



**Address:**  
**JAMBU PERSHAD & SONS**  
6275/22 Nicholson Road,  
Ambala Cantt, Haryana,  
INDIA  
Pin: 133001

**Email:**  
sales@japson.com  
japsonambala@yahoo.com

**Website:**  
www.japson.com  
**Phone:**  
+91-171-4006897

# Food & Nutrition Charts, School Education

## Product Image



## Description

**Standard Size:** 70x100cms, Set of 10 Charts

**Language:** English & Hindi Combined

Laminated Paper Charts with Plastic Rollers. These charts have technically accurate and detailed description in vivid colours.

**Note:** Based on minimum order quantity conditions, Charts can be customized to your requirements in terms of CONTENT, LANGUAGE, SIZE, etc. Please write back to us for discussion.

A. Charts, Our Food

**OUR FOOD / हमारा भोजन**

**[BALANCED DIET]**  
Diet which contains all the vitamins in proper amounts to help in normal growth and development.

**COMPONENTS OF FOOD / खाने के तत्व**

- Carbohydrates / कार्बोहाइड्रेट्स
- Protein / प्रोटीन
- Fat / वसा
- Vitamins / विटामिन
- Minerals / खनिज
- Water / पानी
- Regulation / नियंत्रण

**FOOD PYRAMID / भोजन पिरामिड**

**MEAT, MEAT SUBSTITUTES AND OTHER PROTEIN (2-3 SERVINGS)**  
मांस, मांस के विकल्प और अन्य प्रोटीन (2-3 सेवइंग्स)

**MILK AND MILK PRODUCTS (2-3 SERVINGS)**  
दूध और दूध के तत्व (2-3 सेवइंग्स)

**VEGETABLES (3-4 SERVINGS)**  
सब्जियाँ (3-4 सेवइंग्स)

**FRUITS (3-4 SERVINGS)**  
फल (3-4 सेवइंग्स)

**BREADS, GRAIN AND OTHER STARCHES (3-5 SERVINGS)**  
रोटी, अनाज और अन्य स्टार्च (3-5 सेवइंग्स)

**WATER (8 SERVINGS) 30 (1-1.5)**

**TABLE SHOWING DAILY REQUIREMENT OF NUTRIENTS**

Age	Calories	Protein	Carbohydrate	Fat	Calcium	Iron	Vitamin A	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin C
1-3 years	1000	30	130	30	300	10	500	0.5	0.2	50
4-6 years	1300	40	170	40	400	15	700	0.7	0.3	70
7-9 years	1600	50	210	50	500	20	900	0.9	0.4	90
10-12 years	2000	60	260	60	600	25	1100	1.1	0.5	110
13-15 years	2400	70	310	70	700	30	1300	1.3	0.6	130
16-18 years	2800	80	360	80	800	35	1500	1.5	0.7	150
19-30 years	3000	90	400	90	900	40	1700	1.7	0.8	170
31-50 years	3000	90	400	90	900	40	1700	1.7	0.8	170
51-70 years	2500	70	330	70	700	30	1300	1.3	0.6	130
71-90 years	2000	50	260	50	500	20	900	0.9	0.4	90

B. Charts, Proteins

**PROTEINS / प्रोटीन**

**Plant Sources (Incomplete Proteins) / जन्तुमूल स्रोत (अपूर्ण प्रोटीन)**

- Soybean / सोयाबीन
- Green gram / मूंग
- Black gram / उड़द
- Peas / पिस
- Wheat / गेहूँ
- Maize / मक्का
- Groundnut / अजोय
- Mustard / सरसों

**Animal Sources (Complete Proteins) / पशु मूल स्रोत (अपूर्ण प्रोटीन)**

- Eggs / अंडे
- Milk / दूध
- Cheese / चीज
- Meat / मांस
- Wheat / गेहूँ
- Maize / मक्का
- Wheat / गेहूँ
- Maize / मक्का

**FUNCTIONS OF PROTEINS / प्रोटीन के कार्य**

- Builds and repairs body tissues / शरीर के ऊतकों का निर्माण और मरम्मत करता है।
- Helps in growth and development / वृद्धि और विकास में मदद करता है।
- Helps in maintaining body temperature / शरीर के तापमान को बनाए रखने में मदद करता है।
- Helps in fighting against diseases / रोगों से लड़ने में मदद करता है।
- Helps in regulating body fluids / शरीर के द्रवों को नियंत्रित करने में मदद करता है।
- Helps in regulating body pH / शरीर के pH को नियंत्रित करने में मदद करता है।

**SPECIAL HIGH PROTEIN NEEDS / अतिरिक्त प्रोटीन की विशेष आवश्यकताएँ**

- Growing Children / बढ़ते बच्चे
- Pregnant Women / गर्भवती महिलाएँ
- Working Men / कामगार पुरुष
- Smoking / धूम्रपान
- People with skin diseases / त्वरोगग्रस्त लोगों को

C. Charts, Fats

**FATS / वसा**

Fats are the components of carbon, hydrogen, and oxygen. Fats contain more energy as compared to carbohydrates. One gram of fat provides 9 kcal of energy as against 4 kcal from one gram of carbohydrate.

**CLASSIFICATION OF FATS / वसा का वर्गीकरण**

- Saturated Fats / संतृप्त वसा
- Unsaturated Fats / अतृप्त वसा

**ESSENTIAL FATTY ACIDS / आवश्यक वसा अम्ल**

Fats are essential for the growth and development of the body. They are essential for the absorption of vitamins A, D, E and K.

**SOURCES / स्रोत**

- Animal Fat / जन्तु मूल वसा
- Plant Fat / पौधा मूल वसा
- Wheat / गेहूँ
- Maize / मक्का
- Wheat / गेहूँ
- Maize / मक्का
- Wheat / गेहूँ
- Maize / मक्का

**FUNCTIONS OF FATS / वसा के कार्य**

- Insulation / इंसुलेशन
- Energy Storage / ऊर्जा भंडारण
- Regulation of Body Temperature / शरीर के तापमान को नियंत्रित करना
- Protection of Internal Organs / आंतरिक अंगों की रक्षा
- Regulation of Blood Pressure / रक्तचाप को नियंत्रित करना
- Regulation of Blood Sugar / रक्तशर्करा को नियंत्रित करना
- Regulation of Blood pH / रक्त के pH को नियंत्रित करना

### CARBOHYDRATES कार्बोहाइड्रेट्स

Carbohydrates are the major component of our diet. They are the main source of energy supplying 70% to 80% of the energy requirement. A daily intake of 130g of fibre, a complex carbohydrate, has various health benefits. कार्बोहाइड्रेट्स हमारे अहार के मुख्य भाग हैं। ये हमारे लिए ऊर्जा स्रोत हैं जो ऊर्जा प्रदान करते हैं। 70 से 80 प्रतिशत ऊर्जा प्रदान करने के लिए अहार में कार्बोहाइड्रेट्स का एक अच्छा स्रोत है।

**CARBOHYDRATES कार्बोहाइड्रेट्स**

**Simple Carbohydrates सरल कार्बोहाइड्रेट्स**

- Monosaccharides (Glucose, Fructose, Galactose)
- Disaccharides (Lactose, Sucrose)

**Complex Carbohydrates जटिल कार्बोहाइड्रेट्स**

- Oligosaccharides (Raffinose, Inulin)
- Polysaccharides (Starch, Glycogen, Cellulose)

**SOURCES स्रोत**

Baked Sugar Products (बकरीदार चीनी उत्पाद), Fruit (फल), Vegetables (सब्जियाँ), Rice (चावल), Wheat (गेहूँ), Maize (मक्का), Beans (दालें), Milk (दूध), Cereals (दालें), Grains (दालें), Vegetables (सब्जियाँ), Corn (मक्का)

**FUNCTIONS फ़ंक्शन**

- STORE ENERGY IN THE FORM OF GLYCOGEN (ऊर्जा को ग्लाइकोजन के रूप में स्टोर करना)
- PROVIDE ENERGY THROUGH MITOCHONDRIA AND NETWORKS (मिटोकॉन्ड्रिया और नेटवर्क के माध्यम से ऊर्जा प्रदान करना)
- SUPPLY CARBON FOR SYNTHESIS OF OTHER COMPOUNDS (अन्य यौगिकों के संश्लेषण के लिए कार्बन प्रदान करना)
- FORM STRUCTURAL COMPONENTS IN CELLS AND TISSUES (कोशिकाओं और ऊतकों में संरचनात्मक घटक बनाना)

### VITAMINS विटामिन

**FAT SOLUBLE वसा में घुलनशील**

**VITAMIN A (रेटिनॉल)**

- Best antioxidant (सर्वश्रेष्ठ एंटीऑक्सीडेंट)
- Good neurological health (सर्वश्रेष्ठ तंत्रिका स्वास्थ्य)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक)

**VITAMIN D (कैल्सीफेरॉल)**

- Needed for bones and production (हड्डियों के लिए आवश्यक है और कैल्शियम का उत्पादन करता है)
- Good for immune system (रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए अच्छा है)
- Good for skin (त्वचा के लिए अच्छा है)

**VITAMIN E (टोकोफेरॉल)**

- Essential for heart (हृदय के लिए आवश्यक है)
- For better absorption (बेहतर अवशोषण के लिए)
- Good for skin (त्वचा के लिए अच्छा है)
- Good for vision (दृष्टि के लिए अच्छा है)

**VITAMIN K (फिलोक्विनोन)**

- Production of proteins (प्रोटीन का उत्पादन)
- Essential for blood clotting (रक्त का थrombosis के लिए आवश्यक है)
- Essential for bone formation and maintenance (हड्डी के निर्माण और रखरखाव के लिए आवश्यक है)

**WATER SOLUBLE जल में घुलनशील**

**VITAMIN B1 (थायामिन)**

- Helps in energy production (ऊर्जा उत्पादन में मदद करता है)
- Required for DNA & RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for nervous system (तंत्रिका तंत्र के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)

**VITAMIN B2 (रिबोफ्लेविन)**

- Energy production (ऊर्जा उत्पादन)
- Essential for DNA and RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक है)

**VITAMIN B3 (नियासिन)**

- Energy production (ऊर्जा उत्पादन)
- Essential for DNA and RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक है)

**VITAMIN B5 (पांजिक्टिक एसिड)**

- Essential for energy production (ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक है)
- Essential for DNA and RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक है)

**VITAMIN B6 (पिरीडॉक्सिन)**

- Energy production (ऊर्जा उत्पादन)
- Essential for DNA and RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक है)

**VITAMIN B12 (कोबालमिन)**

- Energy production (ऊर्जा उत्पादन)
- Essential for DNA and RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक है)

**BIOTIN (बायोटिन)**

- Energy production (ऊर्जा उत्पादन)
- Essential for DNA and RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक है)

**CHOLINE (कोलीन)**

- Energy production (ऊर्जा उत्पादन)
- Essential for DNA and RNA synthesis (DNA और RNA के संश्लेषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for metabolism (대사 के लिए आवश्यक है)
- Essential for vision (दृष्टि के लिए आवश्यक है)

**ASCORbic ACID (VITAMIN C) (अस्कोर्बिक एसिड)**

- Antioxidant (एंटीऑक्सीडेंट)
- Collagen synthesis (कोलाजन का उत्पादन)
- Iron absorption (आयरन अवशोषण)
- Wound healing (रक्तस्राव का उपचार)
- Maintenance of genes (जीनों का रखरखाव)

### MINERALS खनिज

**SODIUM (सोडियम)**

- Regulates water distribution (जल वितरण को नियंत्रित करता है)
- Essential for nerve impulses (तंत्रिका आवेगों के लिए आवश्यक है)
- Essential for muscle contraction (संकोचन के लिए आवश्यक है)
- Essential for bone formation (हड्डी के निर्माण के लिए आवश्यक है)

**POTASSIUM (पोटैशियम)**

- Regulates nerve impulses (तंत्रिका आवेगों को नियंत्रित करता है)
- Essential for muscle contraction (संकोचन के लिए आवश्यक है)
- Essential for bone formation (हड्डी के निर्माण के लिए आवश्यक है)
- Essential for blood pressure regulation (रक्तचाप को नियंत्रित करता है)

**CALCIUM (कैल्शियम)**

- Essential for bone and teeth (हड्डी और दाँतों के लिए आवश्यक है)
- Essential for nerve impulses (तंत्रिका आवेगों के लिए आवश्यक है)
- Essential for muscle contraction (संकोचन के लिए आवश्यक है)

**PHOSPHORUS (फॉस्फोरस)**

- Essential for bone and teeth (हड्डी और दाँतों के लिए आवश्यक है)
- Essential for nerve impulses (तंत्रिका आवेगों के लिए आवश्यक है)
- Essential for muscle contraction (संकोचन के लिए आवश्यक है)
- Essential for energy production (ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक है)

**IRON (आयरन)**

- Essential for hemoglobin (हीमोग्लोबिन के लिए आवश्यक है)
- Essential for oxygen transport (ऑक्सीजन परिवहन के लिए आवश्यक है)
- Essential for energy production (ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक है)

**ZINC (ज़िंक)**

- Essential for enzyme activity (एंजाइम गतिविधि के लिए आवश्यक है)
- Essential for immune system (रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए आवश्यक है)
- Essential for wound healing (रक्तस्राव का उपचार के लिए आवश्यक है)
- Essential for fetal development (शिशु विकास के लिए आवश्यक है)

**FLUORINE (फ्लोरिन)**

- Essential for teeth (दाँतों के लिए आवश्यक है)
- Essential for bone strength (हड्डी की शक्ति के लिए आवश्यक है)
- Essential for thyroid function (थायराइड फ़ंक्शन के लिए आवश्यक है)

**COPPER (कॉपर)**

- Essential for iron absorption (आयरन अवशोषण के लिए आवश्यक है)
- Essential for nerve impulses (तंत्रिका आवेगों के लिए आवश्यक है)
- Essential for muscle contraction (संकोचन के लिए आवश्यक है)
- Essential for blood pressure regulation (रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक है)

**CHLORINE (क्लोरीन)**

- Essential for nerve impulses (तंत्रिका आवेगों के लिए आवश्यक है)
- Essential for muscle contraction (संकोचन के लिए आवश्यक है)
- Essential for blood pressure regulation (रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक है)
- Essential for energy production (ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक है)

### WATER AND ROUGHAGE जल और रूखांश

**SOURCES OF WATER** जल के स्रोत

Water is essential for life. It is found in many places. Sources of water include: Rain water, Running water (river, lake, pond), Milk, Microbes (yeast), Coconut Water, Bottled water, Lemonade, Tea, Coffee, Soup, and Fruit juice.

**FUNCTIONS OF WATER** जल के कार्य

Water is essential for life. It is found in many places. Functions of water include: Regulates body temperature, Acts as a solvent, Lubricates joints, and Removes waste.

**SOURCES OF ROUGHAGE** रूखांश के स्रोत

Roughage is essential for life. It is found in many places. Sources of roughage include: Bran, Wheat, Rice, Lentils, Beans, Peas, Apples, Bananas, Mangoes, Carrots, Spinach, Broccoli, and Cauliflower.

**FUNCTIONS OF ROUGHAGE** रूखांश के कार्य

Roughage is essential for life. It is found in many places. Functions of roughage include: Prevents constipation, Promotes healthy digestion, and Helps in weight control.

### DEFICIENCY DISEASES हीनताजनित रोग

**Marasmus** मारसम

Marasmus is a severe form of malnutrition. It is caused by a deficiency of protein and calories. Symptoms include: Extreme weight loss, Muscle wasting, and Dry skin.

**Edematous (In children) Kwashiorkor (In adults)** एडिमाटस (बच्चों में) क्वाशोर (वयस्क में)

Kwashiorkor is a severe form of malnutrition. It is caused by a deficiency of protein. Symptoms include: Swelling, Fatty liver, and Skin changes.

**Goitre** गीटर

Goitre is a swelling of the thyroid gland. It is caused by a deficiency of iodine. Symptoms include: Swelling of the neck and Difficulty swallowing.

**Anaemia** अनामिया

Anaemia is a condition in which there is a deficiency of red blood cells. It is caused by a deficiency of iron. Symptoms include: Pale skin, Fatigue, and Weakness.

**Night Blindness** रात की दृष्टि

Night blindness is a condition in which a person has difficulty seeing in the dark. It is caused by a deficiency of Vitamin A. Symptoms include: Poor vision at night and Dry eyes.

**Scurvy** स्कर्वी

Scurvy is a disease caused by a deficiency of Vitamin C. Symptoms include: Swelling of the gums, Bleeding from the gums, and Joint pain.

**Pellagra** पैलैग्रा

Pellagra is a disease caused by a deficiency of Nicotinic acid. Symptoms include: Dermatitis, Diarrhea, and Dementia.

**Dental Caries** डेंटल कारिस

Dental caries is a disease of the teeth. It is caused by a deficiency of calcium and phosphorus. Symptoms include: Tooth decay and Pain.

### OVERNUTRITION DISORDERS अतिशय भोजन विकार

**Arteriosclerosis** आर्टीरोस्क्लेरोसिस

Arteriosclerosis is a disease of the arteries. It is caused by a diet high in fat and cholesterol. Symptoms include: Hardening of the arteries and High blood pressure.

**Obesity** भौतपा

Obesity is a condition in which a person has an excessive amount of body fat. It is caused by a diet high in calories and a lack of exercise. Symptoms include: Excess weight and Health problems.

**Hypervitaminosis A** अतिविकारमिता ए

Hypervitaminosis A is a condition in which a person has an excessive amount of Vitamin A. It is caused by a diet high in Vitamin A. Symptoms include: Dry skin, Headaches, and Bone pain.

**Hypervitaminosis D** अतिविकारमिता डी

Hypervitaminosis D is a condition in which a person has an excessive amount of Vitamin D. It is caused by a diet high in Vitamin D. Symptoms include: Nausea, Vomiting, and Kidney stones.

**Hypertension** अतिरक्तचाप

Hypertension is a condition in which a person has a high blood pressure. It is caused by a diet high in salt and fat. Symptoms include: Headaches, Dizziness, and Chest pain.

**Furcrosis** फुक्सीस

Furcrosis is a disease of the liver. It is caused by a diet high in fat and alcohol. Symptoms include: Yellowing of the skin and Jaundice.

J. Charts, Food's Nutritive Value

