

తల్లి శిశువుకు పాలు ఇవ్వటమే బడ్డ యొక్క పోషక మరియు మానసిక అవసరాలను తీర్చటానికి ఉత్తమమైన మార్గం. తల్లి పాలల్లో (రోమ్ము పాలు) శిశువు పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలు సరైన నిష్పత్తులలో ఉంటాయి. మరే ఇతర పాలల్లో లేని స్వాభావిక సంక్రమిత రోగ నిరోధక లక్షణాలు ఉంటాయి. అంటు వ్యాధులు సర్వ సాధారణమైన భారత దేశంలో ఈ రోగనిరోధక లక్షణాలు గల తల్లి పాలు చాలా ముఖ్యం.

శిశువుకి సరిగ్గా స్థన్యం అలవాటు చెయ్యటానికి మరియు మురుపాలు ఇవ్వటానికి చనువాలని త్వరగా అలవాటు చెయ్యటం చాలా ముఖ్యం. ప్రధానంగా, శిశువు జన్మించిన అరగంట లోపుగా మరియు వీలైనంత త్వరగా స్థన్యం ఇవ్వాలి. మొదటగా వచ్చే స్థన్యమైన మురుపాలు అనేవి శిశువుకి ఇవ్వటం చాలా ముఖ్యం. ఈ పాలు తరువాత వచ్చే పాలకన్నా మందంగా మరియు పసుపు వర్ణంలో ఉండి కొద్ది మొత్తంలో మొదటి కొన్ని రోజులు మాత్రమే వస్తాయి. మురుపాలు శిశువుకి మంచిది; అది మొదటి ఆకలిని తీరుస్తుంది. ఈ సమయంలో మురుపాలు మాత్రమే అవసరమైన ఆహారం మరియు ద్రవం - మరే ఇతర ప్రత్యామ్నాయాలు అవసరం లేదు, నీరు కూడా.

ప్రసవించిన మొదటి కొన్ని రోజులలో ఉత్పత్తి అయ్యే పాల పరిమాణం క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంటుంది, అది రెండవ నెలకి అత్యధికం అవుతుంది, ఇదే స్థాయి శిశువుకి 6 నెలల వయసు వచ్చే దాకా ఉంటుంది. పరిపక్వత చెందిన పాలల్లో కంటే మురు పాలలో ముఖ్యమైన చాలా మూలకాలు అధిక మొత్తాలలో ఉంటాయి, అవి పాలు స్రవించే ప్రారంభ సమయంలో వచ్చే తక్కువ పాలకు సర్దు బాటుగా ఉంటుంది. రొమ్ము పాలలో నాలుగు నెలల తరువాత కూడా నాణ్యత గల మాంసక్రతులు, క్రొవ్వు, విటమిన్లు, కాల్షియం, ఇనుము మరియు ఇతర లవణాలు అధిక పరిమాణంలో లభిస్తాయి. నిజానికి, తల్లికి ఇచ్చే ఆహారంలో పోషకాల పూరకాలు అధిక మొత్తంలో ఇవ్వటం ద్వారా కొన్ని పోషకాల నాణ్యత పెంచవచ్చు. స్థన పానం ఇవ్వబడే అత్యధిక శిశువులలో 6 నెలల వయసు వరకు వారి పెరుగుదల సామర్థ్యం సంతృప్తిదాయకంగా ఉంది. స్థన పానం శిశువు తెలివి తేటల అభివృద్ధికి సంబంధించి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది; బహుశా ఇందులో అధిక మొత్తం ఉండే డికోసా హెక్సానిక్ ఆసిడ్ (DHA) వల్ల కావచ్చు. అది మొదట అభివృద్ధిలో ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది.

## స్థస్యపానం వల్ల లాభాలు ఏమిటి ?

- రొమ్ముపాలలో శిశువుకి అవసరమైన అన్ని ముఖ్య పోషకాలు ఉంటాయి; అది అత్యుత్తమమైన పోషకాలని ఇస్తుంది మరియు శిశువుని రోగాలనించి రక్షిస్తుంది.
- రొమ్ముపాలు ఒక ప్రాకృతిక ఆహారం; ఇది శిశువుల ద్వారా మిగిలిన వనరుల ద్వారా తయారు చెయ్యబడిన ఫార్ములా పాల కంటే సులభంగా అరిగించుకోబడి శోషించుకోబడుతుంది.
- శిశువు జన్మించిన 3-4 రోజుల పాటు ఉత్పత్తి అయ్యే మురుపాలల్లో మాంసక్తులు, లవణాలు, విటమిన్లు ముఖ్యంగా విటమిన్ ఏ మరియు ఏంటిబాడీలు ఉంటాయి. అంతేకాకుండా, అందులో నోఫీ గా విరేచనం అయ్యే ప్రభావం కలగి ఉంటుంది.
- స్థస్యహారం ఇవ్వటం వల్ల సంతానోత్పత్తిలో తరుగుదల మరియు పిల్లల మధ్య దూరం ఉండేలా చేసుకోవటానికి సహాయపడుతుంది. స్థస్యపానం తల్లి మరియు శిశువుకి మానసిక సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఇటీవలి సాక్ష్యాల ప్రకారం రొమ్ము పాలు కొన్ని నిర్దిష్ట దీర్ఘకాలిక ప్రయోజనాలైన అతి తక్కువ రోగ నిరోధక శక్తి వలన కలగే వ్యాధులు, తాపజనక పేగు వ్యాధి, స్థూలకాయం మరియు తత్ సంబంధిత సమస్యలు మరియు క్యాన్సర్ వంటి వాటిని నిరోధిస్తాయి. అందువల్ల, స్థస్యపానం నూతన శిశువుకి మరియు పెరిగే శిశువుకి అత్యుత్తమం.
- అది తల్లి -బిడ్డ సంబంధాన్ని ఏర్పరుస్తుంది మరియు తల్లి -బిడ్డల మధ్య బంధాన్ని బలపరుస్తుంది.
- స్థస్యపానం గర్భాశయం యొక్క ఉపసంహరణలో సహాయ పడుతుంది.
- పిల్లలకి పాలిచ్చే తల్లుల్లో స్థన క్యాన్సర్ వచ్చే ఆస్కారం చాలా తక్కువ.
- స్థస్యపానం పిల్లల్లో మంచి తెలివి తేటలు అభివృద్ధి చెందటానికి సహాయం చేస్తుంది మరియు కొన్ని దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలని కూడా అందిస్తుంది.

## రొమ్ము పాల ద్వారా మందులు స్రవించటం జరుగుతుందా ?

తల్లి తీసుకునే కొన్ని మందులు (ఉదాహరణ : యాంటిబయోటిక్స్, కఫీన్, హార్మోన్లు మరియు మద్యం) తన స్థస్యం ద్వారా స్రవించి, అవి శిశువుకి హానికరం కావచ్చు, అందువల్ల పాలిచ్చే తల్లులు మందులు వేసుకునేటప్పుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

## గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాలు

- ప్రసవించిన అరగంటలోనే శిశువుకి స్థన్యం ఇవ్వాలి మరియు మురుపాలను పారవేయకూడదు.
- శిశువు యొక్క ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉన్నట్లయితే, ఆరు నెలల దాకా కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే (నీరు కూడా ఇవ్వకూడదు) ఇవ్వాలి.
- స్థన్యం తో పాటుగా ఆరు నెలల తరువాత 2 సంవత్సరాల దాకా అదనంగా అధిక పోషకాలు గల ఇతర ఆహారం కూడా ఇవ్వాలి (తల్లి పాలు కాక మారు ఆహారం).
- శిశువుకి తరచుగా మరియు ఆకలైనప్పుడు స్థన్యం ఇవ్వాలి మరియు పాలు సమృద్ధిగా వచ్చేలా చూసుకోవాలి.
- గర్భం మరియు స్థన్యం ఇచ్చే సమయంలో తల్లి అవసరమైన పరిమాణంలో పోషకాహారం తీసుకోవాలి.
- స్థన్యం ఇచ్చే సమయంలో పొగాకు (ధూమపానం మరియు నములుట), మద్యము మరియు మత్తు మందులు వంటివి తీసుకోకూడదు.
- స్థన్యపానానికి కుటుంబం యొక్క సహజ మద్దతు ఉండేలా చూసుకోవాలి.

## ఆరు నెలల తరువాత శిశువులకి అదనపు ఆహారం ఇవ్వటం మొదలు పెట్టాలి

- 6 నెలల వయసు దాటిన శిశువుకి కేవలం స్థన్యపానం సరిపోదు.
- 6 నెలల వయసు దాటిన శిశువులకి స్థన్యపానం తో పాటుగా అదనపు ఆహారాన్ని (ప్రాక్షిక ఘన పరిపూరక ఆహారం) ఇవ్వాలి.
- పిల్లలకి అవసరమైన మరియు సరిపడినంత పోషక ఆహారాన్ని ఇవ్వటం ద్వారా పోషకాహార లోపం రాకుండా ఉంటుంది.
- శిశువుకి అదనపు ఆహారం తయారు చేసేటప్పుడు మరియు తినిపించేటప్పుడు పరిశుభ్రమైన విధానాలను పాటించాలి; లేకపోతే, అది అతిసారానికి దారితీయవచ్చు.
- ఒక సాధారణ ఆరోగ్యవంతమైన స్థన్యాహారం తీసుకునే శిశువుకి 6-8 నెలల వయసు మధ్యలో రోజుకి 2-3 సార్లు అదనపు ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి మరియు 9-11 నెలల మరియు 12-24 నెలల మధ్య వారికి రోజుకి 3-4 సార్లు తినిపించాలి, దానితో పాటుగా పిల్లలు కోరిన విధంగా రోజుకి 1-2 సార్లు అదనపు

పౌష్టిక చిరుతిండ్లని (ఉదాహరణకి ఒక పండు ముక్క లేదా వేరుశనగ లాంటి గింజలతో చేసిన ముద్దతో చపాతి) ఇవ్వాలి.

- ఒక సాధారణ ఆరోగ్యకరమైన స్థనృపానం అందు శిశువుకి రోజుకి 4-5 సార్లు ఆహారం ఇవ్వాలి, మరియు రోజుకి 1-2 సార్లు అదనపు పోషక చిరుతిండ్లు (ఉదాహరణకి ఒక పండు ముక్క లేదా వేరుశనగ లాంటి గింజలతో చేసిన ముద్దతో చపాతి) లేదా కోరిన విధంగా ఇవ్వాలి. ఆహారం అడ్పాటు మాత్రమే ఇవ్వటం, ఇతర ఆహారం, మరియు పాల ఆహారం మరియు ఇతర ఆహారాల కలయికలు. ఒకవేళ ఇతర జంతువుల నించి వచ్చే ఆహారం నియమితంగా సరైన మోతాదులో తీసుకున్నట్లయితే, అవసరమయ్యే పాలు - సుమారు గా 200-400 మిల్ల ఆటరు /రోజుకి; లేకపోతే, అవసరమయ్యే పాలు - సుమారు గా 300-500 మిల్ల ఆటరు /రోజుకి.

### స్థనాహారం లో ప్రారంభ ప్రక్రియలకి మార్గదర్శకాలు

వయసు	అదనపు ఆహారం (స్థనాహారం కొనసాగించాలి)	అదనపు ఆహారం ఇవ్వవలసిన సమయం
మొదటి ఆహారం (6 నెలల తరువాత)	పండిన అరటిపండు, చిలగడదుంప - ఇవి మెత్తగా, తియ్యగా, వాణిజ్య ధాన్యాల కంటే అధిక పోషకాలు గలవి, అలెర్జీని తక్కువ కలిగించేవి మరియు సులభంగా మెత్తగా చేయగలిగినవి.	1 పర్యాయం /రోజుకి
తదుపరి ఆహారం మొదటి ఆహారం మొదలు పెట్టిన 1 వారం తరువాత మొదలు పెట్టాలి	పైన తెలిపిన ఆహారాన్ని ఇవ్వటం కొనసాగించటంతో పాటు - గోధుమ పిండి లేదా బియ్యం పిండి తో చేసిన పాయసం (ఏదైనా ఒక్క ధాన్య రకంతో మొదలు పెట్టాలి)	పైన తెలిపిన దానికి అదనంగా 1 పర్యాయం /రోజుకి (రోజుకి మొత్తం 2 సార్లు తినిపించాలి)
7 నించి 8 వ నెల	పైన తెలిపిన రెండు విధాల ఆహారాలనీ కొనసాగించాలి మరియు అదనంగా మెడిపిన పప్పు (అధిక ఇనుము మరియు మాంసక్రతులు ఉన్నవి) లాంటి ఆహారం మొదలు పెట్టవచ్చు. రాగి లేదా చిరు ధాన్యాలు వంటివి నూనెతో కలిపి పెట్టవచ్చు.	రోజుకి 1 పర్యాయంతో మొదలు పెట్టి క్రమంగా దాన్ని 8 నెలల వయసు వచ్చే సరికి రోజుకి 3 సార్లుగా (ధాన్యాలు మరియు పప్పులు) పెంచాలి

9 నించి 12 వ నెల	పొలల్లో మెత్తగా చేసిన చపాతి, ఆకు కూరల్ని పప్పు లో కాని కిచిడి (పైన తెలిపిన వాటన్నింటికీ నూనె కలపాలి) లో కాని కలిపి, ఇడ్లీ, ఉప్పా, పెరుగు అన్నం, రకరకాల కూరగాయలు. పండ్ల రకాలు (కాని ఆపిల్, అప్రికాట్ లేదా నేరేడు వంటివి మెత్తగా చేసి మాత్రమే ఇవ్వాలి), గుడ్డు (ఉడికించినది), ముక్కలుగా చేసిన మాంసం, చేప	4-6 పర్యాయాలు/రోజుకి
------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

మూలం : NIN , ICMR , పుస్తకం 'న్యూట్రిషన్ ఫర్ మదర్ అండ్ చైల్డ్'

సూచన : ఒక ఆహారం నించి మరొక ఆహారం ప్రవేశ పెట్టడానికి - 2 వారాల ఎడము ఉండాలి.

6 నెలల నించి ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం 1 సంవత్సరం వరకు అదనపు ఆహారం యొక్క భౌతిక నాణ్యతని అనుసరించి ఆహారాన్ని 3 దశలలో నిర్వహించాలి

ఎ) అదనపు ద్రవ ఆహారం

బి) ఘన అదనపు ఆహారం - తినిపించే ముందుగా జల్లెడ పట్టి లేదా మెత్తగా మెదిపిన ఆహారం

సి) ఘన అదనపు ఆహారం - ముక్కలుగా చేసినవి లేదా ముద్దలుగా ఉన్నవి

పరిపూర్ణమైన ఆహారం

### 1. కిచిడి

బియ్యం ... 35 గ్రాములు

పెసర పప్పు ... 10 గ్రాములు

ఆకు కూరలు ... 2 టేబుల్ స్పూన్లు

క్రొవ్వు ... 2 టేబుల్ స్పూన్లు

జిలకర

**విధానం :** బియ్యం మరియు పప్పులని కడిగి నీటిలో మెత్తగా అయ్యేదాకా ఉడికించి రుచికి తగ్గట్లుగా ఉప్పు కలపాలి.  
ధాన్యం /పప్పు 3/4 ఉడికాక ఆకు కూరలు వెయ్యాలి. చివరికి నూనెలో జిలకర వేయించి అందులో కలపాలి.

## **2. మొలకెత్తిన రాగుల పిండితో పాయసం :**

మొలకెత్తిన రాగుల పిండి ... 30 గ్రాములు

వేయించిన పళ్లీలు ... 15 గ్రాములు

బెల్లం ... 20 గ్రాములు

విధానం :-

రాగులు, వేయించిన పళ్లీలు (వేరు శనగ) మరియు బెల్లాన్ని పొడి చేసుకోవాలి. సరిపడినంత నీరు పోసి ఉడికించాలి.

## **3. గోధుమ పాయసం**

గోధుమలు ... 30 గ్రాములు

వేయించిన శనగ పిండి ... 15 గ్రాములు

వేయించిన మరియు ముక్కలు చేసిన పళ్లీలు ... 5 గ్రాములు

చక్కర ... 10 గ్రాములు

**విధానము**

గోధుమలని వేయించి పొడి చెయ్యాలి. వేయించిన శనగ పిండి, పళ్లీలు మరియు చక్కర కలపాలి. సరిపడినంత నీరు పోసి ఉడికించాలి.

## **4. పాయసం**

వేరిమిసేల్లి /బియ్యం ... 30 గ్రాములు

పాలు ... 100 మిలీ ఆటరు

నీరు ... సరిపడినంత

బెల్లం ... 20 గ్రాములు

**విధానం :** నీటిలో బియ్యం /సేవ్వాని సగం ఉడికేదాకా ఉడికించాలి. పాలు కలిపి ఉడికించాలి. బెల్లం కలిపి పూర్తిగా ఉడికించాలి.

**గమనిక :** 1. ఇవ్వబడిన వంటకాలన్నీ దాదాపు 250 కిలో కాలరీల శక్తిని మరియు 5 గ్రా మాంసక్తులని ఇస్తాయి మరియు ఇది 2 సార్లకి సరిపోతుంది.

2. 2 వ మరియు 3 వ వంటకాలని తయారు చేసి గాలి చొరని పాత్రలలో ఉంచి ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు ఉపయోగించుకోవచ్చు.

3. 6 నెలల వయసులో మాంసా హారమైన మెత్తగా ఉడికించిన గుడ్లు, చిన్న ముక్కలుగా చేసిన మాంసం తినిపించటం మొదలు పెట్టాలి.

**ఎత్తు / బరువు పట్టిక WHO 2005**

వివిధ వయసులలో అబ్బాయిల మధ్యస్థ ఎత్తు మరియు బరువు

వయసు	బరువు (కిలో)	ఎత్తు (సెంటీమీటర్)
పుట్టుక	3.3	49.9
3 నెలలు	6.4	61.4
6 నెలలు	7.9	67.6
9 నెలలు	8.9	72.0
1 సంవత్సరం	9.6	75.7
2 సంవత్సరాలు	12.2	87.8

వివిధ వయసులలో అమ్మాయిల మధ్యస్థ ఎత్తు మరియు బరువు

వయసు	బరువు (కిలో)	ఎత్తు (సెంటీమీటర్)
పుట్టుక	3.2	49.1
3 నెలలు	5.8	59.8
6 నెలలు	7.3	65.7
9 నెలలు	8.2	70.1
1 సంవత్సరం	8.9	74.0
2 సంవత్సరాలు	11.5	86.4

(మూలం : WHO MGRS పెరుగుదల ప్రమాణాలు, 2005)

పెరిగే పాప యొక్క ఎత్తు మరియు బరువు క్రమం

ఉండవలసిన బరువు పెరుగుదల

మీరు బరువు పెరుగుదల యొక్క ప్రాముఖ్యతని అర్థం చేసుకోవాలి, తద్వారా శిశువు యొక్క పెరగవలసిన లేదా ఉత్తమ బరువు గురించి తెలుసుకోవాలి. శిశువు యొక్క పుట్టినప్పటి బరువు పెరుగుదలకి మొదటి అడుగు. పుట్టినప్పుడు బరువు ఎంత ఉన్నా, శిశువులందరిలో పెరుగుదల శాతం దాదాపుగా ఒకే లాగా ఉంటుంది. మొత్తం పెరుగుదల విధానం శిశువుకి ఇచ్చే సరైన ఆహారం మరియు తీసుకునే జాగ్రత్తలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఏది ఏమైనా, జబ్బు, ఆహారం అందనప్పుడు, విపరీతమైన ఉపేక్ష లేదా మానసిక ఆటంకాలు శిశువు యొక్క బరువు పెరుగుదలని కుంటు పరచవచ్చు.



## శిశువు యొక్క ఎత్తు లేదా పొడవు కూడా చాలా ముఖ్యం

బరువు పెరుగుదల ఒక్కటే శిశువు యొక్క ఆరోగ్యవంతమైన పెరుగుదలకి తార్కాణం కాదు. పిల్లలు లావు పెరగటం ఒక్కటే కాదు మొత్తంగా ఎదగటం ముఖ్యం. శిశువు పెరుగుదల క్రమంలోనాడుగు పెరగడం కూడా చేర్చబడింది. శిశువు యొక్క పొడవు తన బరువు కంటే మెల్లిగా మారుతుంది. పుట్టినప్పుడు శిశువు పొడవు ఎంత ఉన్నా, ప్రతీ నెలా దాదాపు 2 సెంటీమీటరు (3/4 ఇంచులు) పెరుగుతుంది లేదా 3 నెలల్లో 5 సెంటీమీటరు (2 ఇంచులు).

ఏ వయసులోనైనా శిశువు యొక్క పుట్టుక అప్పటి బరువు కంటే వయసు ప్రకారం బరువు అనుకున్నట్లు పెరగాలో, అదే విధంగా పుట్టినప్పటి పొడవు కంటే వయసు ప్రకారం పొడవు కూడా పెరగాలి. శిశువు యొక్క సాధారణ పెరుగుదల క్రమంలో బరువు మరియు ఎత్తు మధ్య ప్రత్యేకమైన సంబంధం ఉంటుంది.

## సాధారణ పెరుగుదల విధానాలకి మినహాయింపు

ఎ. సమయానికన్నా ముందుగా పుట్టిన శిశువులు : వారి ఆహారం విషయంలో చాలా మెల్లిగా మొదలు పెడతారు, అందువల్ల వారి పెరుగుదల కూడా అదే విధంగా నెమ్మదిగా ఉంటుంది. వారి బరువు కూడా చాలా సమయం దాకా తక్కువగానే ఉంటుంది.

బి. తగిన సమయానికి పుట్టినా, చిన్నగా పుట్టిన శిశువులు : ఈ శిశువుల పెరుగుదలలో మొదటి వారంలో ఆశ్చర్యకర పెరుగుదల ఉంటుంది. కాని మొత్తంగా చూస్తే పెరుగుదల క్రమం వక్రరేఖాపటంలో వారి పెరుగుదల కింది స్థాయిలోనే ఉంటుంది.

సి. శిశువులు పుట్టగానే లేదా మొదటి వారాలలో వారి ఆరోగ్యం బాగాలేకపోతే : ఈ శిశువులలో బరువు పెరగరు లేదా, కొంత బరువు తగ్గవచ్చు కూడా. అత్యుత్తమమైన జాగ్రత్త తీసుకోవటం వల్ల వారిలో "పెరుగుదల అందుకోవచ్చు", అందువల్ల శిశువు యొక్క పెరుగుదల వక్ర రేఖ పైకి మళ్ళి సాధారణానికి చేరవచ్చు.

డి. పుట్టిన దగ్గరి నించి పోత పాల పై పెరిగిన శిశువులకి : ఈ శిశువులు మొదటి కొన్ని రోజులలో బరువు కోల్పోవచ్చు. మొదటి కొన్ని రోజులలో బరువు చాలా త్వరగా పెరగవచ్చు. మొదటిలో చాలా బాగా బరువు

పెరిగేందుకు కారణం వారికి ఇచ్చే ఫార్ములా ఆహారంపై ఆధారపడి ఉండవచ్చు. అధిక సాంద్రత గల పాలల్లో ఇతర ఘన పదార్థాలు కలపటం వల్ల ఇంకా ఎక్కువ పెరుగుదల కనిపించవచ్చు. ప్రకృతి సిద్ధంగా కంటే తొందరగా అధిక బరువు పొందే శిశువులో దానికి తగిన వౌడవు పెరగకపోవచ్చు. శిశువు పొందే వౌడవు మరియు బరువులలో వ్యత్యాసం తెలుస్తూనే ఉంటుంది. దీని ద్వారా శిశువు పెరగటం కంటే స్థూలకాయం పొందుతున్నాడని గమనించాలి.

సూచనలు

- 1) మూలం యొక్క వనరు : సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్, నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ హెల్త్ స్టాటిస్టిక్స్ సెంటర్స్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ 1600 క్లిఫ్ హౌస్ రోడ్. అట్లాంటా, GA 30333, USA
- 2) భారతీయులకి ఆహార నియమావళి - అంతిమ ప్రతి
- 3) న్యూట్రిషన్ ఫర్ మదర్ అండ్ చైల్డ్ (నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్) (ICMR ) పబ్లికేషన్
- 4) మూలం : న్యూట్రిఎంట్ రిక్వైర్మెంట్స్ అండ్ రికమండేడ్ డైటరీ అలోపెసిస్ ఫర్ ఇండియన్స్, ICMR 1990.