

Title: Evaluation and development of Supplementary food for Lactation

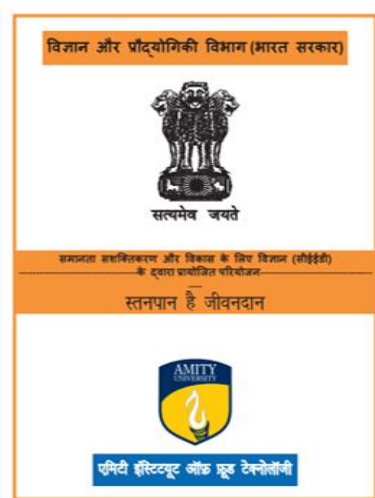
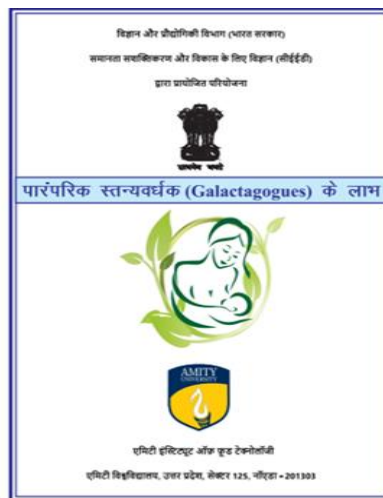
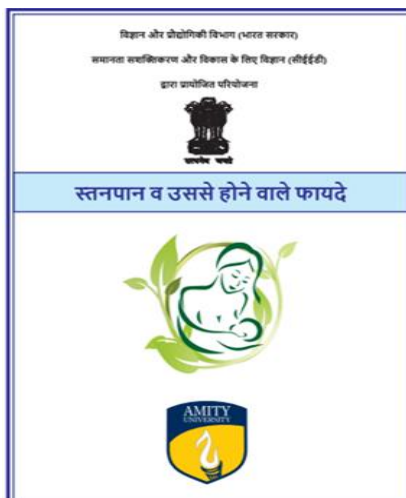
PI: Dr.Renu Deepak Khedkar & Co-PI: Dr.Monika Thakur

Duration: 2019-23

Funding Agency: DST-SEED (TISAN)

Summary:

The requirement of nutrients increases at the time of pregnancy and lactating period and therefore proper nutrient supply is very essential in both the phases. As per ICMR RDA, nearly extra 550 kcal for first six months and 400kcal for the next six months are required for a lactating mother. There is an increased requirement of **protein** and **calcium** as well during this period due to milk secretion. Therefore, the project aimed at **evaluating the nutritional needs of Indian lactating women and developing a nutritious food to supplement their nutritional needs**. Trainings were provided to the lactating women. Two nutritious food products, a nutrimix flour (Ready-to-cook) and an energy bar (Ready-to-eat) meeting the Ca and Protein requirements of lactating women were developed. Nutrition awareness workshops were conducted and ICT material developed was distributed.





विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग (भारत सरकार)

समानता सशक्तिकरण और विकास के लिए विज्ञान (सॉईईडी)

द्वारा प्रायोजित परियोजना

उत्तर प्रदेश की महिलाओं के लिए कोविड-19 से बचाव के लिए दिशानिर्देश

एनडी इन्स्टिट्यूट ऑफ फूड टेक्नोलॉजी
एनडी विज्ञानमय, उत्तर प्रदेश, केन्द्र 125, नोएडा - 201303

हम चाहते हैं की आप और आपका परिवार स्वस्थ और सुरक्षित रहे। नीचे कोविड-19 जैसी महामारी से बचने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी दी गयी है।

कोविड-19 क्या है?

कोविड-19 सबसे हाल ही में हुई संक्रामक बीमारी है। यह एक ऐसी बीमारी है जो की एक वायरस की वजह से लोगों में फैलती है।

कोरोना में ब्रेस्टफीडिंग और केबलनेशन संक्रमित मां कर सकती है ब्रेस्टफीडिंग, केबलन प्रशक्ता भी जरूरी, इसके मां-बच्चे की इम्युनिटी बढ़ेगी

ब्रेस्टफीडिंग वीक (1-7 अगस्त)

कोरोना संक्रमित माएं ब्रेस्टफीडिंग कराते समय ये बातें ध्यान रखें

बच्चा छूने से पहले साबुन-पानी से हाथ धोएं

संक्रमण अधिक होने पर एक्सप्रेस मिलक पिलाएं

ब्रेस्टफीडिंग के समय मास्क जरूर लगाएं

अपने आस-पास हर चीज को डिसइंफेक्ट करें

वैक्सिन लगवाने से पहले ये बातें ध्यान रखें माएं

ब्रेस्टफीडिंग बंद न करें

दिनभर में 8-10 गिलास पानी पीएं

इसी सब्जियां और मीसामी फल लें

8 घंटे की नींद जरूर लें

ब्रेस्टफीडिंग कराने से माँओं में इन बीमारियों का खतरा घटता है

ब्रेस्ट-ग्लैंड केसर

टाइप-2 डायबिटीज

हृदय रोग

ऑस्टियोपोरोसिस