फ्लिप बुक

24 HOUR DIETARY RECALL–
पोर्शन का अनुमान

KNOWLEDGE TO ACTION
phfi
PUBLIC HEALTH FOUNDATION OF INDIA

फ्लिप बुक को इस्तेमाल करने का अनुदेश

❶ यह फ्लिप बुक 24-hour dietary recall को विश्वसनीय और सटीक बनाने के लिए बनाया गया है।

❷ इसके इस्तेमाल से 24-hour dietary recall का उपयोग बेहतर किया जा सकता है।

❸ इसकी मदद से लोगों के खान पान व खाद्य पदार्थों की मात्राओं का सही अनुमान लगाया जा सकता है।

❹ इसके हर पृष्ठ पर एक-एक पदार्थ का चित्र लगाया गया है। उन चित्रों को दिखाकर nutritionist समुदाय से उनके पूरे दिन के आहार की जानकारी लेंगे।

❺ कुछ पदार्थ तीन आकार में हैं: **छोटा, मध्यम** और **बड़ा** । उदाहरण के लिए सेब, खीरा, गाजर आदि। कुछ पदार्थों के **मानक हिस्से का आकार** दिया गया है। उदाहरण के लिए पत्ता गोभी, भिंडी, मशरूम आदि।

❻ Nutritionist समुदाय के लोगों को चित्र दिखाकर पूछेंगे कि उन्होंने पिछले दिन कौनसा खाद्य पदार्थ खाया था। इससे उनके आहार के जानकारी की गुणवत्ता बेहतर हो जाएगी।

❼ समुदाय के लोगों को चित्र देखकर पहचानना होगा और उस चित्र की ओर इशारा करते हुए बताना होगा कि उन्होंने उस पदार्थ का इस्तेमाल किया था और उसके मात्रा के बारे में भी पूछा जायेगा।

सूची

सब्ज़ियाँ

खीरा (1)
प्याज़ (2)
टमाटर (3)
आलू (4)
मूली (5)
छाती (6)
गाजर (7)
शिमला मिर्च (8)
साग (9)
करेला (10)
परवर (11)
कुंदरू (12)
भिन्डी (13)
बैंगन (14)

सब्ज़ियाँ

फूल गोभी (15)
कद्दू (16)
पत्ता गोभी (17)
लौकी (18)
मुंगा (19)
फलियाँ (20)
कच्चा पपीता (21)
लहसुन (22)

फल

अंगूर (23)
जामुन (24)
सेब (25)
आम (26)
नाशपाती (27)
केला (28)
खजूर (29)
चेरी (30)
संतरा (31)

मास मछली

चिकन (32)
चिकन लेग
पीस(32)
मटन (33)
मछली (34)

पैक किए गए खाद्य पदार्थ

बिस्कुट (35-37)
टॉफ़ी (35)
लॉलीपॉप (35)
चिप्स (38-39)
नमकीन (39-41)

ताज़ा खाने के लिए तैयार पदार्थ

सिंघाड़ा (42)
पाव रोटी (42)
पकोड़ा (42)
केक (42)

STANDARDIZATION CHART

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
	CEREAL							
1		Whole wheat Flour (Atta) (g)	130	10	5			
2		Rice (g)	160	10	5			
3		Muri (Puffed Rice)(g)	19					
4		Chiwra (Rice Flakes) (g)	60					
5		Semolina (g)	120					
6		Corn (makai) (Sun-dried) (g)	175					
7		Refined wheat Flour(Maida)(g)	105					
8		Pav Roti				50		
9		Rice Water	22					
10		Vermicelli	30					
	PULSES							
11		Mung dal (g)	180	13	5			
12		Channa (g)	110					
13		Nutrela (Soyabean wadi) (g)	49					
14		Arhar dal/Lehar dal (g)	180	13	5			
15		Masoor dal (g)	180	13	5			
16		Kulthi dal (g)	180	13	5			
17		Barbatti, white (g)	180	13	5			
18		Barbatti, brown (g)	180	13	5			
19		Bengal gram whole (g)	135					
20		Suthro/Suthri Dal (g)	180	13	5			
21		Khesari dal (g)	144					

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
	DAIRY PRODUCTS							
22		Milk (g)	240					
23		Curd (g)	240	15				
	FRUITS							
24		Grapes (g)				54	90	144
25		Jamun (g)				26	52	100
26		Khajur (g)				36	83	178
27		Apple (g)				106	138	190
28		Guava (g)				75	125	200
29		Banana (g)				45	60	85
30		Orange (g)				80	105	130
31		Sapota (g)				30	55	92
32		Mango (g)				230	250	345
33		Cherry (g)				40	72	144
34		Pomegranate (g)				90	100	
35		Pindra (g)				40	72	144

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
	VEGETABLES							
36		Cucumber (g)				95	184	278
37		Tomato (g)				48	89	136
38		Carrot (g)				40	75	100
39		Radish (g)				80	150	200
40		Potato (g)				59	124	174
41		Garlic (bunch) (g)				10	29	41
42		Cabbage					250	
43		Cauliflower				217	327	464
44		Drumstick					47	
45		Brinjal, elongated (g)				12	30	55
46		Brinjal, small (g)				12	30	55
47		Brinjal,big (g)					238	
48		Mushroom (g)					250	
49		Onion (g)				32	60	88
50		Gandhari Saag (g)					250	
51		Bathua Saag (g)					250	
52		Arbi Saag/ Arbi ke patte (g)					250	
53		Methi Saag (g)					250	
54		Sarson Saag (g)					250	
55		Palak Saag (g)					250	
56		Bittergourd (g)				24	42	62
57		Ladyfinger (g)					193	
58		Parwar (g)					209	
59		Sanjhodi saag (g)					250	
60		Komo saag (g)					250	
61		Sem (g)					240	
62		Beans (g)					240	
63		Pumpkin (g)					213	
64		Kundru (g)					233	
65		Papaya (g)				244	268	
66		Bottlegourd (g)				243	390	464

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
67		Pondka saag					250	
68		Kokri/Kakro					250	
69		Mag Adro					250	
70		Adro Ghasi					250	
71		ManAdro					250	
72		Sajna saag					250	
73		Kodwo saag					250	
74		jackfruit seeds	70					
75		Kundri					233	
76		Jhingli				49	53	128
77		Ridgegourd				49	53	128
78		Berbaayo saag/ghasi					250	
79		Aradiyo saag/ghasi					250	
80		Madharni saag					250	
81		Raw Mango				62.2	74.7	90.6
82		Sin-aarak					250	
83		suru-arak					250	
84		Lotni saag					250	
85		Kantha-arak					250	
86		Kaddu-arak					250	
87		Matha-arak					250	
88		Sirgiti-arak					250	
89		Aalu-arak					250	
90		Moong-arak					250	
91		Kana-arak					250	
92		Dhurup-arak					250	

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
93		Garondi					250	
94		Boot-arak					250	
95		Susni-arak					250	
96		ohio-arak					250	
	FATS AND OILS							
97		Any vegetable oil (g)	160	11	4			
98		Ghee (g)	240	12	4			
99		Vanaspati(g)	240	12	4			
	SUGAR							
100		Granulated Sugar (g)	220	15	5			
	MEAT AND EGG							
101		Egg (g)				40	50	
102		Chicken, thigh (g)				15	32	61
103		Chicken,leg piece (g)					61	
104		Mutton, goat (g)				12	35	56
105		Prawn (g)	182					
106		Catla fish (g)				24	49	84
107		Rohu fish (g)				24	49	84
108		Pomfret fish (g)	75					
109		Pork				118	218	318
110		Puthi fish				24	49	84
111		Kalabasu fish				24	49	84

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
	NUTS AND OILSEEDS							
112		Groundnuts	110					
	PACKAGED FOODS							
113		Glucose Biscuits (Happy-G) (g)				35		
114		Butter Biscuits (Butter-o-gold) (g)				100		
115		Butter Biscuits (Happy Butter) (g)				40		
116		Butter Biscuits (Desire butter) (g)				46		
117		Namkeen (Modi's rings) (g)				18		
118		Potato chips (Zing) (g)				15		
119		Papad snacks (Leg's) (g)				5		
120		Nimki (Gurukul) (g)				18		
121		Namkeen mixture (Raja Babu) (g)				45		
122		Toffee (Smooth milk) (g)				3		
123		Lollypop (Jolly Pops) (g)				4		
124		Biscuits (Milk Bikies) (g)				50		
125		Bread White				30		
126		Kachri Namkeen				43		
127		Parle-g biscuit				70		
128		Munna Raja Namkeen				50		
129		Anjani namkeen				50		
130		Tiger Biscuit				50		
131		Son Papdi(sweet)				30		
132		50-50 biscuit				100	200	300

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
133		Maaza-cold drink				100		
134		Moong dal namkeen				50		
135		DalMoth namkeen				50		
136		Keshav Nimki				18		
137		Milky-G biscuit				100		
138		crispy creamy biscuit				100		
139		Horlicks	157	10.5				
140		cerelac		10		300		
141		sev Namkeen				50		
142		KuchKahe Kabab Snacks				100		
143		Mamta Chana Choor				15		
144		Amber Crunchy Coconut Toffee				03		
145		Vardhan TOP Salty Butter Biscuits				100		
146		Aahar Royal Butter Biscuits				100		
147		Savera Butter Bite Biscuits				20		
148		Britannia Milk Bikis				100		
149		Maamoul Crispy Creamy Biscuits				100		
150		Satyam Orange Cream Biscuits				100		
151		Bingo Tedhe Medhe Chips				100		
152		Munna Babu Chana Choor				15		

S. No.	Food Groups	Food Items	1 Measuring cup (MC)	1 Tablespoon (Tbs)	1 Teaspoon (Tsp)	Small piece/portion (S)	Medium piece/portion (M)	Large piece/portion (L)
	FRESHLY PREPARED SNACKS							
153		Samosa				64		
154		Dhuska				30		
155		Chowmein	80					
156		Aloo Pakoda				15		
157		Bread Pakoda				40		
158		Fruit Cake				50		
159		Chocolate Cake				60		
160		Arsa(Sweet)				150		
161		Jalebi(Sweet)				50		
162		Longia(sweet)				70		
163		Aloo Chop				40		
164		Namakpare	40					

EDIBLE PORTION (%)

FRUITS	EDIBLE PORTION (%)
Grapes (g)	90
Jamun (g)	50
Khajur (g)	88
Apple (g)	94
Guava (g)	94
Banana (g)	58
Orange (g)	75
Sapota (g)	90
Mango (g)	90
Cherry (g)	90

MEAT AND EGG	EDIBLE PORTION(%)
Egg (g)	
Chicken, thigh (g)	70
Chicken,leg piece (g)	80
Mutton, goat (g)	60
Prawn (g)	50
Catla fish (g)	90
Rohu fish (g)	90
Pomfret fish (g)	90

VEGETABLES	EDIBLE PORTION(%)
Cucumber (g)	85
Tomato (g)	96
Carrot (g)	95
Radish (g)	95
Potato (g)	90
Garlic (bunch) (g)	95
Cabbage	90
Cauliflower	53
Drumstick	20
Brinjal, elongated (g)	95
Brinjal, small (g)	95
Brinjal,big (g)	95
Mushroom (g)	95
Onion (g)	93
Gandhari Saag (g)	90
Bathua Saag (g)	90
Arbi Saag/ Arbi ke patte (g)	90
Methi Saag (g)	61
Sarson Saag (g)	80
Palak Saag (g)	90
Bittergourd (g)	96
Ladyfinger (g)	77
Parwar (g)	84
Sanjhodi saag (g)	95
Komo saag (g)	90
Sem (g)	96
Beans (g)	96
Pumpkin (g)	85
Kundru (g)	93
Papaya (g)	65
Bottlegourd (g)	90

खीरा

छोटा

मध्यम

बड़ा

प्याज़

छोटा

मध्यम

बड़ा

टमाटर

छोटा

मध्यम

बड़ा

आलू

छोटा

मध्यम

बड़ा

मूली

बड़ा

मध्यम

छाती

गाजर

छोटा

मध्यम

बड़ा

शिमला मिर्च

छोटा

मध्यम

बड़ा

साग

करेला

छोटा

मध्यम

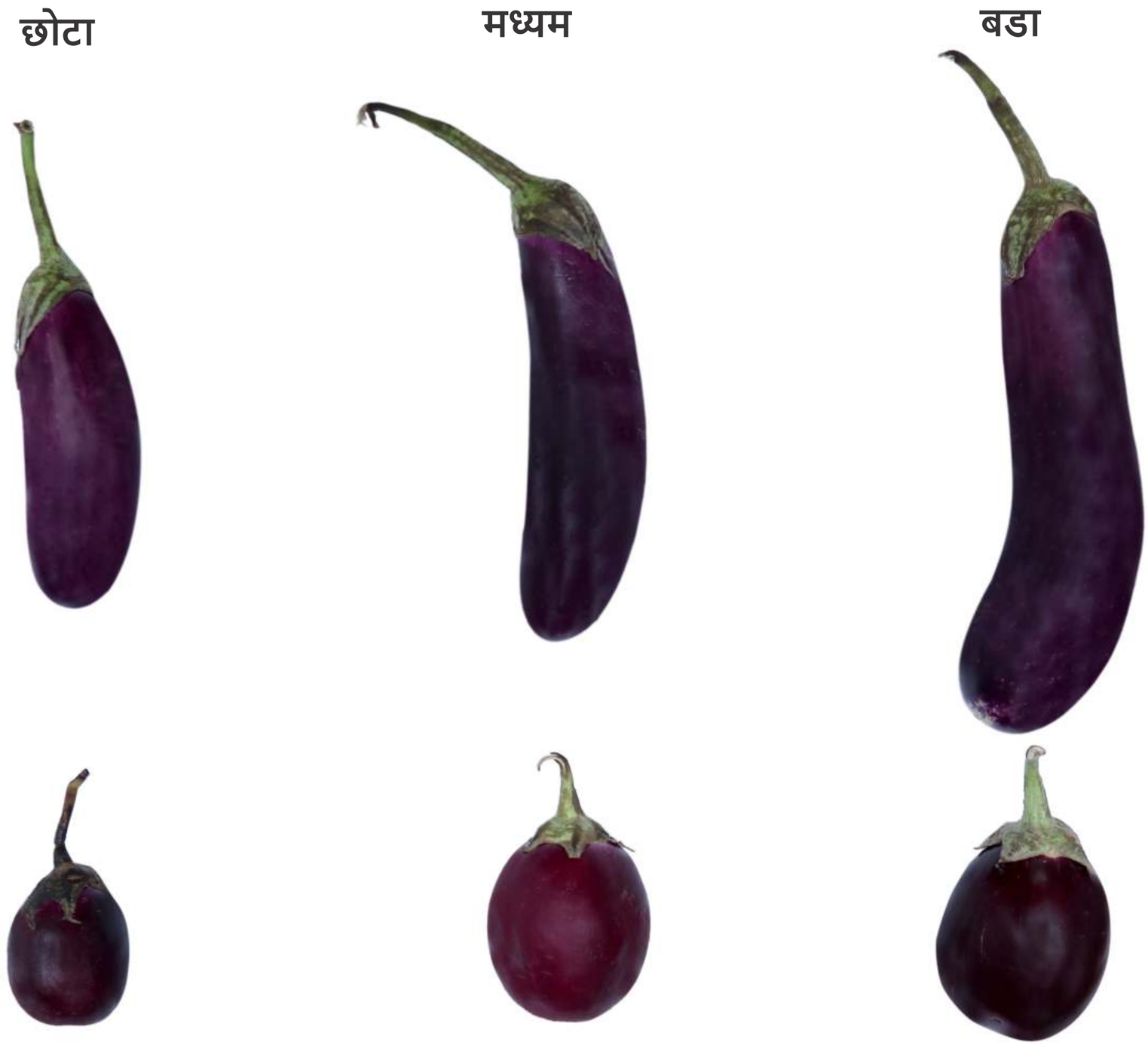
बड़ा

परवर

कुन्द्रू

भिन्डी

बैंगन



फूल गोभी

छोटा

मध्यम

बड़ा

कद्दू

पत्ता गोभी

लौकी

बड़ा

मध्यम

छोटा

मुंगा

फलियाँ

कच्चा पपीता

छोटा

मध्यम

लहसुन

छोटा

मध्यम

बड़ा

अंगूर

आधी मुट्ठी

पूरी मुट्ठी

दो मुट्ठी

जामुन

आधी मुट्ठी

पूरी मुट्ठी

दो मुट्ठी

सेब

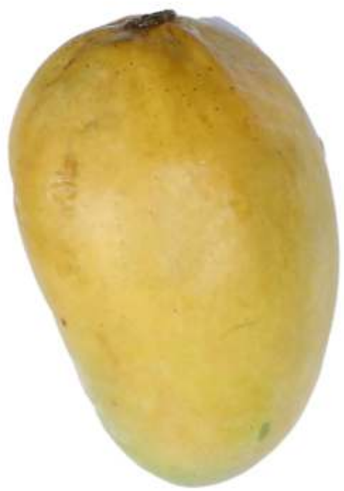
छोटा

मध्यम

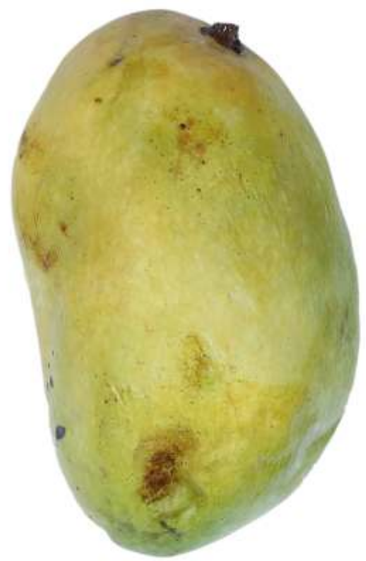
बड़ा

आम

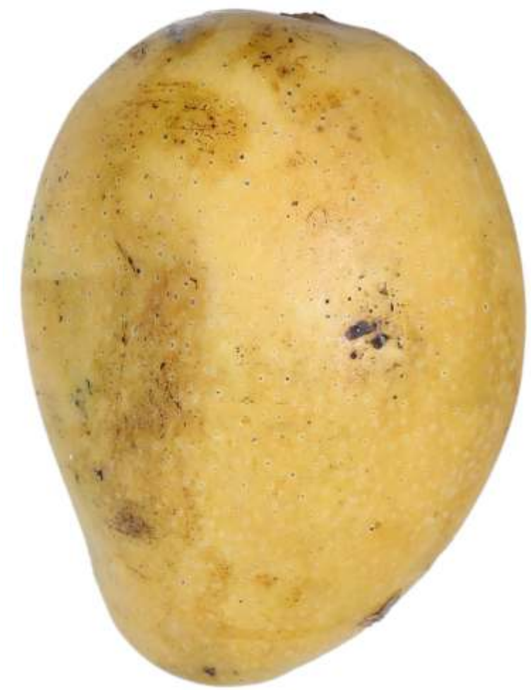
छोटा



मध्यम



बड़ा



नाशपाती

छोटा

मध्यम

बड़ा

केला

छोटा

मध्यम

बड़ा

खजूर

आधी मुट्ठी

पूरी मुट्ठी

दो मुट्ठी

चेरी

आधी मुट्ठी

पूरी मुट्ठी

दो मुट्ठी

संतरा

मध्यम

बड़ा

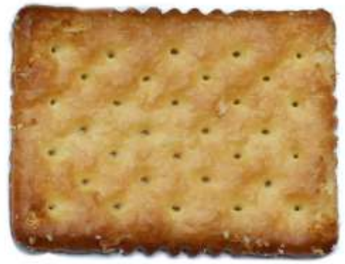
चिकन

मटन

मछली

पैक किए गए खाद्य पदार्थ

बिस्कुट

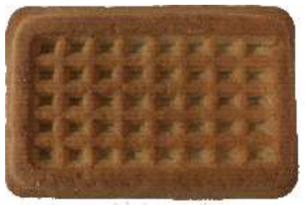


टॉफ़ी

टॉफ़ी

लॉलीपॉप

पैक किए गए खाद्य पदार्थ



पैक किए गए खाद्य पदार्थ

पैक किए गए खाद्य पदार्थ - चिप्स

पैक किए गए खाद्य पदार्थ - नमकीन

पैक किए गए खाद्य पदार्थ - नमकीन

पैक किए गए खाद्य पदार्थ - नमकीन

ताज़ा खाने के लिए तैयार पदार्थ

PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA

Published by

Public Health Foundation of India

Plot No. 47, Sector 44, Institutional Area, Gurgaon - 122002, India

Tel: + 91 -124 - 4781 400 Ext: 4590, 4592