

പതിനാറാം കേരളനിയമസഭ

രണ്ടാം സമ്മേളനം

നക്ഷത്രചിഹ്നമിട്ട ചോദ്യം നമ്പർ: 122

16-10-2026-ൽ മറുപടിയ്ക്ക്

ബാല്യസ്പന്ദനം പദ്ധതി

ചോദ്യം ഉന്നയിച്ച അംഗങ്ങൾ

ശ്രീ. സുധീർഷാ പാലോട്

ശ്രീ. ചാണ്ടി ഉമ്മൻ

ശ്രീ. രാജൻ. ജെ. പല്ലൻ

ശ്രീ. കെ. ബിനിമോൻ

മറുപടി നൽകിയ മന്ത്രി

ശ്രീമതി ബിന്ദു കൃഷ്ണ

(തൊഴിൽ, മൃഗസംരക്ഷണ - വനിതാ ശിശു

വികസന വകുപ്പ് മന്ത്രി)

(എ) സംസ്ഥാനത്ത് അങ്കണവാടി കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് ബാല്യസ്പന്ദനം പദ്ധതി ആരംഭിച്ചിട്ടുണ്ടോ; പദ്ധതിയുടെ വിശദാംശം ലഭ്യമാക്കുമോ;

മറുപടി:

ഉണ്ട്.

സംസ്ഥാനത്തെ അങ്കണവാടികളിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്തിട്ടുള്ള 3 മുതൽ 6 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ പ്രാരംഭഘട്ടത്തിൽത്തന്നെ കണ്ടെത്തി ആവശ്യമായ തുടർപെടലുകൾ നടത്തുന്നതിനുമായി വനിതാ ശിശുവികസന വകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ സഹകരണത്തോടെ നടപ്പിലാക്കി വരുന്ന ത്രൈമാസ ആരോഗ്യപരിശോധന പദ്ധതിയാണ് 'ബാല്യസ്പന്ദനം'. കേരളത്തിലെ 33120 അങ്കണവാടികളിലെ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യ പരിശോധന ആരോഗ്യവകുപ്പ് നിയോഗിച്ച സബ് സെന്റർ തലത്തിലുള്ള JPHN, JHI, MLSP എന്നിവരടങ്ങിയ ടീം അങ്കണവാടികളിൽ വെച്ച് നടത്തി വരുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ പരിശോധനയ്ക്കായി എത്തുന്ന ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ആരോഗ്യ പരിശോധന വിവരങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കാൻ ഹെൽത്ത് കാർഡ് നൽകിയിട്ടുണ്ട്. പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി കുട്ടികളിലെ പോഷകാഹാരക്കുറവ്, വിളർച്ച (Anaemia), കാഴ്ച-കേൾവി വൈകല്യങ്ങൾ, മറ്റ് ശാരീരിക-വളർച്ചാ വ്യതിയാനങ്ങൾ എന്നിവ പ്രാരംഭ ഘട്ടത്തിൽത്തന്നെ കണ്ടെത്തി ആവശ്യമായ തുടർപരിശോധന, അനുബന്ധ ആരോഗ്യസേവനങ്ങൾ എന്നിവ ലഭ്യമാക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ ബന്ധപ്പെട്ട വകുപ്പുകളുടെ ഏകോപനത്തോടെ ലഭ്യമാക്കുകയാണ് പ്രധാന ലക്ഷ്യം. ഇതിലൂടെ കുട്ടികളുടെ പൊതുവായ ആരോഗ്യസ്ഥിതി വിലയിരുത്തുന്നതിനും വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും ബാധിക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ആവശ്യമായ തുടർനടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു. പദ്ധതിയുടെ ആദ്യഘട്ട ആരോഗ്യപരിശോധന 2026 സെപ്റ്റംബർ മാസത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തെ വിവിധ അങ്കണവാടികളിൽ നടത്തിയിട്ടുണ്ട്.

(ബി) അങ്കണവാടി കുട്ടികളുടെ മാനസിക-ആരോഗ്യ വളർച്ചക്ക് പ്രസ്തുത പദ്ധതി ഏതെല്ലാം വിധത്തിൽ സഹായകമാകുമെന്ന് പരിശോധിച്ചിട്ടുണ്ടോ; വിശദമാക്കുമോ;

മറുപടി: മുൻ ഖണ്ഡികയിലെ ഉത്തരം

(സി) ഏതൊക്കെ വകുപ്പുകൾ ചേർന്നാണ് പ്രസ്തുത പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്; അങ്കണവാടികളിലെ നിലവിലുള്ള ഭക്ഷണ രീതിയിൽ മാറ്റം വരുത്തുവാൻ ആലോചിക്കുന്നുണ്ടോ; വ്യക്തമാക്കുമോ?

മുറപടി: വനിതാ ശിശുവികസന വകുപ്പും ആരോഗ്യവകുപ്പും ചേർന്നാണ് പദ്ധതി നടപ്പാക്കുന്നത്.

അങ്കണവാടികളിലെ 3 വയസ്സ് മുതൽ 6 വയസ്സ് വരെയുള്ള പ്രീ-സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ അനുപുരക പോഷകാഹാര പദ്ധതി പ്രകാരമുള്ള ഭക്ഷണ മെനു പരിഷ്കരിച്ച് ഏകീകൃത മാതൃകാ മെനു നടപ്പിലാക്കി 13/06/2025 തീയതിയിലെ സ.ഉ. (സാധാ) നം. 280/2025/WCDD പ്രകാരം ഉത്തരവായിട്ടുണ്ട്. (പകർപ്പ് അനുബന്ധമായി ചേർക്കുന്നു)

സംസ്ഥാനതലത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ ഈ മാതൃകാമെനു ചാർട്ട് പ്രാദേശിക താല്പര്യങ്ങൾക്കും ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതയ്ക്കും, പഞ്ചായത്ത് ഫണ്ട് ലഭ്യതയ്ക്കും അനുസൃതമായി മെനു പരിഷ്കരിച്ച് നിശ്ചയിക്കുന്നതിനും ആയത് തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹായത്തോടുകൂടി സംസ്ഥാനത്തെ അങ്കണവാടികളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിന് മേൽ ഉത്തരവ് പ്രകാരം അനുമതി നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

അനുപുരക പോഷകാഹാരത്തിൽ ചേർത്ത പഞ്ചസാര (added sugar), ഉപ്പ്, കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ, എണ്ണ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തണമെന്ന കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ ഡയറ്ററി മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ മെനു പരിഷ്കരണത്തിൽ പൂർണ്ണമായും പാലിച്ചുകൊണ്ടും, 3 മുതൽ 6 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിദിനം 500 KCal ഊർജ്ജവും 12-15 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും ഉറപ്പാക്കുന്ന രീതിയിലും, ദേശീയ ഭക്ഷ്യഭദ്രതാ നിയമം (NFSA 2013), സപ്ലിമെന്ററി ന്യൂട്രീഷ്യൻ റൂൾസ് (2017), 'മിഷൻ സക്ഷം അങ്കണവാടി & പോഷൻ 2.0' എന്നിവയിലെ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസൃതമായാണ് പുതുക്കിയ മെനു തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

സെക്ഷൻ ഓഫീസർ

ANNEXURE * 122

"ഭരണഭാഷ- മാതൃഭാഷ"



കേരള സർക്കാർ

സംഗ്രഹം

വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പ് - അങ്കണവാടി പ്രിസ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ മെൻ പരിഷ്കരിച്ച് ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു

വനിത ശിശു വികസന(ബി) വകുപ്പ്

സ.ഉ.(സാധാ) നം.280/2025/WCDD തീയതി,തിരുവനന്തപുരം, 13-06-2025

- പരാമർശം:-
1. 10/02/2025 തീയതിയിലെ വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടറുടെ DWCD/949/2025-ICDSB9 നമ്പർ കത്ത്.
 2. കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ 17/04/2025 തീയതിയിലെ PA/185/2024-CPMU-(e-115799) നമ്പർ കത്ത്.

ഉത്തരവ്

ശിശു വികസനം മുൻ നിർത്തിയുള്ള രാജ്യത്തെ ബൃഹത്തം സമാനതകളില്ലാത്തതുമായ സംയോജിത ശിശു വികസന സേവന പദ്ധതി, നിലവിൽ സംസ്ഥാനത്തെ 258 ICDS പ്രോജക്ടിന് കീഴിലെ 33120 അങ്കണവാടികളിലൂടെ സേവനങ്ങൾ നൽകിവരുന്നു . കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ബാല്യകവും, വൈകാരികവും, സാമൂഹികവും, ആരോഗ്യപരവുമായ വികാസത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്ന പദ്ധതിയുടെ പ്രധാന സേവനമായ അനുപുരക പോഷകാഹാര പദ്ധതി പ്രകാരം 6 മാസം മുതൽ 6 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, ആസ്പിറേഷൻ ജില്ലയായ വയനാട്ടിലെ 14-18 വയസ്സുള്ള കൗരമാരപ്രായക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾ എന്നിവർക്ക് അങ്കണവാടികളിലൂടെ അനുപുരക പോഷകാഹാരം നൽകി വരുന്നു.

(2) കേന്ദ്ര-സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ 50:50 അനുപാതത്തിൽ നടപ്പിലാക്കി വരുന്ന അനുപുരക പോഷകാഹാര പദ്ധതി സംസ്ഥാനത്തെ തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ മുഖേനയാണ് നടപ്പിലാക്കി വരുന്നത്. 3 വയസ്സ് മുതൽ 6 വയസ്സുവരെയുള്ള അങ്കണവാടികളിലെ പ്രിസ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് പ്രഭാത ഭക്ഷണം, ഉച്ച ഭക്ഷണം, ജനറൽ ഫീഡിങ് എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് നേരം അനുപുരക പോഷകാഹാരം നൽകി വരുന്നതിലേക്കായി ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു ദിവസം 8/- രൂപയാണ് (50:50 കേന്ദ്ര സംസ്ഥാന അനുപാതത്തിൽ) കേന്ദ്ര മാനദണ്ഡ പ്രകാരം ചിലവഴിക്കുന്നത് . ഇതിന്റെ 50% ആയ 4 രൂപ കേന്ദ്ര സർക്കാർ നൽകുന്നു. എന്നാൽ പ്രിസ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് 3 നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിന് ഈ തുകയ്ക്ക് ഉപരിയായി തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ മുഖേന സംസ്ഥാനം ചിലവഴിക്കുന്നുണ്ട്. ദേശീയ ഭക്ഷ്യഭദ്രതാ നിയമം 2013, Supplementary Nutrition rules 2017, എന്നിവയിൽ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന പോഷകമൂല്യം ഉറപ്പ് വരുത്തിയാണ് പോഷകാഹാരം നൽകിവരുന്നത്. Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0 പോഷക മാനദണ്ഡങ്ങൾ പ്രകാരം 6 മാസം മുതൽ 72 മാസം വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 500 kcal, 12-15 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും അനുപുരകപോഷകാഹാര പദ്ധതിയിലൂടെ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

(3) WBNP പദ്ധതി പ്രകാരം 3- 6 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള കുട്ടിയ്ക്ക് പ്രതിദിനം 100 ഗ്രാം

ഫോർട്ടിഫൈഡ് അരി സബ്സിഡി നിരക്കിൽ (Rs.3/- per kg) പ്രതിമാസം 25 ഫീഡിംഗ് ദിവസങ്ങളിലേയ്ക്ക് കേന്ദ്രസർക്കാർ FCI മുഖേന നൽകി വരുന്നു. ഇതിന് കിലോഗ്രാമിന് അങ്കണവാടികളിലേക്ക് എത്തിക്കുന്നതിന് ഉള്ള കയറ്റിറക്ക് കൂലി ഉൾപ്പെടെ 5.15 രൂപ (Rs.3 + 2.15) നിരക്കിൽ ചെലവു വരും.

(4) 2022-23 സാമ്പത്തിക വർഷം മുതൽ ആഴ്ചയിൽ 2 ദിവസം മുട്ടയും പാലും (ദിവസം 125 മില്ലി ലിറ്റർ) നൽകി വന്നിരുന്ന പോഷകബാല്യ പദ്ധതി നടപ്പു സാമ്പത്തിക വർഷം മുതൽ ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസം മുട്ടയും പാലും (ദിവസം 125 മില്ലി ലിറ്റർ) നൽകി ഉത്തരവായിട്ടുണ്ട്.

(5) 3 വയസ്സ് മുതൽ 6 വയസ്സുവരെയുള്ള അങ്കണവാടികളിലെ പ്രിസ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കുള്ള condiments, vegetables തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ മുഖേന 1/11/23 മുതൽ പ്രതിദിനം 6 രൂപയായി വർദ്ധിപ്പിച്ച നിരക്കിൽ നൽകി വരുന്നു (vegetables ന് 5 രൂപയും ട്രാൻസ്പോർട്ടേഷൻ 1 രൂപയും). കേന്ദ്ര സർക്കാർ മാനദണ്ഡപ്രകാരമുള്ള കലോറിയും അതാത് പ്രദേശങ്ങളിൽ പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാകുന്ന ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയും ഓരോ അങ്കണവാടികളിലേയും മെൻ നിശ്ചയിക്കുന്നത് അതാത് തദ്ദേശ സ്വയം ഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളാണ്.

(6) കേന്ദ്ര സർക്കാരിൽ നിന്നും WBNP പദ്ധതി പ്രകാരം 3-6 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള കുട്ടികൾക്ക് അനുവദിക്കുന്ന അരിയും, സംസ്ഥാന സർക്കാർ പോഷകബാല്യ പദ്ധതിയിലൂടെ അനുവദിക്കുന്ന മുട്ടയും പാലും ഉപയോഗിച്ചും, തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ മുഖേന അനുവദിച്ചു വരുന്ന മറ്റു ഭക്ഷ്യ സാധനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് കുട്ടികളുടെ നിലവിലുള്ള മെൻ പരിഷ്കരിച്ച് അങ്കണവാടികളിൽ നടപ്പിലാക്കാവുന്ന ഒരു മാതൃക മെൻ ചാർട്ട് വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ ലഭ്യമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ പരാമർശം (2) ഉത്തരവ് പാലിച്ച് പ്രാദേശിക താൽപര്യങ്ങൾക്കും ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതയ്ക്കും, പഞ്ചായത്ത് ഫണ്ട് ലഭ്യതയ്ക്കും അനുസൃതമായി ഭരണ സമിതി തീരുമാനത്തിനു വിധേയമായി മെൻ പരിഷ്കരിച്ച് നിശ്ചയിക്കുന്നതിനും ആയത് തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹായത്തോടു കൂടി സംസ്ഥാനത്തെ അങ്കണവാടികളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിനു വകുപ്പിലെ പദ്ധതി നിർവ്വഹണ ഉദ്യോഗസ്ഥർക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുന്നതിനുള്ള അനുമതി ലഭ്യമാക്കണമെന്ന് പരാമർശം (1) പ്രകാരം വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ അഭ്യർത്ഥിച്ചിട്ടുണ്ട്.

(7) സർക്കാർ ഇക്കാര്യം വിശദമായി പരിശോധിച്ചു. കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ പരാമർശം (2) ലെ ഉത്തരവ് പാലിച്ച് പ്രാദേശിക താൽപര്യങ്ങൾക്കും ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതയ്ക്കും, പഞ്ചായത്ത് ഫണ്ട് ലഭ്യതയ്ക്കും അനുസൃതമായി മെൻ പരിഷ്കരിച്ച് നിശ്ചയിക്കുന്നതിനും ആയത് തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹായത്തോടു കൂടി സംസ്ഥാനത്തെ അങ്കണവാടികളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിനു അനുമതി നൽകിയും അനുബന്ധമായി നൽകിയിട്ടുള്ള മെൻ അംഗീകരിച്ചും ഇതിനാൽ ഉത്തരവാകുന്നു.

(ഗവർണ്ണറുടെ ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം)
സന്തോഷ് കുമാർ.റ്റി.കെ.
അഡീഷണൽ സെക്രട്ടറി

വനിതാ ശിശു വികസന വകുപ്പ് ഡയറക്ടർ, തിരുവനന്തപുരം
പ്രിൻസിപ്പൽ അക്കൗണ്ടന്റ് ജനറൽ(ആഡിറ്റ്) കേരള, തിരുവനന്തപുരം.
അക്കൗണ്ടന്റ് ജനറൽ(എ ആന്റ് ഇ) കേരള, തിരുവനന്തപുരം.
ധനകാര്യ വകുപ്പ്

വെബ് & ന്യൂ മീഡിയ (വെബ് സൈറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നതിനായി)
കരുതൽ ഫയൽ/ഓഫീസ് കോപ്പി

ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം
Signed by
Sithara Vijayan
Date: 16/06/2025 09:55:44

അനുബന്ധം

അങ്കണവാടി പ്രിസ്റ്റൾ കുട്ടികളുടെ പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു

	ദിവസം	പ്രാതൽ	ഉച്ചഭക്ഷണം	പൊതു ഭക്ഷണം
തിങ്കൾ	മെനു	പാൽ, പീടി, കൊഴുക്കട്ട/ഇലയട	ചോറ്, ചെറുപയർ കറി, ഇലക്കറി ഉപ്പേരി/തോരൻ	ധാന്യപരിപ്പ് പായസം
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	പാൽ 125 ml അരിപ്പൊടി 20 gm തേങ്ങ 5 gm ജീരകം 1gm ചെറുപയർ 5 gm തേങ്ങ/അവൽ-ശർക്കര 5 gm	അരി 60 gm, ചെറുപയർ 15 gm, ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ	ഗോതമ്പ് 15 gm, അരി 20 gm, ചെറുപയർ പരിപ്പ് - 15 gm, ശർക്കര 13 gm
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം - 228.45kcal മാംസ്യം - 7.135 gm	ഊർജ്ജം - 264.85kcal മാംസ്യം - 7.85 gm	ഊർജ്ജം - 224.39kcal മാംസ്യം - 6.317 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			ഊർജ്ജം - 717.69kcal മാംസ്യം - 21.302gm

ചൊവ്വ	മെനു	ന്യൂട്ടി ലഡു	മുട്ട ബീരിയാണി/ മുട്ട പുലാവ് ഫ്രൂട്ട് കപ്പ്	റാഗി അട
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	അരി 5 gm, കടല 5 gm, റാഗി 5 gm, ശർക്കര 12 gm	മുട്ട-1 അരി 50 gm, ക്യാരറ്റ് 5 gm, ബീൻസ് 5 gm, തക്കാളി 5 gm, സവാള 10 gm, മല്ലിയില 5 gm, പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ	റാഗി - 10 gm, അരിപ്പൊടി-35 gm, ശർക്കര -6 gm, തേങ്ങ - 10 gm, ചെറുപഴം/ചക്കപ്പഴം
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം - 108.6 kcal മാംസ്യം - 2.045 gm	ഊർജ്ജം - 336.2kcal മാംസ്യം - 11.085 gm	ഊർജ്ജം - 221.28kcal മാംസ്യം - 3.44 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			ഊർജ്ജം - 666.08 kcal മാംസ്യം - 16.574 gm
ബുധൻ	മെനു	പാൽ, പിടി/ കൊഴുക്കട്ട/ഇലയട/ കടല മിഠായി	പയർ കഞ്ഞി, വെജ് കിഴങ്ങ് കൂട്ട് കറി, സോയ ഡ്രൈ ഫ്രൈ	ഇസ്ഫലി, സാമ്പാർ/ പുട്ട്, ഗ്രീൻപീസ് കറി
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	പാൽ 125 ml അരിപ്പൊടി 20 gm	അരി 40 gm, ചെറുപയർ 10 gm,	അരി 40 gm, ഉഴുന്ന് 10 gm,

		തേങ്ങ 5 gm ചെറുപയർ 5 gm ജീരകം/അവൽ, ശർക്കര 5 gm കടല — 15 gm ശർക്കര — 15 gm	പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാകുന്ന പച്ചക്കറികൾ, കിഴങ്ങുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്യുന്ന പരമ്പരാഗത കൂട്ട് കറി, സോയ 10 gm	ഗ്രീൻപീസ് 20 gm, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ക്യൂരറ്റ് 5 gm, ബീൻസ്- 5 gm, തക്കാളി 5gm, ഉള്ളി 5 gm, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് 5 gm, വെണ്ട 5 gm, പരിപ്പ് -5 gm
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം - 249.1 kcal മാംസ്യം - 6.845 gm	ഊർജ്ജം - 250 kcal മാംസ്യം - 9.6 gm	ഊർജ്ജം - 208 kcal മാംസ്യം - 7.21 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			ഊർജ്ജം - 707.1 kcal മാംസ്യം - 23.655 gm
വ്യാഴം	മെന	റാഗി, അരി-അട/ ഇലയപ്പം	ചോറ്, മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ, ചീര തോരൻ, സാമ്പാർ, മുട്ട ഓംലറ്റ്	അവൽ, ശർക്കര, പഴം മിക്സ്
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	റാഗി - 15 gm, ശർക്കര — 10 gm, നിലക്കടല 5 gm, അരിപ്പൊടി 40 gm	അരി 60 gm, ചെറുപയർ 15 gm, ക്യൂരറ്റ് 5 gm, ബീൻസ് 5 gm, തക്കാളി 5 gm, ഉള്ളി 5 gm, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് 5 gm, വെണ്ട-5 gm, പരിപ്പ് - 5 gm	അവൽ 50 gm, ശർക്കര 5 gm, പഴം 20 gm, തേങ്ങ 2 gm,
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം - 255.45 kcal മാംസ്യം - 5.8 gm	ഊർജ്ജം - 261.49 kcal മാംസ്യം - 19.5 gm	ഊർജ്ജം - 227.956 kcal മാംസ്യം - 3.65 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			ഊർജ്ജം -

				744.8 kcal മാംസ്യം - 28.95 gm
വെള്ളി	മെന	പാൽ, കൊഴുക്കട്ട	ചോറ്, ചെറുപയർ കറി, അവിയൽ, ഇലക്കറി തോരൻ	ഗോതമ്പ് നറുക്ക് പുലാവ്
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	പാൽ 125 ml, അരി-40 gm, തേങ്ങ 5 gm/ അവൽ, ശർക്കര 5 gm	അരി 60 gm, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, ക്യാരറ്റ് 5 gm, ബീൻസ് -5 gm, ഉള്ളി 10 gm, തക്കാളി 5 gm	ഗോതമ്പ് 40 gm, ക്യാരറ്റ് 10 gm, ഉള്ളി 5 gm, ബീൻസ് 5 gm
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം - 223.63 kcal മാംസ്യം - 7.87 gm	ഊർജ്ജം - 434.5 kcal മാംസ്യം - 11.125 gm	ഊർജ്ജം - 119.75 kcal മാംസ്യം - 2.92 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			ഊർജ്ജം - 777.88 kcal മാംസ്യം - 21.915 gm
ശനി	മെന	നൂട്ടി ലഡു	വെജിറ്റബിൾ പുലാവ്, മുട്ട, റൈത്ത	ധാന്യ പായസം
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	അരി 5 gm, കടല 5 gm, റാഗി - 5 gm, എള്ള് - 5 mg ശർക്കര — 9 gm	അരി 60 gm, മല്ലിയില, ക്യാരറ്റ് 10 gm, ബീൻസ് 10 gm, ഉള്ളി 10 gm, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് 10 gm, സോയ 5 gm, തൈര് 10 gm	അരി 35 gm, റാഗി 15 gm, ശർക്കര 9 gm, നിലക്കടല 5 gm, തേങ്ങ പാൽ 5 ml.

പോഷകമൂല്യം	ഉറപ്പുള്ളി -	ഉറപ്പുള്ളി -	ഉറപ്പുള്ളി -
	96.67 kcal	427.85 kcal	255.67 kcal
	മാംസ്യം - 2.041 gm	മാംസ്യം - 14.07 gm	മാംസ്യം - 5.541 gm
ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			ഉറപ്പുള്ളി -
			780.19 kcal
			മാംസ്യം - 21.652 gm

അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർക്ക് ഉള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- SAM, MAM, SUW കണക്കുകൾക്ക് മാംസ്യത്തിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും അളവ് കൂടുതൽ ആവശ്യമായതിനാൽ വിദഗ്ദ്ധോപദേശം തേടി മാതൃക മെൻ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി കലോറിയും മാംസ്യവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയ മറ്റ് സ്രോതസ്സുകളും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇവരെ വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സയ്ക്കുള്ള റെഫറൽ കൂടി ചെയ്യേണ്ടതാണ്.
- അധികം ഉപ്പ്, മധുരം, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ അടങ്ങിയതും HFSS (High fat, Sugar, Salt) UPF (അത്യധികം സംസ്കരിച്ച) ഭക്ഷണങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.
- കാർബണേറ്റഡ് ശീതളപാനീയങ്ങൾ, അധികം മധുരം ചേർന്ന ജ്യൂസ്, പൊടികൾ എന്നിവ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക. പകരം തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ നാരങ്ങാ വെള്ളം, കാലാനുസൃതമായി ലഭിക്കുന്ന പഴച്ചാറുകൾ, കരിക്കിൻവെള്ളം, മോരുവെള്ളം. കഞ്ഞിവെള്ളം എന്നിവ നൽകാവുന്നതാണ്.
- പലഹാരങ്ങൾക്ക് അധികം കൂട്ടുന്നതിലേയ്ക്കായി പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ അഥവാ പഴുത്ത ഏത്തപ്പഴം, ചക്കപ്പഴം, മധുരക്കിഴങ്ങ് പൂഴുങ്ങിയത് തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.
- ചീരയിലയോടൊപ്പം മുളപ്പിച്ചപയർ / പയറിലയും കൂടി ചേർക്കാവുന്നതാണ്.
- ഭക്ഷണം ആകർഷകമാക്കാൻ വേണ്ടി പലതരം രൂപങ്ങളിലോ നിറങ്ങളോ (നാച്യുറൽ) നൽകാവുന്നതാണ്.

ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപും പിൻപും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.

തിളപ്പിച്ച് ആറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.

Asha T. Panicker.

സെക്രട്ടറി ഓഫീസർ