

FN01 : Our Food हमारा भोजन

OUR FOOD हमारा भोजन

BALANCED DIET संतुलित आहार
 Diet which contains all the nutrients in proper amounts to help in normal growth and development.
 वह आहार जिसमें सभी पोषक तत्वों को उचित मात्रा में प्रदान किया जाए, जिससे सामान्य वृद्धि और विकास में मदद मिले।

COMPONENTS OF FOOD भोजन के घटक

FOOD PYRAMID भोजन पिरामिड

FUNCTIONS OF FOOD भोजन के कार्य

TABLE SHOWING DAILY REQUIREMENT OF NUTRIENTS पोषक तत्वों का दैनिक आवश्यकता तालिका

| Nutrient | Male | | Female | |
|-------------------|------|-------------|--------|-------------|
| | Age | Requirement | Age | Requirement |
| Energy (Kcal) | 1-3 | 1000 | 1-3 | 800 |
| | 4-6 | 1300 | 4-6 | 1000 |
| Protein (g) | 1-3 | 10 | 1-3 | 8 |
| | 4-6 | 15 | 4-6 | 12 |
| Carbohydrate (g) | 1-3 | 100 | 1-3 | 80 |
| | 4-6 | 150 | 4-6 | 120 |
| Fat (g) | 1-3 | 30 | 1-3 | 25 |
| | 4-6 | 45 | 4-6 | 35 |
| Vitamin A (IU) | 1-3 | 400 | 1-3 | 300 |
| | 4-6 | 600 | 4-6 | 450 |
| Vitamin B1 (mg) | 1-3 | 0.5 | 1-3 | 0.4 |
| | 4-6 | 0.7 | 4-6 | 0.5 |
| Vitamin B2 (mg) | 1-3 | 0.2 | 1-3 | 0.15 |
| | 4-6 | 0.3 | 4-6 | 0.2 |
| Vitamin B3 (mg) | 1-3 | 5 | 1-3 | 4 |
| | 4-6 | 7 | 4-6 | 5 |
| Vitamin B6 (mg) | 1-3 | 0.1 | 1-3 | 0.08 |
| | 4-6 | 0.15 | 4-6 | 0.12 |
| Vitamin B12 (mcg) | 1-3 | 0.5 | 1-3 | 0.4 |
| | 4-6 | 0.7 | 4-6 | 0.5 |
| Calcium (mg) | 1-3 | 500 | 1-3 | 400 |
| | 4-6 | 800 | 4-6 | 600 |
| Iron (mg) | 1-3 | 10 | 1-3 | 8 |
| | 4-6 | 15 | 4-6 | 12 |

FN02 : Proteins प्रोटीन

PROTEINS प्रोटीन

Plant Sources (अनाज/दालें) **Animal Sources** (मांस/दूध)

FUNCTIONS OF PROTEINS प्रोटीन के कार्य

SPECIAL HIGH PROTEIN NEEDS प्रोटीन की विशेष आवश्यकताएँ

FN03 : Fats वसा

FATS वसा

CLASSIFICATION OF FATS वसा के वर्गीकरण

ESSENTIAL FATTY ACIDS आवश्यक वसीय अम्ल

SOURCES स्रोत

FUNCTIONS OF FATS वसा के कार्य

FN04 : Carbohydrates कार्बोहाइड्रेट्स

CARBOHYDRATES कार्बोहाइड्रेट्स

CLASSIFICATION OF CARBOHYDRATES कार्बोहाइड्रेट्स के वर्गीकरण

SOURCES स्रोत

FUNCTIONS OF CARBOHYDRATES कार्बोहाइड्रेट्स के कार्य

FN05 : Vitamins विटामिन

VITAMINS विटामिन

FAT SOLUBLE वसा में घुलनशील

VITAMIN A विटामिन A

VITAMIN D विटामिन D

VITAMIN E विटामिन E

VITAMIN K विटामिन K

WATER SOLUBLE जल में घुलनशील

THIAMINE (VITAMIN B1) थायामिन (विटामिन B1)

RIBOFLAVIN (VITAMIN B2) रिबोफ्लेविन (विटामिन B2)

NICOTINIC ACID (VITAMIN B3) निकोटिनिक एसिड (विटामिन B3)

PANOTHENIC ACID (VITAMIN B5) पैंथोथेनिक एसिड (विटामिन B5)

BIOTIN (VITAMIN B7) बायोटिन (विटामिन B7)

ASCORBIC ACID (VITAMIN C) एस्कॉर्बिक एसिड (विटामिन C)

FN06 : Minerals खनिज

MINERALS खनिज

SOODIUM IONS सोडियम आयन

POTASSIUM IONS पोटैशियम आयन

CALCIUM IONS कैल्शियम आयन

PHOSPHORUS IONS फॉस्फोरस आयन

IRON IONS लौह आयन

ZINC IONS जिंक आयन

COPPER IONS कॉपर आयन

CHLORIDE IONS क्लोराइड आयन

FN07 : Water and Roughage जल और रूग्हा

WATER AND ROUGHAGE जल और रूग्हा

SOURCES OF WATER जल के स्रोत

FUNCTIONS OF WATER जल के कार्य

SOURCES OF ROUGHAGE रूग्हा के स्रोत

FUNCTIONS OF ROUGHAGE रूग्हा के कार्य

FN08 : Deficiency Diseases हीनताजनित रोग

DEFICIENCY DISEASES हीनताजनित रोग

Kwashiorkor क्वाशीकोर

Marasmus मारमस

Osteomalacia (in adults) ओस्टेमालासिया (बड़ों में)

Rickets (in children) रिकेट्स (बच्चों में)

Goitre गॉयटर

Anaemia अनाइमिया

Night Blindness रात की अंधापन

Scurvy स्कर्वी

Pellagra पेलग्रा

Dental Caries दाँतों का क्षय

FN09 : Overnutrition Disorders

OVERNUTRITION DISORDERS अतिशय भोजन विकार

The chart is divided into six panels, each with a title in English and Hindi, and an illustration:

- Arteriosclerosis (अधिकांशिकता):** Shows a cross-section of an artery with thickened walls.
- Obesity (मोटापा):** Shows a person with excessive body fat.
- Hypervitaminosis A (अतिविटामिन A):** Shows a person with symptoms like skin peeling and hair loss.
- Hypervitaminosis D (अतिविटामिन D):** Shows a person with symptoms like muscle pain and kidney stones.
- Hypertension (अतिरक्तचाप):** Shows a person with a blood pressure cuff on their arm.
- Fluorosis (फ्लोरोसिस):** Shows a person with dental fluorosis, characterized by brown spots on teeth.

FN10 : Food's Nutritive Value

Food's Nutritive Value भोजन का पोषणिक मान

| Food | Calories | Protein | Fat | Carbohydrate | Water | Vitamins | Minerals |
|---------|----------|---------|-----|--------------|-------|----------|----------|
| Apples | 52 | 0.5 | 0.2 | 13.7 | 85 | | |
| Bananas | 89 | 1.1 | 0.3 | 22.8 | 75 | | |
| Carrots | 41 | 0.9 | 0.1 | 9.7 | 88 | | |
| ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... | ... |

For your requirements of items for Science lab, please ask for our separate catalogue.

The models displayed are:

- Human Torso:** A model showing internal organs like the heart, lungs, and stomach.
- DNA Model:** A colorful double helix structure.
- Transparent Lung:** A pair of human lungs on a stand.
- Frog Kit:** A dissecting tray with a frog and various tools.
- Joints Models:** Models of different types of joints like ball-and-socket and hinge joints.
- Anatomy Models:** A model of a human heart.
- Life Size Skull:** A large model of a human skull.
- Botany Models:** Models of a flower and a seedling.
- Zoology Models:** A model of a frog showing its internal anatomy.
- Scientist Portraits:** A framed portrait of a scientist.

The charts are:

- HUMAN SKULL:** Shows the structure of the human skull from different angles.
- GENETIC DISEASES:** Illustrates various genetic disorders and their inheritance patterns.
- Diabetes:** Explains the symptoms and treatment of diabetes.
- YOGA MUDRA, PADMASANA & MATSYASANA:** Shows the correct postures for these yoga asanas.

Human Physiology, Food & Nutrition, Diseases, Yogasan Charts

CHARTS ON FOOD AND NUTRITION
A set of 10 charts
Laminated, Size 70 x 100 cm (In English and Hindi Combined)