

বিভিন্ন বয়সে গড় উচ্চতা ও ওজনের তালিকা .

	বয়স বছর	উচ্চতা সে. মি. ইঞ্চি	ওজন কেজি-পাউণ্ড
বাচ্চা	০—১		৮—১৮
বালক-বালিকা	১—৩	৮৪—৩৩	১১—২৫
	৩—৬	১০২—৪০	১৬—৩৫
	৬—৯	১১৯—৪৭	২৩—৫০
ছেলে	৯—১২	১৩৭—৫৪	৩২—৭০
	১২—১৫	১৫৫—৬১	৪৪—৯৬
	১৫—১৮	১৭০—৬৭	৫৮—১২৮
মেয়ে	৯—১২	১৩৭—৫৪	৩০—৬৬
	১২—১৫	১৫৭—৬২	৩৫—৭৮
	১৫—১৮	১৫৭—৬২	৪৫—১০০
প্রাপ্তবয়স্ক পুরুষ	১৮—৩৫	১৭০—৬৭	৬১—১৩৫
	৩৫—৫৫	১৭০—৬৭	৬১—১৩৫
	৫৫—৭৫	১৭০—৬৭	৬১—১৩৫
প্রাপ্তবয়স্ক মহিলা	১৮—৩৫	১৫৭—৬২	৪৯—১০৮
	৩৫—৫৫	১৫৭—৬২	৪৯—১০৮
	৫৫—৭৫	১৫৭—৬২	৪৯—১০৮

বিভিন্ন বয়সের শিশুর দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	প্রাক বিদ্যালয় শিশু		বিদ্যালয়গামী শিশু	
	১-৩ বছর	৪-৬ বছর	৭-৯ বছর	১০-১২ বছর
দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য	২০০	২০০	২০০	২০০
ডিম (সপ্তাহে ৪ দিন)	১টি	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৩০	৩০	৫০	৫০
ডাল	১০	২০	৩০	৩০
বাদাম (মাঝে মাঝে)	১০	২০	২০	৩০
ফল	৪০	৫০	৫০	৭০
সবুজ শাক	২০	৩০	৫০	৫০
অন্যান্য সবজি	৫০	৮০	১০০	১৫০
চাল	১০০	১৫০	১৭০	২০০
আটা	৩০	৩০	৫০	৫০
আলু	২০	২০	৩০	৩০
চিনি বা গুড়	২০	২৫	৩০	৩০
তেল বা চর্বি	১৫	২০	২৫	২৫

বাড়ন্তু ছেলে মেয়েদের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	ছেলে		মেয়ে
	১৩-১৫ বছর	১৬-১৮ বছর	১৩-১৮ বছর
দুধ বা দুগ্ধজাত দ্রব্য	২০০	✓ ২০০	২০০
ডিম (সপ্তাহে ৪ দিন)	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৬০	৬০	৬০
ডাল	৩০	৩০	৩০
বাদাম (মাঝে মাঝে)	৩০	৩০	৩০
ফল	১০০	১০০	১০০
সবুজ শাক	৫০	৫০	৫০
অন্যান্য সবজি	২৫০	৩০০	২৫০
চাল	২৫০	২৭০	২৫০
আটা	৬০	১০০	৬০
আলু	৫০	১০০	৫০
চিনি বা গুড়	৩০	৪০	৩০
তেল বা চর্বি	৩০	৪০	৩০

প্রাপ্ত বয়স্কা স্ত্রীলোকের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	হালকা শ্রমে	মাঝারি শ্রমে	ভারী শ্রমে	গর্ভধারণ শেষ পর্বে অতিরিক্ত খাদ্য দৈনিক	প্রসূতি মা'র অতিরিক্ত খাদ্য দৈনিক
দুধ বা দুগ্ধজাতদ্রব্য (সপ্তাহে ১ দিন)	১০০	১০০	১০০	২০০	২০০
ডিম (সপ্তাহে ২ দিন)	১টি	১টি	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৬০	৬০	৬০	—	—
ডাল	২০	২০	৩০	—	১০
ফল	৬০	৬০	৬০	৫০	৫০
সবুজ শাক	৫০	৫০	৫০	২০	২০
অন্যান্য সবজি	১৫০	১৫০	১৭৫	২০	৩০
চাউল	২০০	২৪০	২৫০	৫০	১০০
আটা	৫০	৭০	১০০	২০	২০
আলু	৫০	৫০	৬০	—	—
চিনি বা গুড়	২০	২০	২৫	—	১০
তেল	২০	৩০	৩০	—	১০

প্রাপ্ত বয়স্ক পুরুষের দৈনিক খাদ্যের পরিমাণ

খাদ্য (গ্রাম)	হালকা শ্রমে	মাঝারি শ্রমে	ভারী শ্রমে
দুগ্ধ বা দুগ্ধজাতদ্রব্য (সপ্তাহে ১ দিন)	১০০	১০০	১০০
ডিম (সপ্তাহে ১টি)	১টি	১টি	১টি
মাছ-মাংস	৬০	৬০	৬০
ডাল	২৫	৩০	৩০
ফল	৫০	১০০	১০০
সবুজ শাক	৬০	৬০	৬০
অন্যান্য সবজি	১০০	১০০	১০০
চাল	২৫০	২৭০	৩৫০
আটা	১০০	১০০	১৫০
আলু	৫০	১০০	১৫০
চিনি বা গুড়	৩০	৪০	৫০
তেল, চর্বি	৪০	৪০	৬০