस्रो महत्वपूर्ण अवधिको रूपमा मानिन्छ । यस उमेर समुहका किशोरकिशोरीहरूमा शारीरिक वृद्धि विकास तिब्र हुने भएकोले पोषणको आवश्यकता अधिक हुन्छ । शारीरिक तौलको आधारमा यस अवस्थामा गर्भावास्था भन्दा पनि बढि पोषणको आवश्यकता पर्दछ । कोभिड १९ संक्रमित किशोरकिशोरीहरूका लागि निम्न अनुसारका व्यवहारहरू अनुसरण गर्न सिफारिस गरिएको छ ।

क. दैनिक कम्तिमा ६ पटक सम्म खाना/खाजा दिने, खाना २ पटक तथा खाजा कम्तिमा ४ पटक सम्म खाने ।

ख. प्रशस्त मात्रामा पानी तथा भोलिलो खानेकुरा खाने ।

ग. शरीरमा क्याल्सियमको आवश्यकता पूरा गर्न दुध तथा दुधजन्य परिकारहरू खाना तथा खाजामा समावेश गर्ने ।

घ. बिहान/बेलुकाको खानाले पोषण आवश्यकताको ठूलो भाग ओगटेको हुन्छ, तसर्थ खाना सन्तुलित हुनुका साथै सामान्य खाजा भन्दा धेरै हुनुपर्छ ।

ङ. खानामा कम्तिमा निम्नानुसार चार प्रकारका खानेकुराहरू (१) अन्न तथा कन्दमुलहरू, (२) गेडागुडी तथा दालहरू, (३) सागपात तथा फलफूल, (४) पशु पंक्षी जन्य स्रोतहरू जस्तै (दुध, अण्डा, माछा, मासु) समेटिनुपर्छ, उदाहरणका लागि : एउटा थालीमा २ कचौरा बराबरको भात, एक कचौरा दाल, एक कचौरा हरियो सागसब्जी, ३ - ४ टुक्रा मासु राख्न सकिन्छ ।

च. बदाम, ओखर, तथा तिल, सिलाम आलसमा शरिरलाई अत्यावश्यक चिल्लो पदार्थ (Omega fatty acids) पाइने हुनाले समय समयमा यी खानेकुराहरूलाई खाजा वा खानामा समावेश गर्ने ।

छ. यस उमेर समुहको किशोरीहरूमा रक्तअल्पताको समस्या देखिने हुनाले आइरन प्रशस्त मात्रामा पाइने खानेकुराहरू जस्तै माछा, मासु र कलेजो, टुसा उमारेको गेडागुडी, गाढा हरियो सागपातहरू खान दिने । उक्त खानाहरूबाट पर्याप्त मात्रामा आइरन सोस्न भिटामिन सी युक्त खानाहरू पनि समावेश गर्ने । जस्तै : अम्बा, सुन्तला, कागती, अमला आदी ।

ज. खानाबाट मात्र शरिरलाई आवश्यक भिटामिन तथा खनिज पदार्थ जस्तै भिटामिन ए, आइरन फोलिक एसिड, भिटामिन डि, क्याल्सियमको मात्रा नपुगेको अवस्थामा आवश्यकता अनुसार चिकित्सकको सिफारिसमा खाद्य पूरक खाने ।

झ. बिहान, बेलुका बेसार पानी वा दूधमा बेसार राखेर पिउने ।

ञ. रोग प्रतिरोधी पोषक तत्व पाइने खानेकुराहरू प्रशस्त मात्रामा खाने । भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन इ, जिङ्गजस्ता पोषक तत्वहरूलाई रोगप्रतिरोधी पोषक तत्वका रूपमा लिइन्छ । जसका स्रोतको बारेमा पेज न.२ मा व्याख्या गरिएको छ ।

ट. दैनिक रूपमा योगाभ्यास र शारीरिक व्यायाम गर्ने, चिन्तामुक्त रहने, दैनिक रूपमा नाचगान मनोरञ्जन गर्ने ।

ठ. कार्बोनेटेड पेय पदार्थ, बट्टा (क्यान) मा लामो समय राखेका परिकारहरु नखाने ।

ड. धूम्रपान तथा मद्यपान नगर्ने ।

ढ. चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका अस्वस्थकर बजारिया खानेकुरा नखाने ।

यस उमेर समुहको किशोर किशोरीहरुलाई कोभिड १९ का कारण विभिन्न लक्षणहरु देखिएमा अनुसुची ४ मा दिए अनुसार गर्ने ।

मेनु १३

कोभिड संक्रमित १० - १९ वर्षसम्मका किशोरकिशोरीहरुको लागि खानाको नमुना मेनु

(यस मेनुले औसत ४५ केजीका १० - १९ वर्षसम्मका किशोरकिशोरीहरुका लागि आवश्यक २५०० क्यालोरी र ७५ ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता (७:००- ८:०० बजे)	रोटी	२ वटा
	उसिनेको अण्डा	१ वटा
	दुध	३/४ कचौरा
	हाँडे बदाम	५ वटा
	ओखर	१ वटा
खाना (१०:०० - ११:०० बजे)	भात	१ १/२ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	एक थरि गेडागुडी	१ कचौरा
	हरियो सागसब्जी	१ कचौरा
	सलाद	चाहे जति
	माछा/मासु	५-६ टुक्रा
दिउँसो : १:०० बजे	फलफुल	१ वटा
	काजू	४ टुक्रा
	दहि/दुध	३/४ कचौरा
खाजा : ३:०० बजे	चना	१ कचौरा
	चिउरा	१/२ कचौरा
	अण्डा	१ वटा
	आलुको तरकारी	१/२ कचौरा
साँभमा : ५:०० बजे	दुध	३/४ कचौरा

	फलफुल	१ वटा
खाना : ७:०० - ८:०० बजे	भात	१ १/२ कचौरा
	दाल	१ कचौरा
	गेडागुडी	१ कचौरा
	हरियो सागसब्जी	३/४ कचौरा
	सलाद	चाहे जति
	दहि/दुध	१ कचौरा
<ul style="list-style-type: none"> ● दिन भरिमा २५-३० मि.लि अर्थात २ चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने । ● सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । ● यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् । 		

५. ६ देखि ९ वर्षसम्मका बालबालिका

कोभिड १९ संक्रमित व्यक्ति तथा स्रोतको सम्पर्कमा आउँदा संक्रमण सार्ने जोखिम यो उमेर समुहका बालबालिकाहरूमा पनि अन्य व्यक्तिलाई जस्तै हुन्छ। अतः संक्रमित बालबालिकाहरूको पोषण व्यवस्थापनका लागि निम्न व्यवहारहरू अनुसरण गर्न सिफारिस गरिएको छ :

- क. कोभिड १९ संक्रमित बालबालिकाहरूलाई दैनिक कम्तिमा ५ पटक सम्म खाना/खाजा दिने, खाना २ पटक तथा खाजा कम्तिमा ३ पटक सम्म दिने ।
- ख. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने खानाहरू जस्तै: हरियो सागसब्जी, फलफूलहरू प्रशस्त मात्रामा दिने ।
- ग. प्रशस्त मात्रामा पानी तथा भोलिलो खानेकुरा खान दिने ।
- घ. खोकी लाग्न नदिन वा कम गर्न मह, तातो सुप खान दिने ।
- ङ. घाँटी दुख्न कम गर्न मह, अदुवा, बेसार खुवाउन सकिन्छ ।
- च. बिहान/बेलुकाको खानाले बालबालिकाको पोषण आवश्यकताको ठूलो भाग ओगटेको हुन्छ, तसर्थ खाना सन्तुलित हुनुका साथै सामान्य खाजा भन्दा धेरै हुनुपर्छ ।
- छ. खानामा कम्तिमा निम्नानुसार चार प्रकारका खानेकुराहरू (१) अन्न तथा कन्दमुलहरू, (२) गोडागुडी तथा दालहरू, (३) सागपात तथा फलफूल, (४) पशु पंक्षी जन्य स्रोतहरू जस्तै (दुध, अण्डा, माछा, मासु) समेटिनुपर्छ, उदाहरणका लागि : एउटा थालीमा एक कचौरा बराबरको भात, एक कचौरा दाल, एक सानो कचौरा हरियो सागसब्जी, ३ - ४ टुक्रा मासु राख्न सकिन्छ ।
- ज. खानाबाट मात्र शरिरलाई आवश्यक भिटामिन तथा खनिज पदार्थ जस्तै भिटामिन ए, भिटामिन डि, आइरन, क्याल्सियमको मात्रा नपुगेको अवस्थामा चिकित्सक वा डाइटिसियनको सिफारिसमा खाद्य पूरक दिन सकिन्छ ।
- झ. बजारमा पाइने प्रशोधित तथा अस्वस्थ खानेकुराहरू नदिने ।
- ञ. बिहान, बेलुका बेसार पानी वा दूधमा बेसार राखेर पिउने ।
- ट. रोग प्रतिरोधी पोषक तत्व पाइने खानेकुराहरू प्रशस्त मात्रामा खाने । भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन इ, जिङ्गजस्ता पोषक तत्वहरूलाई रोगप्रतिरोधी पोषक तत्वका रूपमा लिइन्छ। जसका स्रोतको बारेमा पेज न.२ मा व्याख्या गरिएको छ ।
- ठ. कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।
- ड. चिल्लो, तारेको खानेकुराहरू नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका अस्वस्थकर बजारिया खानेकुरा नखाने ।

कोभिड १९ बाट संक्रमित व्यक्तिलाई विभिन्न किसिमका लक्षणहरू देखा परेमा पोषण व्यवस्थापनका लागि अनुसूची ४ अनुसार गर्ने ।

मेनु १४

कोभिड संक्रमित ६-९ वर्षसम्मका बालबालिकाहरुका लागि खानाको नमुना मेनु

(यस मेनुले औसत २५ केजीका ६-९ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुको लागि आवश्यक १६९० क्यालोरी र ३८ ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खाना	घरेलु मात्रा
बिहानको नास्ता : ७:००-८:००	दुध	१/२ कचौरा
	पाउरोटी (ब्रेड)	१ वटा स्लाइस
	स्याउ	१ वटा
बिहानको खाना : १०:३०-११:००	भात	१ कचौरा
	दाल	१/२ कचौरा
	साग	१ कचौरा
	मासु वा साकाहारी भए दहि	३-४ टुक्रा वा ३/४ कचौरा
	सलाद	इच्छाअनुसार
दिउँसोको खाजा : २:०० - ३:००	सुजीको हलुवा	१/२ कचौरा
	नास्पाती वा मौसमी फलफुल	१ वटा
	काजु	४-५ वटा
बेलुकाको खाजा : ५:०० - ६:००	अनार वा मौसमी फलफुल	१ वटा
बेलुकाको खाना : ८:०० - ९:००	भात	१ कचौरा
	दाल	१/२ कचौरा
	तरकारी (मौसम अनुसार)	१ कचौरा
	दुध	१/२ कचौरा
	सलाद	इच्छा अनुसार
<ul style="list-style-type: none"> ● दिन भरिमा २५-३० मि.लि अर्थात २ चम्चा तेल मात्र प्रयोग गर्ने । ● सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुप आदिमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ । ● यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् । 		

६. २-५ वर्षसम्मका बालबालिकाहरुका लागि पोषण

कोभिड १९ संक्रमित व्यक्ति तथा स्रोतको सम्पर्कमा आउँदा संक्रमण सार्ने जोखिम यो उमेर समुहका बालबालिकाहरुमा पनि अन्य व्यक्तिलाई जस्तै हुन्छ। अतः संक्रमित बालबालिकाहरुको पोषण व्यवस्थापनका लागि निम्न व्यवहारहरु अनुसरण गर्न सिफारिस गरिएको छ :

क. कोभिड १९ संक्रमित बालबालिकाहरुलाई दैनिक कम्तिमा ५ पटक सम्म खाना/खाजा दिने, खाना २ पटक तथा खाजा कम्तिमा ३ पटक सम्म दिने ।

ख. रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने खानाहरु जस्तै: हरियो सागसब्जी, फलफूलहरु प्रशस्त मात्रामा दिने ।

ग. प्रशस्त मात्रामा पानी तथा भोलिलो खानेकुरा खान दिने ।

घ. खोकी लाग्न नदिन वा कम गर्न मह, तातो सुप खान दिने ।

ङ. घाँटी दुख्न कम गर्न मह, अदुवा, बेसार खुवाउन सकिन्छ ।

च. बिहान/बेलुकाको खानाले बालबालिकाको पोषण आवश्यकताको ठूलो भाग ओगटेको हुन्छ, तसर्थ खाना सन्तुलित हुनुका साथै सामान्य खाजा भन्दा धेरै हुनुपर्छ ।

छ. खानामा कम्तिमा निम्नानुसार चार प्रकारका खानेकुराहरु (१) अन्न तथा कन्दमुलहरु, (२) गेडागुडी तथा दालहरु, (३) सागपात तथा फलफूल, (४) पशु पंक्षी जन्य स्रोतहरु जस्तै (दुध, अण्डा, माछा, मासु) समेटिनुपर्छ, उदाहरणका लागि : एउटा थालीमा एक कचौरा बराबरको भात, एक कचौरा दाल, एक सानो कचौरा हरियो सागसब्जी, ३ - ४ टुक्रा मासु राख्न सकिन्छ ।

ज. खानाबाट मात्र शरिरलाई आवश्यक भिटामिन तथा खनिज पदार्थ जस्तै भिटामिन ए, भिटामिन डि, आइरन, क्याल्सियमको मात्रा नपुगेको अवस्थामा चिकित्सक वा डाइटिसियनको सिफारिसमा खाद्य पूरक दिन सकिन्छ ।

झ. बजारमा पाइने प्रशोधित तथा अस्वस्थ खानेकुराहरु नदिने ।

ञ. बिहान, बेलुका बेसार पानी वा दूधमा बेसार राखेर पिउने ।

ट. रोग प्रतिरोधी पोषक तत्व पाइने खानेकुराहरु प्रशस्त मात्रामा खाने । भिटामिन ए, भिटामिन सि, भिटामिन इ, जिङ्गजस्ता पोषक तत्वहरुलाई रोगप्रतिरोधी पोषक तत्वका रुपमा लिइन्छ । जसका स्रोतको बारेमा पेज न.२ मा व्याख्या गरिएको छ ।

ठ. कार्बोनेटेड पेय पदार्थ नखाने ।

ड. चिल्लो, तारेको खानेकुराहरु नखाने, धेरै नुन वा चिनि भएका अस्वस्थकर बजारिया खानेकुरा नखाने ।

कोभिड १९ बाट संक्रमित यस उमेर समुहका बालकबालिकालाई कोभिड १९का लक्षणहरु देखिए पोषण व्यवस्थापनको लागि अनुसूची ४ मा उल्लेख भए अनुसार नै गर्ने ।

कोभिड १९ बाट संक्रमित यस उमेर समुहका बालकबालिकामा शिघ्र कुपोषण देखिएमा शिघ्र कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापनमा आधारित भएर उपचार गर्ने ।

मेनु १५

कोभिड संक्रमित २-५ वर्षसम्मका बालबालिकाहरुकालागी खानाको नमुना मेनु

(यस मेनुले औसत १३-२० केजीका २-५ वर्ष सम्मका बालबालिकाहरुको लागि आवश्यक १५०० क्यालोरी र करिब २० ग्राम प्रोटीन प्रदान गर्छ)

समय	खानेकुरा	घरेलु मात्रा
नस्ता	दूध	१ कचौरा
	पाउरोटी/सुख्खा रोटी	२ टुक्रा/१ टुक्रा
	चना	१/२ कचौरा
बिहानको खाना	भात	१/२ - १ कचौरा
	दाल/ गेडागुडि	१/२ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	१ कचौरा
	तरकारी	१/२ कचौरा
	सलाद	केहि मात्रा
दिउसो	कुनै फल	१ वटा (मध्यम)
	दूध	१ कचौरा
	अण्डा	१ वटा
बेलुकाको खाना	पाकेको भात	१ कचौरा
	दाल मुसुरो	१/२ कचौरा
	तरकारी	१/२ कचौरा
	साग सब्जी (मौसमी)	१/२ कचौरा
	दूध	१ कचौरा

- दिन भरिमा १५-२० (१चम्चा) मि.लि तेल मात्र प्रयोग गर्ने
- सलाद, कागती पानी, नरिवल पानि, ग्रिन टि, कालो चिया (चिनि बिना), बेसार पानी, ताजा सब्जिको सुपमा क्यालोरी कम पाइने (नपाइने) हुनाले आवश्यकता अनुसार खान सकिन्छ ।
- यस मेनुमा भएका खानेकुरालाई अन्य मिल्दा जुल्दा खानेकुराहरूसँग साटफेर गर्न सकिन्छ । त्यसका लागि अनुसुची १ हेर्नुहोस् ।

७. कोभिड १९ संक्रमित ६-२३ महिनासम्मका शिशु तथा बालबालिकाहरु

६ महिनादेखि २३ महिनासम्मका बालबालिकाहरुलाई आमो दूधका साथसाथै पोषिलो खाना खुवाउनु पर्दछ। बालबालिकाको उमेर अनुसार निम्न लिखित खाना र व्यवहारहरु (उ.प.मा.बा.प्र.स.स.) सिफारिस गरिएको छ।

उमेर अनुसारको खाना	पटक	मात्रा
६ देखि ९ महिनाका शिशु	३ पटक खाना: लिटो, जाउलो आदि।	हरेक पटक १ चिया गिलास जति।
९ देखि १२ महिनाका शिशु	३ पटक खाना: लिटो, जाउलो आदि। १ पटक खाजा: जस्तै केरा, उसिनेको अण्डा आदि।	हरेक पटक १ चिया गिलास जति खाना, खाजामा १ केरा वा १ उसिनेको अण्डा।
१२ देखि २४ महिनाका बालबालिकाहरु	३ पटक खाना: लिटो, जाउलो, खिर आदि। २ पटक खाजा: जस्तै केरा, उसिनेको अण्डा आदि।	हरेक पटक २ चिया गिलास जति खाना खाजामा १ केरा वा १ उसिनेको अण्डा।
<ul style="list-style-type: none"> ● हरेक छाकको खानामा चार समूहका खानेकुराहरु (अन्न वा कन्दमुल, गोडागुडी, सागपात वा फलफुल र पशुपक्षिजन्य श्रोतको खाना) समावेश गर्ने। ● बच्चालाई खुवाउने खाना धेरै बाक्लो वा पातलो हुनु हुदैन। चम्चाबाट खसाल्दा मह जसरी नै विस्तारै खस्ने खालको हुनु पर्दछ। ● आफ्नो र बच्चाको व्यक्तिगत सरसफाईमा विशेष ध्यान दिने। साबुन पानीले कम्तिमा २० सेकेन्डसम्म मिचिमिचि पटकपटक हात धुने। ● खाना बनाउदा सधै आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्ने। ● बच्चालाई फकाएर, फुलाएर, डुलाएर खुसि बनाउदै सक्रियताका साथ खाना खुवाउने। ● स्तनपानलाई निरन्तरता दिने। 		

पोषिलो जाउलो सामग्री :-

२ टेबल चम्चा चामल, २ चिया चम्चा हरियो वा पहेलो मुंग, ४ चिया चम्चा बोडी वा घिउ सिमी, १ चिया चम्चा तेल वा घिउ, २ देखि ३ कप पानी वा आवश्यकता अनुसार, बेसार, जिरा र नुन स्वाद अनुसार, मसिनो हुनेगरि टुक्रा पारिएको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो) गाजर एक देखि दुई चिया चम्चा मसिनो टुक्रा पारिएको मासु वा कलेजोको १ देखि २ दुई चिया चम्चा (अन्न, गोडागुडी, हरियो सागपात तथा मासु समेत राखेर पकाईएको हुंदा जाउलो अर्भकै थप पोषिलो बन्छ।)

पोषिलो खिचडी सामग्रीहरु :

आधा कप चामल, ५ चिया चम्चा मुंग वा मांस वा अन्य दाल, ५ चिया चम्चा पिनेको गाजर वा पाकेको फर्सी, ५ चिया चम्चा केराउ वा बोडी, १ चिया चम्चा घ्यूवा तेल, बेसार र नुन स्वाद अनुसार, मसिनो हुनेगरि पिनेको हरियो सागपात (जस्तै रायो, लट्टे, सलगम, पालुंगो) १ देखि २ टेबल चम्चा ,भएमा मसिनो पारिएको मासु वा कलेजोको १ टेबल चम्चा, ३ कप पानी वा आवश्यकता अनुसार।

नोट : यसरी बनाइएको पुरक खाना ६ देखि २३ महिनाका बालबालिकाहरुलाई उमेर अनुसार मातृ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण निर्देशिकामा उल्लेख गरे बमोजिम खुवाउन सकिन्छ।

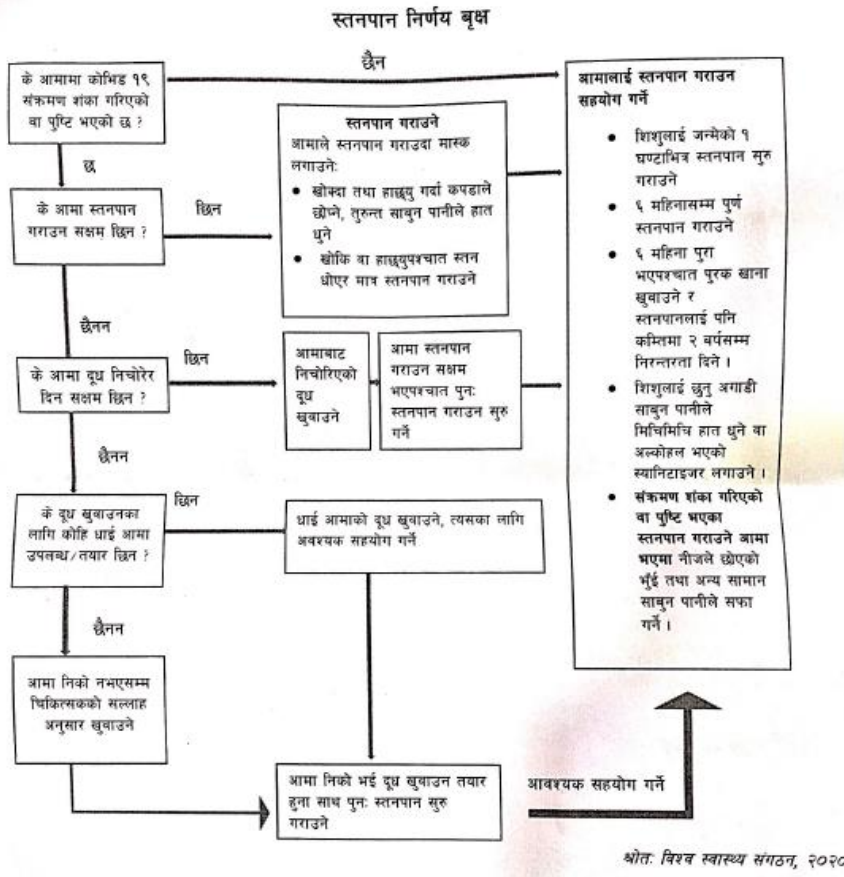
(कोभिड १९ बाट संक्रमित यस उमेर समूहका बालबालिकामा शिशु कुपोषण देखिएमा शिशु कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापनमा आधारित भएर उपचार गर्ने)

द. कोभिड १९ संक्रमित ०-६ महिनासम्मका शिशु

शिशुहरुमा संक्रमण देखिए पनि स्तनपानलाई नै निरन्तरता दिनु पर्दछ । जन्मेदेखि ६ महिनासम्म शिशुलाई आमामाको दूध मात्र खुवाउनु पर्दछ, विरामी पर्दा औषधि बाहेक पानी पनि खुवाउनु पर्दैन ।

कोभिड १९ को सन्दर्भमा स्तनपान

- यदि कुनै स्तनपान गराइरहेकी आमामा कोभिड १९ को संक्रमण शंका गरिएको छ वा पुष्टि भएको छ र क्वारेन्टाइन वा आइसोलेसनमा राखिएको छ भने पनि स्तनपानलाई निरन्तरता दिने ।
- कोभिड १९ को संक्रमण शंका गरिएको वा पुष्टि भएको गर्भवति स्वास्थ्य संस्थामा प्रसूति भएमा जति सक्दो चाडो एक घण्टाभित्रै स्तनपान गराउन सुरु गर्ने ।
- स्तनपान गराइरहेकी आमाहरुमा उनिहरु आफै वा शिशुमा संक्रमण भएको शंका लागेमा वा संक्रमण भएका पुष्टि भएमा स्तनपानको परामर्श, आधारभूत मनोसामाजिक सहयोग तथा उचित खुवाई अभ्यासका बारेमा परामर्श प्रदान गर्ने ।
- शिशुको सर्म्पकमा आउनु अगाडि हरेक पटक आमाले साबुनपानीले कम्तिमा २० सेकेन्ड मिचिमिचि हात धुने ।
- यदि आमामा कोभिड १९ संक्रमणका लक्षणहरु देखिएको छ भने स्तनपान गराउँदा वा शिशुको सर्म्पकमा आउदा माक्स लगाउने ।
- यदि आमामाको अवस्था गम्भिर छ वा जटिल स्वास्थ्य समस्याहरु देखिएका छन् भने शिशुसँगको प्रत्यक्ष सर्म्पकबाट टाढा राख्ने, शिशुलाई स्तनपान नगराउने तर दुध निचोरेर वा धाई आमा मार्फत खुवाउन सकिन्छ ।



अनुसुचिहरु

अनुसुची १

खाद्य विनिमय

खाद्य समुह	काँचो मात्रा /ग्राम	पाकेको मात्रा	क्यालोरी	प्रोटिन	कार्बोहाइड्रेट	चिल्लो पदार्थ
अन्न	३०	१/२ कचौरा	१००	३	२०	०.८
गेडागुडी	३०	१/२ कचौरा	१००	६	१५	०.७
अण्डा	६०	१ वटा	१००	८.४	-	८.४
माछा मासु तथा मासुजन्य	५०	३-४ टुक्रा	१००	९	-	७
दुध तथा दुधजन्य	१४०	३/४ कचौरा	१००	४.२	७	४.२
कन्दमुल तथा तरुलजन्य	१२५	२/३ कचौरा	१००	१.६	२२.५	-
हरियो सागपात	२००	१ कचौरा	१००	७.२	-	०.८
अन्य सागसब्जी	३५०	१ ३/४ कचौरा	१००	५.९	-	०.७
फलफूल	२५०	१ १/४ कचौरा	१००	-	२५	-
चिनी	५		२०	५.०	-	-
ध्यू/तेल	५		४५	-	-	५.०

स्रोत : आइ.सि.एम.आर, २०११

अनुसुची २

मेनुमा प्रयोग गरिएको घरेलु मापन

२०० मि.लि. को कचौरा

चिया चम्चा ५ मिलि

ठुलो चम्चा १५ मिलि



अनुसुची ३

ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic index)

खानाको ग्लाइसेमिक इन्डेक्स भन्नाले सामान्य भाषामा उक्त खानामा भएको कार्बोहाइड्रेटले रगतमा ग्लुकोजको मात्रा कुन दरमा बढाउदछ भन्ने मापन हो ।

ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic index) कम भएका खानाहरु	ग्लाइसेमिक इन्डेक्स (Glycemic index) बढि भएका खानाहरु
<p>अन्न जन्य खाना बोक्रा (ब्रान) ननिकालेका : ओट्स, जौ, उसिना चामल</p> <p>फलफूल : स्याउ, आरु, नास्पाती, सुन्तला, अनार, एभोकाडो</p> <p>गेडागुडी तथा दालजन्य : मुंग दाल, मुसुरो, भटमास, चना, केराउ, सिमी</p> <p>दूध तथा दूध जन्य : गाईको दूध (छाली निकालिएको), दहि, सोया दूध</p> <p>सागसब्जी : काउली, रायोको साग, पालुङ्गो, भिन्डी, ब्रोकाउली, च्याउ, जुकिनी, काक्रो, कुरीलो, बन्दाकोभी</p> <p>अन्य : आल्मोन्ड, बदाम, ओखर, आलस</p>	<p>अन्न जन्य खाना : ब्रेड, पोलिस गरिएको चामल, कर्न फ्लेक्स,</p> <p>फलफूल : खरबुजा, भुइँकटहर, धेरै पाकेको केरा</p> <p>सागसब्जी : आलु</p> <p>अन्य : चिनी तथा मैदाबाट बनेका सबै परिकारहरु जस्तै दुनोट, विस्कुट, क्यान्डी, मिठाइहरु, सबै प्रकारका चिसो पेय पदार्थ, मह</p>

लक्षणका आधारमा खानपानको व्यवस्थापन

१. खोकी लागेमा

- मह, कागती, मन तातो बेसार पानी, भोलिलो खानेकुरा प्रसस्त पिउनु पर्दछ ।

२. छिट्टै अघाएको महसुस भएमा

- पटक पटक थोरै थोरै शक्तिवर्द्धक खानेकुरा खानु पर्दछ ।

३. खान मन नलागे वा भोक कम लागेमा

- फलफूल प्रसस्त मात्रामा खानु पर्दछ ।
- पाचन प्रक्रियामा मद्दत गर्ने र खान रुची बढाउन मद्दत गर्ने भिटामिन तथा खनिज पदार्थहरू खाद्य पूरक मार्फत पूर्ती गर्नु पर्दछ ।

४. तौल घटेमा

- पर्याप्त मात्रामा खाना खाने गर्नु पर्दछ ।
- पटक पटक थोरै मात्रामा खाना खाने गर्नु पर्दछ ।
- बढी शक्ति तथा प्रोटीनयुक्त खाना खानु पर्दछ ।
- कम शक्ति दिने खानेकुरा जस्तै पातलो सुप, चिया, जुस धेरै खानु हुँदैन । यस्ता खाने कुराले पेट भर्ने काम गर्दछ तर क्यालोरीको कमी हुन सक्छ ।

५. सास फेर्न गाह्रो भएमा

- कार्वोहाइड्रेड कम भएको खानेकुरा खानु पर्दछ ।
- शक्तिका लागि स्वास्थ्यवर्द्धक चिल्लो भएको खाना खानु पर्दछ ।
- प्रोटीनको लागि उच्च कोटीको प्रोटीनका स्रोतहरू जस्तै अण्डा, छाला निकालिएको मासु, खानामा समावेश गर्नु पर्दछ ।
- पेट चर्किने गरि अनावश्यक रूपमा खानु हुँदैन ।
- कुनै कुनै अवस्थामा दैनिक क्यालोरी आवश्यकतामा ५० प्रतिशतले सम्म कम गर्ने हुन सक्छ र बिस्तारै खानेकुराको मात्रा बढाउँदै जानुपर्दछ जसले गर्दा श्वासप्रश्वासमा सहज हुन्छ ।

६. शरीर दुखेमा वा थकाई लागेमा

- खानामा प्रोटीनयुक्त खानेकुराहरू पर्याप्त मात्रामा समावेश गर्ने ।
- चिनी वा गुलिया खानेकुरा कम खाने ।
- मध्यपान, धुम्रपान नगर्ने र चिया, कफी नखाने ।
- पटक पटक गरि थोरै मात्रामा खानेकुरा खाने ।
- पर्याप्त मात्रामा खाना खान नसके भिटामिन र खनिज पदार्थ खाद्य पूरक मार्फत पूर्ती गर्ने ।
- शरीरको अवस्था अनुसारको योगा वा शारीरिक व्यायम गर्ने ।

७. धेरै खकार, सिगान आएमा

- भिटामिन सि युक्त फलफूल, तरकारी, अमिला फल, सागपात बढी मात्रामा खाने ।
- मनतातो भोलिलो खानेकुरा, सुप प्रशस्त मात्रामा पिउने ।

- हिस्टामिनयुक्त (Histamine) खानेकुराहरु जस्तै प्रशोधित मासु, सुकाएको फलफूल, एभोकाडो, टमाटर, पालुङगो, च्याउ, भान्टा, चिज, दही, मोही, माछा आदीले कफ वा खकार उत्पादनमा मद्दत गर्ने भएकाले यस्ता खानेकुरा लक्षण नहटेसम्म कम खाने ।

८. वान्ता भएमा

- थोरै थोरै गरी पटक पटक खाना खाने ।
- बिहान उठ्ने वितिककै सुख्खा खाना खाने ।
- धेरै तातो खानेकुरा नखाने ।
- चिल्लो कम भएका खानेकुरा खाने ।
- खाना सँगसँगै भोल वा पानी नपिउने ।
- थोरै पछाडी ढल्किएर (४५ देखि ९० डिग्री कोणमा) बसाएर खाना खाने/खुवाउने ।
- बढी मसलेदार, बढी गुलियो, बढी चिल्लो भएका र कडा गन्ध भएका खानेकुरा नखाने/नखुवाउने ।

९. रक्तअल्पता देखिएमा

- आइरन बढी भएका खानेकुरा जस्तै: हरिया सागपात, मासु, माछा, दाल, गेडागुडी खाने ।
- खानासँगै भिटामिन सि भएका अमिला फलफूलहरु जस्तै: कागती, अमला आदि खाने ।
- चिया, कफी नखाने ।
- चिकित्सकको सिफारिसमा मात्र रगत बढाउने औषधि खाने ।

१०. शरिर सुन्निएमा, फोक्सोमा पानी जमेमा

- खानामा नुनको मात्रा घटाउनु पर्दछ ।
- भोलिलो खानेकुरा र पानीको मात्रा घटाउनु पर्दछ ।
- प्रयोग गरिएको Diuretic को आधारमा प्रसस्त पोटासियम पाउने खानेकुरा खानु पर्दछ ।

कोभिड १९ बाट संक्रमित व्यक्तिहरुमा कोरोना भाइरससँगै अन्य रोगहरु जस्तै: मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मृटु सम्बन्धी रोगहरु पनि भएको हुन सक्दछ । अन्य रोगहरु भएको अवस्थामा ती रोगहरुलाई मध्यनजर गर्दै निम्नानुसार पोषण व्यवस्थापन गर्न जरुरी हुन्छ ।

११. गम्भिर लक्षण देखिएर आइसियु वा भेन्टिलेटर राख्नु पर्ने अवस्थामा

कोभिड १९ संक्रमित व्यक्तिहरुमा सामान्य देखि मध्यम खालका स्वासप्रस्वाससम्बन्धी लक्षणहरु देखा पर्दछन । मोटोपना भएका, मृटु नशासम्बन्धी रोग भएका, मधुमेह भएका, क्यान्सर भएका र जेष्ठ नागरिकहरुमा कोभिड १९ को जोखिम बढी भएको पाइएको छ ।

स्वास्थ्यकर्मीका लागि मार्ग दर्शन

कोभिड १९ संक्रमितहरुलाई भेन्टिलेटरमा राखिने औसत समय १४ दिन मानिन्छ, यो समयमा संक्रमित व्यक्तिहरु ज्यादै जोखिममा हुन्छन् । उक्त अवस्थामा पोषण व्यवस्थापनका लागि देहाएका चरण अपनाउनु पर्दछ :

चरण १: कोभिड १९ संक्रमणको पुष्टि भइसकेका व्यक्तिहरुलाई पोषण अवस्थाको लेखाजोखा गर्नु पर्दछ । पोषण लेखाजोखा गर्न Subjective Global Assessment, Malnutrition Universal Screening Tool (MUST), Nutritional Risk Screening (NRS) २००२ जस्ता विधिहरुको साहायता लिन सकिन्छ । प्रत्येक दिनमा पोषण अवस्थाको मूल्यांकन गर्नुपर्दछ ।

चरण २: डाइटिसियनद्वारा उचित पोषण परामर्श दिनु पर्दछ ।

- यदि बिरामीलाई वान्ता हुने वा aspiration हुने जोखिम छैन भने र बिरामीले मुखबाट खानेकुरा खान सक्छन भने त्यस्तो अवस्थामा बिरामीले भर्ना भएको ३ दिन भित्रमा दैनिक आवश्यकताको कम्तिमा ७० प्रतिशत पौष्टिक तत्व खाना मार्फत प्राप्त गरेको हुनुपर्दछ ।
- यस्तो अवस्थामा आवश्यक शक्ति प्राप्त गर्न ONS (Oral Nutrition supplements) प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- यदि बिरामीलाई पाइपबाट खुवाउन सिफारिस गरिएको छ भने अस्पतालको परिस्थितिका आधारमा continuous वा bolus feeding गराउन सकिन्छ ।

चरण ३: बिरामीले भर्ना भएको ३ दिन भित्रमा दैनिक आवश्यकताको कम्तिमा ७० प्रतिशत पौष्टिक तत्व खाना मार्फत प्राप्त गरेको हुनुपर्दछ भने एक हप्ता भित्र शत प्रतिशत पुऱ्याउने कोशिस गर्नुपर्दछ ।

Refeeding syndrome हुन नदिन विशेष ध्यान दिनुपर्दछ । Refeeding का सुचकहरुलाई निगरानी गर्नुपर्दछ ।

अधिक पोषण वा मोटोपना भएका व्यक्तिहरुलाई स्वस्थ तौल (Ideal body weight) का आधारमा शक्ति तथा पौष्टिक तत्वको आवश्यकता निर्धारण गर्नुपर्दछ ।

चरण ४: संक्रमित व्यक्तिले मुखबाट खान नसक्ने अवस्थामा पाइप वा सलाइनको माध्यमबाट आवश्यक पोषक तत्व संचार गर्दा भिटामिन तथा खनिज पदार्थहरु खाद्य पुरक मार्फत पूर्ती गर्न सिफारिस गरिएको छ । भिटामिन डि को जाँच गरी पूरक भिटामिन डि अनिवार्य दिनुपर्दछ ।

अनुसूची ५

तरकारी तथा फलफुलहरुमा पोटासियमको मात्रा

तरकारीहरुमा पोटासियमको मात्रा			फलफुलहरुमा पोटासियमको मात्रा	
समूह 'क' (०-१०० मि.ग्रा.) कम	समूह 'ख' (१०१-२०० मि.ग्रा.) मध्यम	समूह 'ग' (२०१-३०० मि.ग्रा.) बढी	पोटासीयमको मात्रा कम भएका फलफुलहरु	पोटासीयमको मात्रा बढी भएका फलफुलहरु
मेथीको साग	बन्दा	हरियो धनिया	नास्पाती	आँप
चाइनिज साग	मुला/गाजर	लट्टेको साग	भुईँकटहर	अमला
घिरौँला	करेलो	पालुंगो साग	मेवा	आलुबखडा
चिचिन्डो	भान्टा	आलु/पिँडालु/तरुल	स्याउ	कागती
लौका	काउली	सख्खरखण्ड	अम्बा	आरु
इस्कूस	सिमी	कर्कलो	खरबुजा	केरा
परवल	रामतोरीया (भिन्डी)	सबैखालको गाढा हरियो सब्जीहरु	स्टवेरी	जुनार,सुन्तला
काको	हरियो प्याज	सजिवन		अनार,एभोकाडो
बकुल्ला	फर्सी	हरियो मेवा		
मटर कोसा	केराको फुल	हरियो भटमास		
ब्रोकाउली	काँचो केरा	तामा		
हिउँदै सिमि	गोलभेडा	च्याउ		
चुकन्दर	कुरिलो	रातो फर्सी		
	भेडे खुर्सानी	गुन्द्रुक/सिन्की		

मुह क मा भएका तरकारीहरुलाई साधारण तरीकाले पकाएर खाने । तरकारी पकाउँदा बेसार,मसालाहरु एकदम कम राखेर पकाउने । समुह ख र ग मा परेका तरकारीहरु खाँदा कम मात्रामा खाने र तरकारी बिरामीलाई छुट्टै पकाइदिने । पकाउने विधि निम्न छन् ।

विधि १ : तरकारीलाई राम्ररी पखाल्ने,सानो टुकामा काट्ने । २ देखी ३ घण्टा तातो पानीमा भिजाउने, पानी फाल्ने र पकाउने ।

विधि २ :तरकारीलाई राम्ररी पखाल्ने,सानो टुकामा काट्ने । धेरै पानी छुट्टै भाँडामा उमाल्ने अनि काटेको तरकारी राखेर १० देखी १५ मिनेट फेरी उमाल्ने, पानी फाल्ने र पकाउने ।

मृगौलाका बिरामीहरुले खान नहुने कुराहरु

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> कोक,फेन्टा,बियर,रक्सी,चुरोट,खैनी प्याकेटको सुप,रेडिमेड अचार,पुरानो गडेको अचार नुनीलो बिस्कट,चिप्स,तयारी चाउचाउ,चिजबल्स,पापड,क्रेकर बट्टामा बन्द खाद्य पदार्थहरु, बट्टामा बन्द जुसहरु काजु,किसमिस, बदाम,पिस्ता,ओखर लगायत ड्राइ फ्रुट्स | <ul style="list-style-type: none"> रातो खुर्सानी, चुक अमीलो, सुकाएको फलफुल तरकारी । हर्लिक्स,बर्नभिटा,भिभा जस्ता तयारि खानेकुरा खसी, राँगा, बंगुरको मासु भित्री मासु (organ Meat) जस्तै कलेजो, फोक्सो, मुटु । पालुङ्गो, लट्टेको साग तामा,गुन्द्रुक,सिन्की |
|---|---|

सन्दर्भ सामाग्री

१. Dietary Guidelines for Indians-A Manual, National Institute of Nutrition, ICMR, 2011
२. Nutrient Requirements and Recommended Dietary Allowances for Indians, A Report of the Expert Group of the Indian Council of Medical Research (ICMR) 2009, National Institute of Nutrition
३. Turkish Dietetic Association's Recommendations on Nutrition and COVID-19, 2020
४. Guidance for nutrition management of covid-19 for health workers in covid-19 treatment and isolation centers, Ministry of Health, Republic of Kenya, 2020
५. Breastfeeding and COVID-19 Scientific brief 23 June 2020, WHO, <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1283442/retrieve>
६. शिशु कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापन निर्देशिका, २०१६
७. आमा तथा बालस्वास्थ्य र पोषण कार्यक्रम कार्यान्वयन निर्देशिका तेस्रो परिमार्जन २०७१
८. मातृ शिशु तथा बाल्यकालिन पोषण सम्बन्धि स्वास्थ्यकर्मीहरूका लागि जारी गरिएको अन्तरिम निर्देशिका
९. कोभिड १९ महामारीको सन्दर्भमा राष्ट्रिय भिटामिन ए कार्यक्रम सञ्चालन सम्बन्धी अन्तरीम निर्देशिका २०७७
१०. किशोरीहरूलाई आइरन तथा फोलिक एसिड वितरण कार्यक्रम : कार्य संचालन निर्देशिका, २०७३
११. कोरोना भाइरस रोगको संक्रमणका सन्दर्भमा गर्भवति महिला, स्तनपान गराउने र साना बालबालिकाको आमा तथा परिवारको लागि मुख्य सन्देशहरू, नेपाल सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय
१२. आमाको दूधलाई प्रतिस्थापन गर्ने वस्तु (विक्री वितरण नियन्त्रण) ऐन, २०४९
१३. कोभिड १९को विश्वव्यापी महामारीको (मानविय संकट) अवस्थामा गरिने शिशु कुपोषणको एकिकृत व्यवस्थापनको लागि अन्तरिम निर्देशिका

थप जानकारीका लागि: परिवार कल्याण महाशाखा, पोषण शाखा, टेकु, काठमाडौं

fwdnutrition33@gmail.com