"ഭരണഭാഷ-മാതൃഭാഷ"

No. **DWCD/949/2025-ICDSB9**

വനിത ശിശുവികസന ഡയറക്ടറുടെ കാര്യാലയം,
പൂജപ്പുര,തിരുവനന്തപുരം
തീയതി : 16-08-2025
E-Mail:directorate.wcd@kerala.gov.in
Phone No.0471-2346534

വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ
തിരുവനന്തപുരം

ജില്ല വനിതാ ശിശു വികസന ഓഫീസർമാർ
ജില്ലാതല പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാർ
ശിശു വികസന പദ്ധതി ഓഫീസർമാർ

സർ,

വിഷയം:- വനിത ശിശുവികസന വകുപ്പ്- -അങ്കണവാടിയിലെ പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു -നടപ്പിലാക്കുന്നത് -മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ നൽകുന്നത് സംബന്ധിച്ച് :

സൂചന:-

1. കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ 17/04/2025 ലെ PA/185/2024-CPMU(e115799) നമ്പർ കത്ത്
2. കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ 11/07/2025 ലെ PA/154/2025-CPMU(e127771) നമ്പർ കത്ത്
3. സ.ഉ(സാ.ധാ) 280/2025 WCDD തീയതി 13/06/2025
4. സ.ഉ(സാ.ധാ) നം 353 /2025 WCDD തീയതി 26/07/2025
5. 29/07/2025 ലെ DWCD/949/2025-ICDS/B9നമ്പർ ഉത്തരവ്
6. 14/08/2025 ലെ DWCD/949/2025-ICDS/B9നമ്പർ ഉത്തരവ്

അങ്കണവാടികളിലൂടെ വിതരണം ചെയ്യുന്ന അനുപൂരക പോഷക ആഹാരത്തിന്റെ സ്വീകാര്യത ഗുണഭോക്താക്കളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും അവരുടെ താല്പര്യങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതിനും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, എണ്ണ, കൃതിമ കളർ , സ്വാദ് എന്നിവ സംബന്ധിച്ച കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ സൂചന (1),(2) അഡ്വൈസറി നടപ്പിലാക്കുന്നതിനുമായി അങ്കണവാടികളിലെ നിലവിലുള്ള ഭക്ഷണമെനു പരിഷ്കരിച്ച് തയ്യാറാക്കിയ മാതൃക ഭക്ഷണ മെനുവിന് സൂചന (3) പ്രകാരം സർക്കാർ അനുമതി ലഭ്യമായിട്ടുണ്ട്. സർക്കാർ അംഗീകരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു ഇതോടൊപ്പം ഉള്ളടക്കം ചെയ്യുന്നു.

പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു നടപ്പിലാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി എല്ലാ ജില്ലകളിലേയും ബന്ധപ്പെട്ട ജീവനക്കാർക്കും അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർക്കും പരിശീലനം നൽ കുന്നതിനായി ഫണ്ടും മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശവും നൽകി സൂചന (6) പ്രകാരം ഉത്തരവായിട്ടുണ്ട്.

അങ്കണവാടി പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കായി സർക്കാർ അംഗീകരിച്ച് നൽകിയിട്ടുള്ള പരിഷ്കരിച്ച ഈ മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു, തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽകൊണ്ടു വരേണ്ടതാണ്. സൂചന (6) പ്രകാരമുള്ള പരിശീലനം ആഗസ്റ്റ് 30-നകം പൂർത്തിയാക്കി, അനുബന്ധമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് 3 വയസ്സ മുതൽ 6 വയസ്സ വരെയുള്ള പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കുള്ള പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള അനുപൂരക പോഷകാഹാര പദ്ധതി സംസ്ഥാനത്തെ എല്ലാ അങ്കണവാടികളിലും തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ 2025 സെപ്റ്റംബർ 8 മുതൽ നടപ്പിലാക്കുന്നതിനുള്ള നടപടി സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

വിശ്വസ്തതയോടെ,

വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ

S.N. SIVANYA
Joint Director
Women and Child Development Department
Thiruvananthapuram - 695012

അങ്കണവാടി പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു നടപ്പിലാക്കുന്നത് സംബന്ധിച്ച മാർഗ്ഗ നിർദേശങ്ങൾ

അങ്കണവാടികളിലെ പ്രീ സ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനുവിന് സർക്കാർ അനുമതി ലഭ്യമായിട്ടുണ്ട്.

അങ്കണവാടികളിൽ വിതരണം ചെയ്യുന്ന Hot Cooked Meal-ൽ പഞ്ചസാര (Refined Sugar) പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുവാനും പകരം വളരെ കുറഞ്ഞ അളവിൽ ശർക്കര ഉൾപ്പെടുത്തുവാനും ഉപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുവാനും 17/04/2025 തീയതിയിലെ PA /185/2024-CPMU (e-115799) നമ്പർ കത്ത് പ്രകാരം കേന്ദ്ര സർക്കാർ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്**(Advisory on use of added sugar, salt, preservatives, colors flavours etc in supplementary Nutrition-ഉള്ളടക്കം ചെയ്യുന്നു**)കൂടാതെ കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ 11/07/2025ലെ PA /154/2024-CPMU (e-127771) നമ്പർ കത്തിൽ എണ്ണയുടെയും Saturated fat-ന്റെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുവാനും Trans fats പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുവാനും കേന്ദ്ര സർ ക്കാർ മാർ ഗ്ഗനിർ ദ്ദേശങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുണ്ട്.(Advisory on use of added sugar, salt, Preservatives, colours, flavours, etc., in supplementary Nutrition- **ഉള്ളടക്കം ചെയ്യുന്നു**)

കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ മേൽപ്പറഞ്ഞ ശിപാർശകളും, മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും പാലിച്ച് അങ്കണവാടികളിലെ പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു നടപ്പിലാക്കേണ്ടതാണ്.

ദേശീയ ഭക്ഷ്യ ഭദ്രതാ നിയമം 2013, Supplementary Nutrition rules 2017, എന്നിവയിൽ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന പോഷകമൂല്യം ഉറപ്പ് വരുത്തിയാണ് പോഷകാഹാരം നൽകിവരുന്നത്. Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0 പോഷക മാനദണ്ഡങ്ങൾ പ്രകാരം 3 വയസ്സ് മുതൽ 6 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 500 K കലോറിയും, 12-15 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും അനുപൂരകപോഷകാഹാര പദ്ധതിയിലൂടെ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

കേന്ദ്ര വനിത ശിശുവികസന മന്ത്രാലയത്തിന്റെ മിഷൻ സക്ഷം അങ്കണവാടി പോഷൻ 2.0 guidelines പ്രകാരം 6 മാസം മുതൽ 6 വയസ്സുവരെയുള്ള കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ, പാലൂട്ടുന്ന അമ്മമാർ, കൗമാര പ്രായക്കാർ എന്നിവരിലെ പോഷകാഹാരത്തിന്റെ അപര്യാപ്തത മൂലമുള്ള രോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനായി വർഷത്തിൽ മിനിമം 300 ദിവസം പോഷകാഹാരം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.

ഒരു ദിവസം ആകെ ലഭ്യമാകേണ്ട ഊർജ്ജത്തിന്റെ 5-10% വരെ മാത്രം മധുരം ഉപയോഗിക്കുക. പഞ്ചസാരയ്ക്ക് പകരം മധുരത്തിനായി ശർക്കര ഉപയോഗിക്കാവുന്നതും ഉപ്പിന്റെ അളവും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുമാണ് എന്ന് കേന്ദ്ര സർക്കാർ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

അങ്കണവാടിയിൽ തന്നെ തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണം മാത്രമെ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകാവൂ.

പ്രാദേശികമായ ഭക്ഷണ രീതികൾ അനുസരിച്ച് വിഭവങ്ങൾ തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ എണ്ണയുടേയും പഞ്ചസാരയുടേയും അളവ് നിജപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഗുണഭോക്താക്കളിൽ അവബോധം നൽകേണ്ടതാണ്. സാമൂഹികാധിഷ്ഠിത പരിപാടികൾ നടത്തുമ്പോൾ ആയത് സംബന്ധിച്ച ബോധവൽക്കരണം നൽകുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.**(കേന്ദ്ര സർക്കാരിന്റെ അഡ്വൈസറി)** സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണ

വസ്തുക്കൾ , ക്യാനിൽ ലഭിക്കുന്ന സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ് , ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസുകൾ എന്നിവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഉപ്പിന്റേയും പഞ്ചസാരയുടേയും ദൂഷ്യവശങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

അങ്കണവാടികളിൽ പാകം ചെയ്യുന്ന അനുപൂരക ഭക്ഷണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ചേരുവകൾ സുരക്ഷിതവും, food safety and standards regulation 2011 അനുസരിച്ചുമായിരിക്കണം.

കേന്ദ്ര സർക്കാർ WBNP പദ്ധതി പ്രകാരം അങ്കണവാടികൾക്ക് അനുവദിക്കുന്ന ഫോർട്ടിഫൈഡ് റൈസ് , കോണ്ടിമെൻററസിനായി തദ്ദേശസ്വയം ഭരണ വകുപ്പ് മുഖേന ലഭ്യമാകുന്ന 6/- രൂപ(5+1) പോഷക ബാല്യം പദ്ധതി പ്രകാരം ലഭ്യമാകുന്ന മുട്ട, പാല്, അങ്കണവാടികളിലെ അക്ഷയപാത്രം മുഖേന ലഭ്യമാകുന്ന മറ്റു പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ , പ്രാദേശിക ലഭ്യതയ്ക്ക് അനുസരിച്ചുള്ള മറ്റു വിഭവങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തിയും കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ ഇതോടൊപ്പം ഉള്ളടക്കം ചെയ്തിട്ടുള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചും തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ സഹകരണത്തോടെ ഗുണഭോക്താക്കളുടെ താല്പര്യങ്ങൾ കൂടി പരിഗണിച്ച് അങ്കണവാടികളിൽ പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു നടപ്പിൽ വരുത്തേണ്ടതാണ്.

വനിതാ ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ

S.N. SIVANYA
Joint Director
Women and Child Development
Department
Thiruvananthapuram - 695012

"ഭരണഭാഷ- മാതൃഭാഷ"

കേരള സർക്കാർ

<u>സംഗ്രഹം</u>

വനിതാ ശിശു വികസന വകുപ്പ് - അങ്കണവാടി പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കുള്ള ഭക്ഷണ മെനു അങ്കണവാടികളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിന് വിവിധ തലങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെട്ട ജീവനക്കാർക്കും, അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർക്കും പരിശീലനം സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനു അനുമതി നൽകി ഉത്തരവ് പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു.

വനിതാ ശിശു വികസന (ബി)വകുപ്പ്

സ.ഉ.(സാധാ) നം.353/2025/WCDD തീയതി,തിരുവനന്തപുരം, 26-07-2025

പരാമർശം:-
1. കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ 17/04/2025 ലെ PA/185/2024-CPMU(e 115799) നമ്പർ കത്ത്
2. സ.ഉ(സാധാ)നം.280/2025/WCDD തീയതി 13/06/2025
3. വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടറുടെ 07/07/2025 തീയതിയിലെ DWCD/949/2025-ICDSB9 നമ്പർ കത്ത്

<u>ഉത്തരവ്</u>

അങ്കണവാടികളിൽ ഹാജരാകുന്ന പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് പ്രഭാത ഭക്ഷണം, ഉച്ച ഭക്ഷണം, ജനറൽ ഫീഡിങ് എന്നിങ്ങനെ അനുപൂരക പോഷകാഹാരം നൽകി വരുന്നു. ദേശീയ ഭക്ഷ്യഭദ്രതാ നിയമം 2013, Supplementary Nutrition rules 2017 എന്നിവയിൽ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന പോഷകമൂല്യം ഉറപ്പ് വരുത്തിയാണ് കുട്ടികൾക്ക് പോഷകാഹാരം നൽകിവരുന്നത് . Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0 പോഷക മാനദണ്ഡങ്ങൾ പ്രകാരം 6 മാസം മുതൽ 6 വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 500K കലോറിയും, 12-15 ഗ്രാം പ്രോട്ടീനും അനുപൂരക പോഷകാഹാര പദ്ധതിയിലൂടെ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതുണ്ട്. അങ്കണവാടികളിലൂടെ വിതരണം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, കൃത്രിമ കളർ എന്നിവ സംബന്ധിച്ച് കേന്ദ്രസർക്കാരിന്റെ പരാമർശം(1) നിർദ്ദേശപ്രകാരവും, ഗുണഭോക്താക്കളുടെ താല്പര്യവും കൂടി പരിഗണിച്ച് അങ്കണവാടികളിലെ നിലവിലുള്ള ഭക്ഷണമെനു പരിഷ്കരിച്ച് പരാമർശം(2) പ്രകാരം ഉത്തരവായിട്ടുണ്ട്.

(2)അങ്കണവാടിയിലെ പരിഷ്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ഓരോ ജില്ലയിൽ നിന്നും ശിശുവികസന പദ്ധതി ഓഫീസർമാരും സൂപ്പർവൈസർമാരുമടങ്ങുന്ന 4 ഉദ്യോഗസ്ഥരെ ഉൾപ്പെടുത്തി 56 പേർക്ക് 3 ദിവസത്തെ സംസ്ഥാന തല മാസ്റ്റേഴ്സ് പരിശീലന പരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനായി കോവളത്ത് പ്രവർത്തിച്ച് വരുന്ന ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ് ആന്റ് കാറ്ററിംഗ് ടെക്നോളജിയിൽ നിന്നും 3,75,240/- രൂപയുടെ പ്രൊപ്പോസൽ സമർപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും , ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ് ആന്റ് കാറ്ററിംഗ് ടെക്നോളജിയിൽ മാട്രസ്സ്, പില്ലോ തുടങ്ങിയ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലാത്തതിനാൽ ജീവനക്കാരുടെ

താമസ സൗകര്യം , പ്രഭാത ഭക്ഷണം, അത്താഴം എന്നിവയും ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ഹോട്ടൽ മാനേജ്മെന്റ് ആന്റ് കാറ്ററിംഗ് ടെക്നോളജിയുടെ സമീപത്തുള്ള കോവളം അനിമേഷൻ സെന്ററിലാണ് ഒരുക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നും, കോവളം അനിമേഷൻ സെന്ററിൽ നിന്നും ആയതിലേക്കായി 1,08,000/- രൂപയുടെ പ്രൊപ്പോസൽ സമർപ്പിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നും വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ അറിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മാസ്റ്റേഴ്സ് ട്രെയിനിംഗിന്റെ (സംസ്ഥാന തലം) ധനകാര്യ വിശകലനം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

COST FOR CONDUCTING TRAINING – PROPOSED

Sl No.	Particulars	Amount
1	Lab cost – (3 days x Rs. 15000/- x 2 labs)	90,000
2	Lunch cost – 3 days (70 x 3 days x 267)	56,000
3	Remuneration to resource person	75,000
4	Material cost for recipe ingredients	1,00,000
5	Seminar hall rent for 3 days	60,000
	TOTAL	3,18,000
	18% GST	57,240
	TOTAL	**3,75,240**

COST FOR ACCOMMODATION TO MASTER TRAINERS – PROPOSED

Sl No.	Particulars	Amount
1	Room Accommodation (20 rooms X Rs. 1200 X 3 days)	72,000
2	Food Rs. 100/- x 2 times x 60 Nos x 3 days	36,000
	Total	**1,08,000**

TOTAL PROPOSED AMOUNT FOR THE STATE LEVEL PROGRAMME		
1	Institute of Hotel Management and Catering Technology	3,75,240
2	KOVALAM ANIMATION CENTRE	1,08,000
3	Stationery Expenses	5,000
4	Miscellaneous Expenses	11,760
	TOTAL	**5,00,000/-**

ജില്ലാതല ട്രെയിനിംഗിന്റെ ധനകാര്യ വിശകലനം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

മാസ്റ്റേഴ്സ് ട്രെയിനിംഗ് ലഭ്യമായ ജീവനക്കാർ ജില്ലയിലെ മറ്റ് ജീവനക്കാർക്ക് (ശിശു വികസന പദ്ധതി ഓഫീസർമാർ, സൂപ്പർവൈസർമാർ) ജില്ലാതലത്തിൽ പരിശീലനം നൽകുന്നതിനായി പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർമാർ മുഖേന ജില്ലയിലെ ഫുഡ് ക്രാഫ്റ്റ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടുകൾ, ഹോം സയൻസ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റുകൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ച് ജില്ലാതല പരിശീലനങ്ങൾക്ക് ഒരു ബാച്ചിൽ 30 പേരെ ഉൾപ്പെടുത്തി നാല് ദിവസങ്ങളിലായി നാല് ബാച്ചുകൾക്ക് പരിശീലനം നൽകുന്നതിന് 2ലക്ഷം രൂപ നിരക്കിൽ 14 ജില്ലകൾക്ക് 28 ലക്ഷം രൂപ അനുവദിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ജില്ലാതല പരിശീലനം -PROPOSED

Sl No.	Particulars	Amount
1	Lab (Rs. 1250 x Nos.30 x 4 Days (1 Day 1 Batch)	1,50,000
2	Lunch + 2 time Tea, snacks (Rs. 150 x Nos. 30 x 4 Days (1 Day 1 Batch)	18,000
3	Stationery	3,000
4	Miscellaneous	29,000
	TOTAL	2,00,000
	GRAND TOTAL (14 X 2,00,000)	**28,00,000**

അങ്കണവാടി തല ട്രെയിനിംഗിന്റെ ധനകാര്യ വിശകലനം ചുവടെ ചേർക്കുന്നു.

ജില്ല തലത്തിൽ പരിശീലനം ലഭ്യമായ ഉദ്യോഗസ്ഥർ, സെക്ടർ/സബ് സെക്ടർ തലത്തിൽ അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർക്കായി പുതുക്കിയ ഭക്ഷണ മെനു സംബന്ധിച്ച് പരിശീലനം നൽകുന്നതിനായി പച്ചക്കറി മുതലായവ വാങ്ങുന്നതിന് ഒരു പരിശീലനാർത്ഥിയ്ക്ക് 10/- രൂപ നിരക്കിൽ അനുവദിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

സെക്ടർ/സബ് സെക്ടർ തല പരിശീലനം		
ക്രമ നമ്പർ	പങ്കെടുക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം	തുക
1	അങ്കണവാടി വർക്കർ 33120 x 10	3,31,200
2	അങ്കണവാടി ഹെൽപ്പർ 33120 x 10	3,31,200
	ആകെ	**6,62,400**

ക്രമ നമ്പർ	**ഇനം**	**തുക**
1	സംസ്ഥാന തല ട്രെയിനിംഗ്	5,00,000
2	ജില്ലാതല ട്രെയിനിംഗ്	28,00,000
3	സെക്ടർ/സബ് സെക്ടർ തല ട്രെയിനിംഗ്	6,62,400
	ആകെ	**39,62,400/- രൂപ**

(3) അങ്കണവാടി ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് കേന്ദ്ര സർക്കാർ അനുവദിച്ച് വരുന്ന ഫോർട്ടിഫൈഡ് അരി ഉൾപ്പെടുത്തികൊണ്ടുള്ള മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു, അങ്കണവാടികളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിന്, വിവിധ തലങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെട്ട ജീവനക്കാർക്കും, അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർക്കും പരിശീലനം സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനു ഭരണാനുമതി നൽകണമെന്നും, ഇതിലേക്ക് ആവശ്യമായിവരുന്ന ₹39,62,400/-

(മുപ്പത്തിഒൻപത് ലക്ഷത്തി അറുപത്തി രണ്ടായിരത്തി നാന്നൂറ് രൂപ) നടപ്പ സാമ്പത്തിക വർഷത്തെ 2235-02-001-89(P) ശീർഷകത്തിൽ വകയിരുത്തിയിട്ടുള്ള ₹300,00,000 രൂപയിൽ നിന്നും വിനിയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള അനുമതി നൽകി ഉത്തരവാകണമെന്ന് വനിത ശിശു വികസന ഡയറക്ടർ പരാമർശം(3) പ്രകാരം അഭ്യർത്ഥിച്ചിട്ടുണ്ട്.

(4) സർക്കാർ ഇക്കാര്യം വിശദമായി പരിശോധിച്ചു. അങ്കണവാടി ഗുണഭോക്താക്കൾക്ക് കേന്ദ്ര സർക്കാർ അനുവദിച്ച് വരുന്ന ഫോർട്ടിഫൈഡ് അരി ഉൾപ്പെടുത്തികൊണ്ടുള്ള മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു, അങ്കണവാടികളിൽ പ്രാവർത്തികമാക്കുന്നതിന്, വിവിധ തലങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെട്ട ജീവനക്കാർക്കും, അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർക്കും പരിശീലനം സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനു ഭരണാനുമതി നൽകിയും ഇതിലേക്ക് ആവശ്യമായിവരുന്ന **₹39,62,400/- (മുപ്പത്തി ഒൻപത് ലക്ഷത്തി അറുപത്തി രണ്ടായിരത്തി നാന്നൂറ് രൂപ)** നടപ്പ സാമ്പത്തിക വർഷത്തെ 2235-02-001-89(P) ശീർഷകത്തിൽ നിന്നും വിനിയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള അനുമതി നൽകിയും ഇതിനാൽ ഉത്തരവാകുന്നു.

(ഗവർണറുടെ ഉത്തരവിൻ പ്രകാരം)
സന്തോഷ് കുമാർ.റ്റി.കെ.
അഡിഷണൽ 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
Hena. R Raj
Date: 26-07-2025 16:02:17
സെക്ഷൻ ഓഫീസർ

കേരള സർക്കാർ
വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പ്
<u>അങ്കണവാടി പ്രീസ്കൂൾ കുട്ടികളുടെ പരിഷ്ക്കരിച്ച മാതൃക ഭക്ഷണ മെനു</u>

	ദിവസം	പ്രാതൽ	ഉച്ചഭക്ഷണം	പൊതു ഭക്ഷണം
തിങ്കൾ	മെനു	പാൽ, പിടി, കൊഴുക്കട്ട / ഇലയട	ചോറ്, ചെറുപയർ കറി, ഇലക്കറി-ഉപ്പേരി/തോരൻ	ധാന്യം, പരിപ്പ് പായസം
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	പാൽ 125ml, അരിപ്പൊടി/റാഗി 20gm, തേങ്ങ 5gm, ജീരകം 1gm, ചെറുപയർ 5gm, തേങ്ങ/ അവൽ-ശർക്കര 5gm	അരി 60gm, ചെറുപയർ 15gm ഇലക്കറികൾ	ഗോതമ്പ് 15gm, അരി 20gm, ചെറുപയർ-പരിപ്പ് 15gm, ശർക്കര 13gm
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം - 153.1 kcal മാംസ്യം - 6.25 gm	ഊർജ്ജം – 224.6 kcal മാംസ്യം - 7.85 gm	ഊർജ്ജം- 224.39 kcal മാംസ്യം - 6.317 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			**ഊർജ്ജം – 602.09 kcal മാംസ്യം - 20.42 gm**
ചൊവ്വ	മെനു	ന്യൂട്രി ലഡു	മുട്ട ബിരിയാണി/ മുട്ടപുലാവ് ഫ്രൂട്ട് കപ്പ്	റാഗി അട
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	അരി 5gm, കടല 5gm, റാഗി 5gm, ശർക്കര 9gm, എള്ള് – 5mg	മുട്ട -1, അരി 50gm, ക്യാരറ്റ് 5gm, ബീൻസ് 5gm, തക്കാളി 5gm, സവാള 10gm, മല്ലിയില 5gm, പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന പഴങ്ങൾ, നെയ്യ്- 2gm	റാഗി 10gm, അരിപ്പൊടി 35gm, ശർക്കര 9gm, തേങ്ങ 10gm, ചെറുപഴം/ചക്കപ്പഴം
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം – 124.82 kcal മാംസ്യം - 2.956 gm	ഊർജ്ജം – 284.15 kcal മാംസ്യം – 10.975 gm	ഊർജ്ജം – 236.6 kcal മാംസ്യം - 3.46 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			**ഊർജ്ജം- 645.57 kcal മാംസ്യം - 17.391 gm**
ബുധൻ	മെനു	പാൽ, പിടി, കൊഴുക്കട്ട/ ഇലയട/ കടല മിഠായി	പയർ കഞ്ഞി, വെജ് കിഴങ്ങ് കൂട്ട് കറി, സോയ/ കടല ഡ്രൈ ഫ്രൈ	ഇഡ്ഡലി, സാമ്പാർ/ പുട്ട്, ഗ്രീൻപീസ് കറി
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	പാൽ 125ml, അരിപ്പൊടി/റാഗി 20gm, തേങ്ങ 5gm, ചെറുപയർ 5gm, ജീരകം- 5gm, അവൽ/ശർക്കര -5gm. കടല 15gm, ശർക്കര -5gm	അരി 40gm, ചെറുപയർ 10gm, പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമാകുന്ന പച്ചക്കറികൾ, കിഴങ്ങുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പാകം ചെയ്യുന്ന പരമ്പരാഗത കൂട്ട് കറി, സോയ/കടല 10gm	അരി 40gm, ഉഴുന്ന് 10gm, ഗ്രീൻപീസ് 20gm, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ക്യാരറ്റ് 5gm, ബീൻസ് 5gm, തക്കാളി 5gm, ഉള്ളി 5gm , ഉരുളക്കിഴങ്ങ് 5gm, വെണ്ട 5gm പരിപ്പ് 5gm
	പോഷകമൂല്യം	ഊർജ്ജം – 153..1 kcal മാംസ്യം - 6.25 gm	ഊർജ്ജം -224.5 kcal മാംസ്യം -7.87 gm	ഊർജ്ജം -208 kcal മാംസ്യം -7.21 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			**ഊർജ്ജം -585.6 kcal മാംസ്യം -21.33 gm**
വ്യാഴം	മെനു	റാഗി/അരി-അട/ ഇലയപ്പം	ചോറ്, മുളപ്പിച്ച ചെറുപയർ-ചീരതോരൻ, സാമ്പാർ, മുട്ട ഓംലറ്റ്	അവൽ , ശർക്കര പഴം മിക്സ്
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	(റാഗി -15gm, ശർക്കര -10gm, ചെറുപയർ 5gm, അരിപ്പൊടി 40gm, തേങ്ങ-5gm	അരി 60gm, ചെറുപയർ 5gm, ക്യാരറ്റ് 5gm, ബീൻസ് 5gm, തക്കാളി 5gm, ഉള്ളി 5gm, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് 5gm, വെണ്ട 5gm, പരിപ്പ് 5gm	അവൽ 50 gm, ശർക്കര 5gm, പഴം 20gm, തേങ്ങ 2gm
	പോഷക മൂല്യം	ഊർജ്ജം – 240.4 Kcal മാംസ്യം - 6.605 gm	ഊർജ്ജം – 287.2 Kcal മാംസ്യം – 12.13 gm	ഊർജ്ജം – 234.5 Kcal മാംസ്യം - 3.58 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			**ഊർജ്ജം – 762.1 kcal മാംസ്യം – 22.315 gm**
വെള്ളി	മെനു	പാൽ, കൊഴുക്കട്ട	ചോറ്, ചെറുപയർ കറി, അവിയൽ, ഇലക്കറി/തോരൻ	ഗോതമ്പ് നുറുക്ക്പുലാവ്
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	പാൽ 125ml, അരി/റാഗി 40 gm, തേങ്ങ/അവൽ - 5gm, ശർക്കര 5gm	അരി 60gm, പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, ക്യാരറ്റ് 5 gm, ബീൻസ്-5gm, ഉള്ളി 10gm, തക്കാളി 5gm	ഗോതമ്പ് 40gm,ക്യാരറ്റ് 10gm ഉള്ളി 5gm,ബീൻസ് 5gm, എണ്ണ -2gm
	പോഷക മൂല്യം	ഊർജ്ജം – 268.9 Kcal മാംസ്യം – 6.815 gm	ഊർജ്ജം – 320.3 Kcal മാംസ്യം – 9.1 gm	ഊർജ്ജം – 157.19 kcal മാംസ്യം – 3.934 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			**ഊർജ്ജം – 746.39 Kcal മാംസ്യം -19.849 gm**
ശനി	മെനു	ന്യൂട്രി ലഡു	വെജിറ്റബിൾ പുലാവ്, മുട്ട, റൈത്ത	ധാന്യ പായസം
	ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ	അരി 5gm, കടല 5 gm, റാഗി 5gm, എള്ള് 5mg, ശർക്കര 9gm	അരി 60gm, മല്ലിയില, ക്യാരറ്റ് 10gm, ബീൻസ് 10gm, ഉള്ളി 10gm, ഉരുളക്കിഴങ്ങ് 10gm, സോയ 5gm, തൈര് 10gm, നെയ്യ്-2gm, സവാള- 5gm, തക്കാളി- 5gm	അരി 35gm, റാഗി 15gm, ശർക്കര 9gm, നിലക്കടല 5gm, തേങ്ങപാൽ 5ml
	പോഷക മൂല്യം	ഊർജ്ജം – 124.82 Kcal മാംസ്യം - 2.956 gm	ഊർജ്ജം – 344.9 Kcal മാംസ്യം – 13.625 gm	ഊർജ്ജം - 255.67 Kcal മാംസ്യം - 5.541 gm
	ആകെ ഒരു ദിവസത്തെ പോഷകമൂല്യം			**ഊർജ്ജം – 725.39 Kcal മാംസ്യം - 22.122 gm**

അവലംബം

- Short Summary Report of NUTRIENT REQUIREMENTS FOR INDIANS
- NUTRITIVE VALUE OF INDIAN FOODS
- DIETARY GUIDELINES FOR INDIANS

അങ്കണവാടി പ്രവർത്തകർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- SAM, MAM, SUW കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് മാംസ്യത്തിൻറേയും ഊർജ്ജത്തിൻറേയും അളവ് കൂടുതൽ ആവശ്യമായതിനാൽ വിദഗ്ദ്ധോപദേശം തേടി മാതൃക മെനു അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി കലോറിയും മാംസ്യവും കൂടുതൽ അടങ്ങിയ മറ്റ് സ്രോതസ്സുകളും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ഇവരെ വിദഗ്ദ്ധ ചികിത്സയ്ക്കായി റഫറൽ 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 പൂർണമായും ഒഴിവാക്കുക. പകരം തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ നാരങ്ങാ വെള്ളം, പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന പഴച്ചാറുകൾ, കരിക്കിൻവെള്ളം, മോരുവെള്ളം, കഞ്ഞിവെള്ളം എന്നിവ നൽകാവുന്നതാണ്.
- പലഹാരങ്ങൾക്ക് രുചി കൂട്ടുന്നതിലേയ്ക്കായി പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്ന ഫലങ്ങൾ അഥവാ പഴുത്ത ഏത്തപ്പഴം, ചക്കപ്പഴം, മധുരക്കിഴങ്ങ് പുഴുങ്ങിയത് തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.
- ചീരയില/പയറിലയോടൊപ്പം മുളപ്പിച്ചപയർ ചേർക്കാവുന്നതാണ്.
- ഭക്ഷണം ആകർഷകമാക്കാൻ വേണ്ടി പലതരം രൂപങ്ങളിലോ നിറങ്ങളിലോ (നാച്ചുറൽ) നൽകാവുന്നതാണ്

ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.
തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക

POSHAN Abhiyaan
PM's Overarching Scheme for Holistic Nourishment
सही पोषण - देश रोशन

കേരള സർക്കാർ

വനിത ശിശു വികസന വകുപ്പ്

No. PA/154/2025-CPMU (Comp. No.:127771)
Government of India
Ministry of Women & Child Development
*****

6thFloor, Shastri Bhawan,
New Delhi – 110001

Dated: 11th July, 2025

To,

The Addl Chief Secretaries/ Principal Secretaries / Secretaries, Departments of Social Welfare / Women and Child Development, of all States / UTs

Subject: Promotion of Healthy Lifestyle and dietary practices to combat obesity and non-communicable diseases – reg.

Madam/Sir,

This is in continuation to the advisory issued by the Ministry on 17th April 2025 (copy enclosed) urging States/ UTs to exercise caution in the use of added sugar, salt, preservatives, colors, and other synthetic ingredients in the preparation of supplementary nutrition provided in Anganwadis through Take Home Rations (THR) and Hot Cooked Meals (HCM).

2. As you are aware, the latest data on prevalence of obesity in the country warrants an urgent call for preventive action. According to NFHS-5, one in five adults in urban India is overweight or obese. In parallel, the Poshan Tracker data (May, 2025) reveals that 6% children under five years of age in the Anganwadi Centers fall into the overweight/obese category. These trends, largely driven by unhealthy diets, reduced physical activity and bad lifestyle significantly heighten the risk of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, heart disease and certain cancers.

3. In response, not only the above-mentioned advisory was issued by the Ministry but a dedicated theme 'Healthy Lifestyle to Address Obesity in Children' was adopted for the 7th Poshan Pakhwada (8–22 April 2025). During the fortnight, over 1.14 crore community-based sensitization activities were reported by States/ UTs, underscoring a nationwide commitment to raising awareness around nutrition and physical activity.

4. In light of the rising burden of overweight and obesity, States/ UTs are advised to conduct targeted awareness programmes/activities for officers, field functionaries, Anganwadi Workers and community at large. These efforts should focus on reducing consumption of edible oils in daily diets in line with the Dietary Guidelines for Indians, 2024, released by the National Institute of Nutrition. The guidelines can be accessed at the link: https://www.nin.res.in/dietaryguidelines/pdfjs/locale/DGI07052024P.pdf, with a summary of recommendations at Annexure-I.

5. Further, to reinforce the objectives of the National Programme for Prevention and Control of Non-Communicable Diseases (NP-NCD), States/ UTs may initiate awareness campaigns across all tiers of WCD/ SW - from State and District offices to AWCs. Suggested activities are provided in Annexure-II. The IEC material on obesity is also being added in the Poshan Tracker App and the Beneficiary Module of the Poshan Tracker for use of AWW and community at large. States/ UTs are also encouraged to document and share innovative practices and locally successful models for wider dissemination in report form to: deepak.londhe85@gov.in, shalini.gupta@nic.in, and azeem.rehman@nic.in.

6. These actions align with the Hon'ble Prime Minister's clarion call for a fitter and healthier India and will ensure better nutritional outcomes and help to combat obesity and non-communicable diseases.

7. This issues with the approval of competent authority.

Encl.- as above

Yours sincerely,

(Arkaja Das)
Director to the Government of India
Email: arkaja.das@gov.in

Copy to:

1. Secretary, Department of Health and Family Welfare w.r.t. D.O. letter NO. T-20014/65/2025-SAS-I dated 21.06.2025.
2. Secretary, Department of School Education and Literacy for information.
3. CEO, NeGD, with a request to make the videos and knowledge material available in the Poshan Tracker Application and Poshan Tracker Beneficiary Module.
4. All Directors/Director Generals/Project Directors dealing with Anganwadi Services and Poshan Abhiyaan of all States / UTs
5. PS to HMWCD
6. PS to HMoS, WCD.
7. PSO to Secretary, MWCD, Govt. of India
8. Joint Secretary, Poshan Abhiyaan, MWCD, Govt. of India

Annexure-I

SUMMARY OF RECOMMENDATIONS ON USE OF FATS/OILS IN THE DIET

- The intake of cooking oil/visible fat should not be more than 27–30g /day.
- High intake of saturated fats (SF) enhances calorie intake and increases the risk of heart diseases and stroke, hence must be limited to not more than 10% of total energy intake. Saturated fatty acids are found in fatty meat, dairy foods, and hard fats and oils such as butter, ghee, lard, palm oil and coconut oil.
- Trans-fats are harmful and should be avoided. Trans-fats are produced during hydrogenation of vegetable cooking oils (example, vanaspati). Trans-fat consumption increases risk of heart disease, stroke, diabetes, breast cancer, colon cancer, preeclampsia, disorders of nervous system and vision in infants. Trans-fats are found in vanaspati, fried foods, margarine, ready-to-eat fast foods, bakery foods and processed foods. Use of vanaspati as a cooking medium should be avoided as it contains trans fats and saturated fats.
- Repeated heating of cooking oils generates harmful oxidative compounds which may increase the risk of cardiovascular diseases and cancer and hence must be avoided. At household level, vegetable oil once used for frying, should be filtered and may be used for curry preparation but using the same oil for frying again should be avoided.

****

Annexure-II

SUGGESTED AWARENESS ACTIVITIES ON USE OF OIL AND SUGAR TO REINFORCE THE OBJECTIVES OF NP-NCD

Activity	Aimed to	Aimed for
• Installation/ Display of **Oil and Sugar Boards**	• Spread awareness about hidden fats and sugars in common foods	• Cafeteria / canteen in the WCD/ SW offices under State Government/ District • AWCs
• Encouragement of healthy workplace practices	• Discourage sugary/ high-fat items • Promote physical activity • Offer nutritious food alternatives for sugary/ oily foods	• State, District and Project/ Block level offices of WCD/ SW • AWCs, where AWWs talk about obesity and lifestyle changes to prevent obesity during Home Visits, CBEs, VHSNDs and other community-based interactions.
• Use of **health messages on official stationery**	• Reinforce daily reminders for a healthier lifestyle	• State and District level offices of WCD/ SW, for getting such messages printed on the official stationery

The prototypes of Oil and Sugar Boards received from Ministry of Health and Family Welfare are enclosed, which may be customized, if needed. Also, a YouTube playlist link https://www.youtube.com/playlist?list=PLe_cE1UOQ6EYEmiIGQl44zapIH3k2ki04 may be referred to access IEC (Information, Education, and Communication) materials curated by the Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) for the sensitization activities.

******

No. PA/185/2024-CPMU (e-115799)
Government of India
Ministry of Women & Child Development
****

Shastri Bhawan, New Delhi -110001
Dated: 17th April, 2025

To

The Addl Chief Secretaries/Principal Secretaries/Secretaries dealing with ICDS/Poshan Abhiyan of all States and UTs.

Sub: Advisory on use of added sugar, salt, preservatives, colours, flavours, etc., in Supplementary Nutrition– reg.

Sir/Madam,

I am directed to invite reference to the Mission Saksham Anganwadi and Poshan 2.0 Scheme Guidelines issued by the Ministry of Women and Child Development, Government of India on 01.08.2022. In order to reduce malnutrition among children, pregnant women and lactating mothers and Adolescent Girls, supplementary nutrition should be provided as per the nutritional standards specified in Schedule II to The National Food Security Act, 2013 for beneficiaries under the Scheme to be given in 300 days of a year.

2. In this context, it has been observed from the recent analysis of the data available on the contents of Take Home Rations (THR) and Hot Cooked Meal (HCM) across States and UTs, that the proportion of sugar, salt and other items mentioned is very high in the THR recipes.

3. The recommendations with respect to use of added sugar and salt for children and adults are summarised below:

i. While reviewing the nutrition norms for supplementary nutrition (Sch-II of NFSA), the National Institute of Nutrition in their Technical Report have recommended that under supplementary nutrition (THR, Morning Snacks and HCM), inclusion of refined sugar/jaggery should be restricted to maximum 5-10% of total energy intake to avoid excessive intake of discretionary/fattening calories. Similarly, addition of salt may also be restricted to the minimum required.

ii. WHO has recommended a reduced intake of added sugar throughout the course of one's life and further recommended as under (report may be accessed at link: https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028 .

   a. In both adults and children, WHO recommends reducing the intake of free sugars to less than 10% of total energy intake
   b. WHO suggests a further reduction of the intake of free sugars to below 5% of total energy intake.

iii. The Dietary guidelines for Indians, 2024 propagated by The National Institute of Nutrition, Hyderabad recommend as under (Guidelines may be accessed at link:
https://www.nin.res.in/dietaryguidelines/pdfjs/locale/DGI07052024P.pdf):
   a. No added sugar for children under 2 years of age.
   b. Sugar should be less than 5% of the total energy requirements for the day as part of the balanced diets for all other age and gender groups, including pregnant women.

4. In view of the above, all the States and UTs are advised to adhere to the below-mentioned guidelines while providing the Hot Cooked Meals and Take Home Ration to different categories of beneficiaries under the Mission Poshan 2.0:

i. Refined sugar should not be used. Only jaggery should be used for sweetening, if needed. Inclusion of added jaggery should be restricted to less than 5% of total energy to avoid excessive intake of discretionary calories.
ii. Use of foods high in fat, salt and sugar (HFSS) should be avoided for all age and gender groups as recommended by WHO and Dietary Guidelines for Indians.
iii. Use of Salt may be limited.
iv. States and UTs may also consider designing THR recipes without adding Salt and Sugar so that the beneficiaries may use the same as per their taste/ preference.
v. States/UTs may also reduce the number of sweet recipes served in Morning Snacks and Hot Cooked Meals.
vi. It should be ensured that the ingredients used for production of supplementary nutrition are safe and comply with all the applicable provisions of Food Safety and Standards Regulations, 2011 and any further amendments to the regulations.
vii. The foods for infant nutrition (foods intended for children up to the age of 2 years) should also be free from preservatives, added colours, flavours and other synthetic ingredients and should comply with the provisions of Food Safety and Standards (Foods for Infant Nutrition) Regulations, 2020.
viii. Only emulsifiers which are permitted under the Food Safety and Standards (Foods for Infant Nutrition) Regulations, 2020 and any further amendment to the regulation should be used.

Yours faithfully,

17/04/2025

(Jyotika)
Deputy Secretary

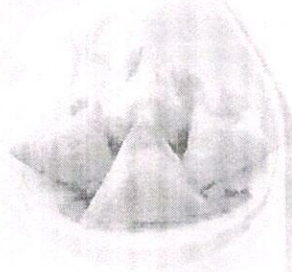
Copy To: The Directors/HODs dealing with ICDS / Poshan Abhiyan of all States and UTs

fssai

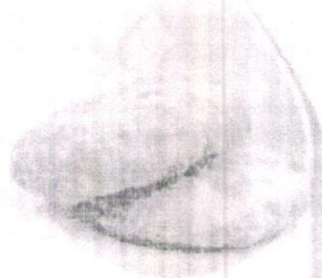
OIL BOARD

Recommended limit
One should consume only 27-30 gms of fat/day

Which food contains how much oil?

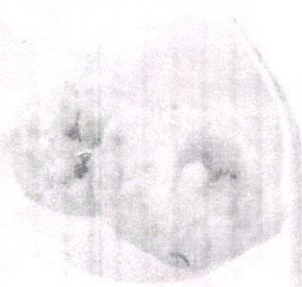


1 Samosa (100 g)
17 gms of fat.

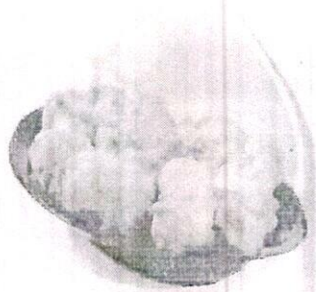


2 kachoris (40 g)
10 gms of fat.

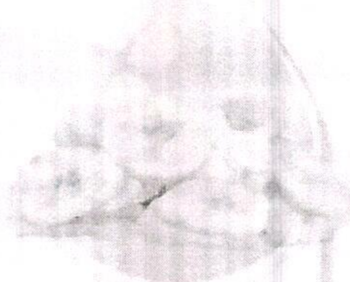
1 Vadapav (127 g)
10 gms of fat.



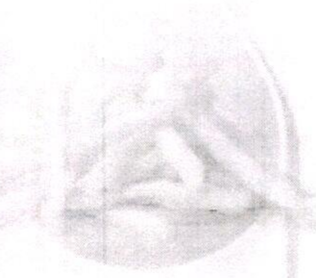
1 Vada (71 g)
10 gms of fat.



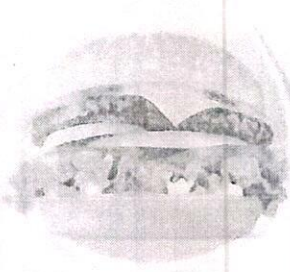
10 Pakoras (130 g)
14 gms of fat.



Banana Chips (28 g)
14 gms of fat.



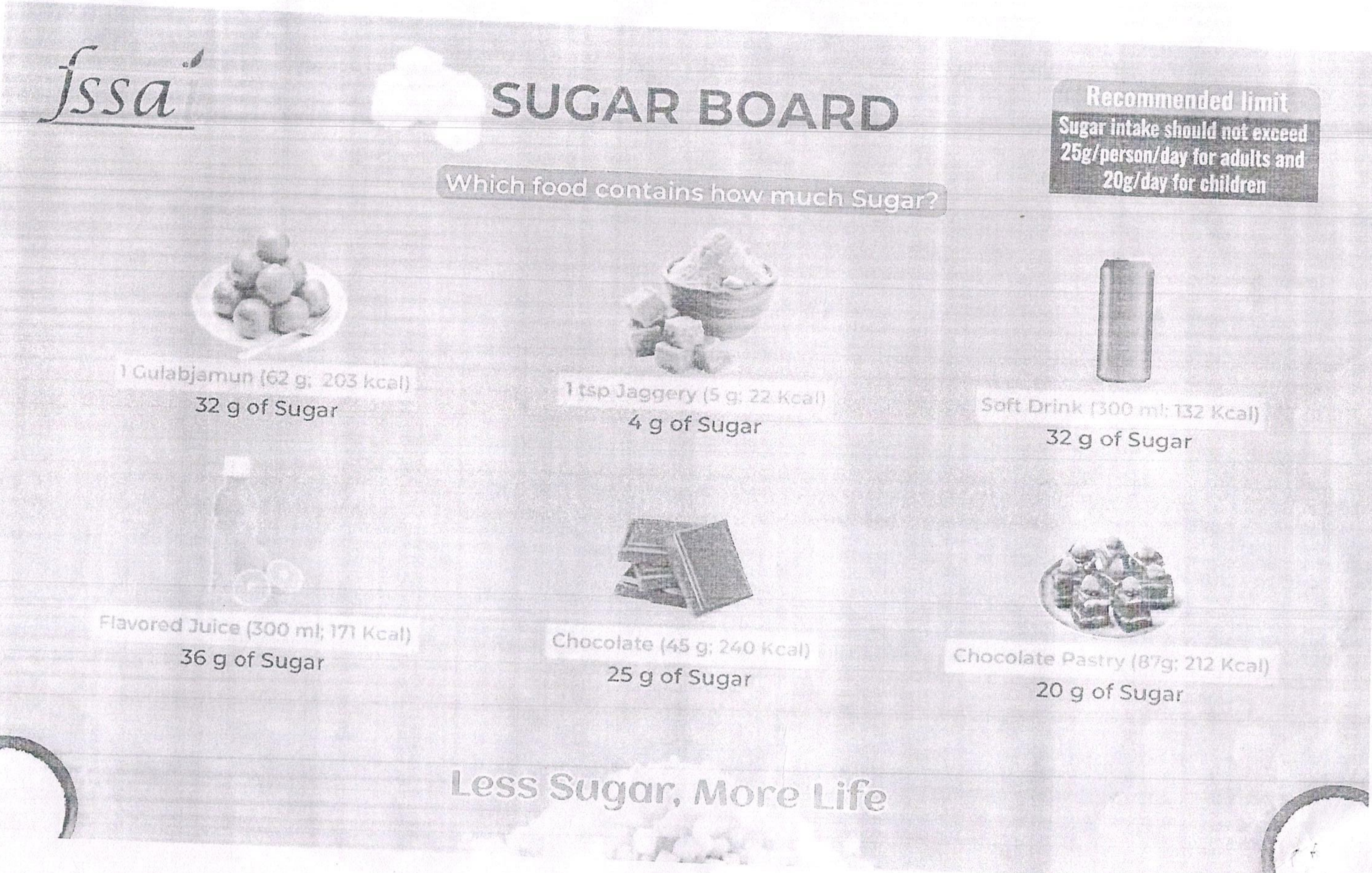
French Fries (117 g)
17 gms of fat.



1 Burger (247 g)
31 gms of fat.

4 Slices Pizza (428g)
40 gms of fat.

Less Oil, More Life


fssai
SUGAR BOARD
Recommended limit
Sugar intake should not exceed 25g/person/day for adults and 20g/day for children
Which food contains how much Sugar?
1 Gulabjamun (62 g; 203 kcal)
32 g of Sugar
1 tsp Jaggery (5 g; 22 Kcal)
4 g of Sugar
Soft Drink (300 ml; 132 Kcal)
32 g of Sugar
Flavored Juice (300 ml; 171 Kcal)
36 g of Sugar
Chocolate (45 g; 240 Kcal)
25 g of Sugar
Chocolate Pastry (87g; 212 Kcal)
20 g of Sugar
Less Sugar, More Life

Sugar Facts

Sugar Board

icmr NIN

SUGAR IS MORE FOR TASTE, SERVES NO NUTRITION...

less sugar, more life

MAXIMUM SUGAR INTAKE PER DAY - 25g = x5 = tsp

सेहत है तो सब कुछ है

Do you know?

पता है क्या ?

All packaged foods have information on sugar; read labels

Sugar can be disguised as sucralose, mannitol, erythritol, xylitol, sorbitol

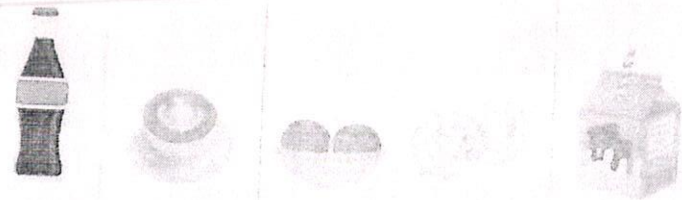
Jaggery, honey, date syrup, maple syrup, brown sugar, caramel, molasses are equally bad

Sugar consumption is linked to overweight and obesity

Sugar? No Please!

Sugar Showdown!

किसमें कितनी है चीनी ?



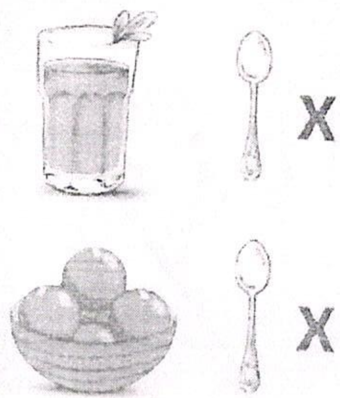
x6 x2 x11 x8 x4

Per Serving

x1 x11 x3 x5 x2 x2

Today's canteen snack(s)

इसमें इतनी है चीनी



X ___

X ___

"चीनी खाने में नहीं,
बस बातों में होनी चाहिए"