

Calendar 2026



Better Nutrition for a
Better Tomorrow

सुपोषित परिवार,
देश की धरोहर

बेहतर पोषण, बेहतर कल



For more information:

Dr SubbaRao M Gavaravarapu,
Scientist G, NICHE Division, ICMR-NIN, Hyderabad
subbarao.gm@icmr.gov.in

जनवरी JANUARY 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

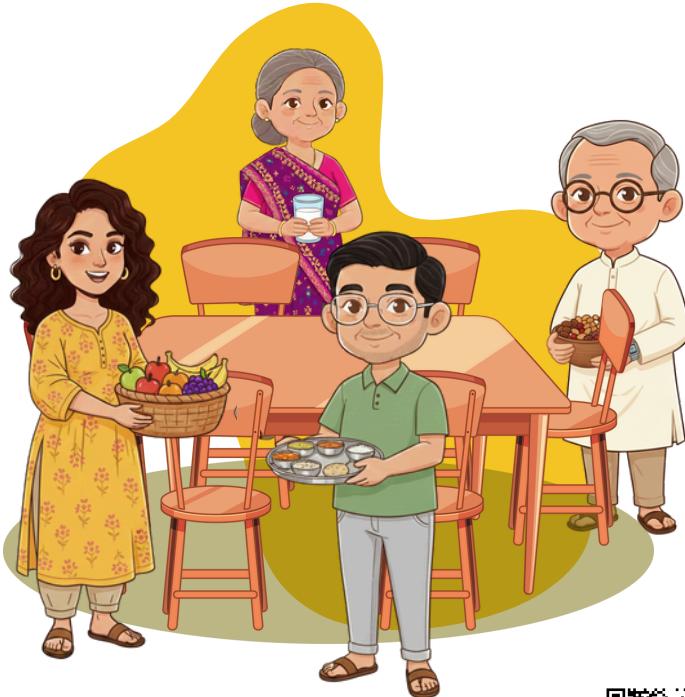
Jan 10 - Dietetics Day

आहार में विविधता बनाए
रखने के लिए अलग-अलग
खाद्य समूहों से खाना चुनें

To maintain diet
diversity, choose from as
many food groups as
possible

हमारी हर थाली रंग-बिरंगे
और विविध खाद्य पदार्थों से
भरपूर है। क्या आपकी है ?

Every plate of ours is
colourful with diverse
foods. Is Yours ?



Turn to
know more ↘



Diet Diversity
Guideline



एक संपूर्ण भोजन में सभी खाद्य समूहों से पर्याप्त खाद्य पदार्थ के साथ-साथ न्यूनतम नमक, चीनी, तेल और वसा होते हैं।

A healthy meal includes sufficient amount of foods from all food groups, with minimal salt, sugar, oil and fats



विभिन्न प्रकार के ताज़ी और स्थानीय सब्ज़ियों और फलों को प्राथमिकता दें।

Prefer fresh & a variety of locally available fruits & vegetables

अलग-अलग तरह के तेल इस्तेमाल करें- समय-समय पर उन्हें बदलें या मिलाते रहें, क्योंकि किसी भी एक तेल में सभी आवश्यक अमीनो एसिड नहीं होते हैं।

Use a variety of cooking oils & rotate them periodically as no one cooking oil has all Essential Amino Acids



खान-पान की आदतों के अनुसार मांसाहार को खास तौर पर प्रभावित उम्र के लोगों के खाने में शामिल करें।

Depending on your eating habits, include foods of animal origin, particularly for vulnerable age groups



हमारा परिवार व्यायाम एवं
खेल कूद को महत्व देता है।
और आपका ?

Our family prioritizes
regular physical
activity. Does Yours ?



Physical Activity
Guideline

Turn to
know more

फरवरी

FEBRUARY 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Feb 10 - World Pulses Day

Feb 28 - National Science Day

नियमित रूप से शारीरिक
व्यायाम करना सेहत के
लिए ज़रूरी है

Regular physical
activity of moderate
intensity is a must



बढ़ों के लिए रोजाना कम से कम
30–45 मिनट मध्यम गति वाला शारीरिक व्यायाम आवश्यक है

A minimum of 30-45 minutes of moderate intensity physical activity is a must for adults



बच्चों द्वारा रोजाना 60 मिनट खेल-कूद और
शारीरिक व्यायाम करने पर उन्हें बढ़ते वजन और मोटापे से बचाता है

Regular physical activity of 60 minutes daily can prevent overweight/ obesity in children



मांसपेशियों को सुडूढ़ बनाए रखने और मेटाबॉलिज्म सुधारने के लिए
नियमित रूप से स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (ताकत बढ़ाने वाला व्यायाम) करना ज़रूरी है

Regular strength training is necessary to maintain muscle mass & improve metabolism



60 साल से अधिक उम्र के लोग, हफ्ते में कम से कम 3 दिन,
मांशपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक संतुलन बनाये रखने वाला व्यायाम करें

Elderly (>60 years) must include activities enhancing strength & functional balance for at least 3 days in a week

मैं हर दिन कम से कम 2 लीटर
पानी पीता हूँ। और आप ?

I drink at least 2 litres of
water every day. Do You ?

मार्च **MARCH** 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

March 4 - National Obesity Day
March 12 - World Kidney Day

March 22 - World Water Day
March 21 - National Anemia Day

योजाना लगभग 8
गिलास (कठीब 2 लीटर)
स्वच्छ पानी पिएं

Drink about 8 glasses
(~2 litres) of safe and
potable water daily



Turn to
know more ↩



Water Guideline



अगर पानी की स्वच्छता पर संदेह हो, तो उसे उबालकर पिएं

Boil water when the safety of water is in doubt



सिंथेटिक सॉफ्ट ड्रिंक्स, कार्बोनेटेड
पेय एवं शराब, पानी का विकल्प नहीं हैं, इनसे बचना चाहिए

Synthetic soft drinks, carbonated beverages and alcohol
are not a substitute for water and should be avoided

पेय के रूप में छाल, नारियल पानी आदि को प्राथमिकता दें

Prefer buttermilk, tender coconut water, etc., as beverages



गर्मियों में या शारीरिक गतिविधि के दौरान पानी का सेवन बढ़ाएं

Increase water intake during hot weather or physical activity

चाहे घर का बना हो या बाज़ार का, हम ज़्यादा चीनी, नमक और वसा (HFSS) और अल्ट्रा प्रोसेस्ड (UPF) स्नैक्स से दूर रहते हैं। क्या आप भी ?



Whether home-made or commercial, we avoid High Fat Salt Sugar (HFSS) & Ultra-Processed Food (UPF) snacks. Do You ?



HFSS Guideline

Turn to
know more

ज़्यादा चीनी, नमक और वसा वाले (HFSS) और अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड (UPF) में केवल पोषण-रहित कैलोरी होती है

अप्रैल
APRIL 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

April 7 - World Health Day

April 19 - World Liver Day

High in Fat, Sugar & Salt (HFSS) and Ultra Processed Foods (UPFs) only have empty calories



अधिक वसा, चीनी, नमक (एच एफ एस एस) और
अल्ट्रा प्रोसेस्ड (यु पी एफ) खाद्य पदार्थों का सेवन सीमित करें

Restrict consumption of High Fat, Sugar, Salt
(HFSS) & Ultra Processed Foods (UPFs)



अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाना कई मशीनी प्रक्रियाओं से गुजरता
है और इसमें बहुत सारे अनावश्यक पदार्थ मिलाए जाते हैं, जिसे हम घर के खाने में इस्तेमाल नहीं करते

Ultra-processed foods undergo extensive industrial processing & contain a lot of
additives, not commonly used in culinary preparations



अस्वास्थ्यकर चैक्स की जगह सलाद, मखाने या उबले चने जैसी चीज़ें खाएं

Replace unhealthy snacks with healthier options like vegetable or
fruit salads , foxnuts, boiled beans etc.

हम नमक का उपयोग कम करते हैं
और खाने की मेज़ पर भी नमक
नहीं रखते। और आप ?

We use less salt & don't
keep salt on the table.
What About You ?

मई **MAY** 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

May 17 - World Hypertension Day
May 25 - World Thyroid Day

May 31 - World No Tobacco Day

एक व्यक्ति को दिन भर में 5
ग्राम से ज्यादा नमक नहीं
खाना चाहिए

Limit salt to 5g per
adult per day



Turn to
know more ↩



Salt Consumption
Guideline



Salt Facts

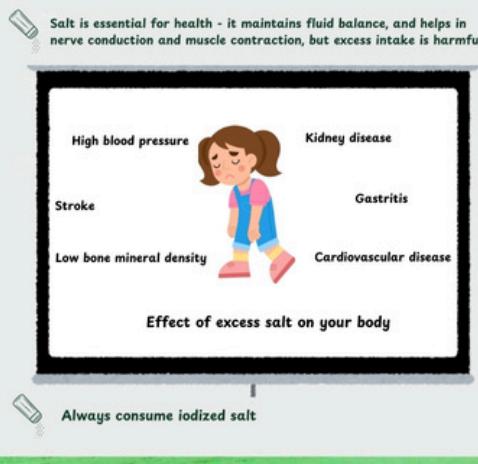
Salt Board



A Pinch is Perfect - More Can Hurt

MAXIMUM SALT INTAKE PER DAY - 5g = 5000 mg = 1 tsp
One teaspoon of salt contains 2000 mg of Sodium

Did you know?



Which salt is better - pink, black or rock?

Pink, black and rock salt are similar in sodium content, hence, consumption of all kinds of salt should be limited.



Tip to reduce salt consumption
Replace salt with lemon, pepper or herbs as seasoning

Pinch of Truth!

1g 2g 3g 4g 5g

Chips 50g packet 2g salt	Instant noodles 70g packet 1.8g salt	Burger 150g 1.4g salt	Pickle 15g 1.3g salt
Ketchup 15g 1.1g salt	French Fries 110g (medium) 1g salt	Namkeen 50g packet 1g salt	Salted Biscuits 50g packet 1g salt

सुरक्षित खाना, स्वस्थ परिवार-
इसलिए मैं खाद्य सुरक्षा के 5
तरीके अपनाती हूँ। और आप ?

I follow the 5 keys of food safety to protect my family from food borne diseases.

What About You ?



Turn to
know more

Safe Food,
Safe Home

जून
JUNE 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

June 5 - World Environment Day
June 7 - World Food Safety Day

June 21 - International Yoga Day

सुरक्षित आहार चुनने और उसे सही तरीके से बनाने में ही सही पोषण सुनिश्चिक होता है

Selection and preparation of safe food ensures good quality diet



कच्चे और पके हुए खाने को अलग-अलग और सही तरीके से रखें ताकि कीटाणु एक से दूसरे में न फैलें

Store raw and cooked foods separately and properly to prevent cross-contamination



फ्रिज में रखे पके हुए खाने को पहले अच्छी तरह गर्म करें, और उसे बार-बार गर्म न करें

Refrigerated cooked food must be thoroughly reheated before consumption; avoid reheating multiple times



बासी और खराब खाना न खाएं

Avoid stale and spoiled foods



अपनी साफ-सफाई पर ध्यान रखें और खाना बनाने व रखने की जगह को हमेशा साफ और सुरक्षित रखें

Maintain personal hygiene & keep cooking and food storage areas clean and safe

जुलाई JULY 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

गर्भधारण से लेकर बच्चे के 2 साल का होने तक के पहले 1,000 दिन बहुत महत्वपूर्ण होते हैं

The first 1000 days - from conception till the child turns 2 - are critical

हमारे लिए, छोटे शिशु के पहले 1000 दिनों का पालन-पोषण करने का मतलब गर्भधारण से ही माँ की देखभाल करना है।
और आपके लिए?

For us, nurturing the first 1000 days of the little one meant taking care of the mother right from the day she conceived. **What About You?**



Turn to
know more ↘



1000 Days
Guideline



गर्भावस्था और प्रसवोत्तर अवधि के दौरान माँ का उचित पोषण आवश्यक है

Proper maternal nutrition throughout pregnancy and postpartum is essential



गर्भावस्था के दौरान ज्यादा चीनी, नमक और वसा युक्त खाना बिल्कुल मना है

HFSS Foods are a big NO during pregnancy



बच्चे के शारीरिक और मस्तिष्क के सही
विकास के लिए शुरुआती 1,000 दिन अत्यंक महत्वपूर्ण हैं

The first 1000 days are the most crucial for a child's growth and
brain development



6 महीने की उम्र के बाद, शिशु को पूरक आहार देना शुरू करें

After 6 months of age, begin complementary feeding

हमें पता था कि हमारे बच्चे के
लिए माँ का दूध सबसे उत्तम
होता है। आपको ?

We knew that for our
baby, breast milk was
the best milk. Did You?



Exclusive
Breastfeeding

Turn to
know more

अगस्त
AUGUST 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Aug 2-8 - Breastfeeding Week

शुरूआती 6 महीने तक केवल स्तनपान कराना बच्चे के संपूर्ण पोषण और माँ की बेहतर सेहत को सुनिश्चित करता है

Exclusive breastfeeding for the first 6 months ensures infant's nutritional adequacy & mother's health



गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान
पौष्टिक आहार बहुत ज़रूरी है। कोई भी दवा सिफ़ डॉक्टर की सलाह पर ही ले

During pregnancy and lactation, having a nutritionally adequate diet is important.
Medicines must be taken only on physician's advice



स्तनपान शुरू करने से पहले और शुरुआती 6 महीनों के
दौरान बच्चे को शहद, ग्लूकोज का पानी या पतला किया हुआ फॉर्मूला दूध कभी न दें

Avoid feeding honey, glucose water, or diluted milk formula before the
initiation of breastfeeding and any time during the first 6 months



बच्चे के जन्म के 1 घंटे के भीतर उसे अपना पहला
गाढ़ा पीला दूध (कोलोस्ट्रम) ज़रूर पिलाएं, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है

Start breastfeeding colostrum (nutrient rich milk secreted in the
first 3-4 days) within 1 hour of birth



शुरुआती 6 महीने तक शिशु को केवल स्तनपान ही कराएं।
6 महीने पूरे होने पर माँ के दूध के साथ-साथ घर पर बना पूरक आहार देना शुरू करें

Breastfeed exclusively for the first 6 months. Introduce complementary
foods at 6 months while continuing to breastfeed

सितंबर

SEPTEMBER

2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

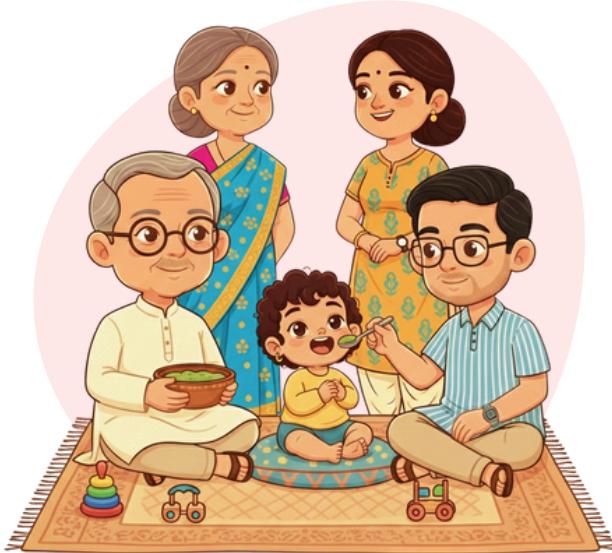
September - National Nutrition Month

स्तनपान के साथ साथ, 6 महीने की उम्र के तुरंत बाद पूरक आहार देना धूम करें

Complementary foods should be introduced soon after 6 months of age, in addition to breastfeeding

हमने अपने बच्चों का पोषण सुनिश्चित करने के लिए सिफारिश की गयी पूरक आहार खिलाने की पद्धतियों को अपनाया। और आपने ?

We followed recommended complementary feeding practices and gave our children a head start. Did You?



Turn to
know more



Complementary Feeding



सही समय पर पूरक आहार की
शुरुआत शिशु के बेहतर विकास को सुनिश्चित करती है

Timely introduction of complementary foods ensures
optimal growth



जब शिशु को स्तनपान के साथ-साथ पर्याप्त और समय
पर अच्छा भोजन दिया जाता है, उसे न्यूनतम रूप से स्वीकार्य आहार माना जाता है

A Minimum Acceptable Diet is when the child is fed adequate food items
in terms of both quality & frequency, along with breastmilk

शिशु को हमेशा घर का बना पूरक आहार ही दें।
उनके खाने में नमक और चीनी का कम से कम इस्तेमाल करें

Prefer home-made complementary foods. Limit the
use of salt, sugar, & foods with added sugar



पूरक आहार में प्रतिदिन कम से कम
निम्नलिखित पाँच खाद्य समूह के खाद्य शामिल होने चाहिए

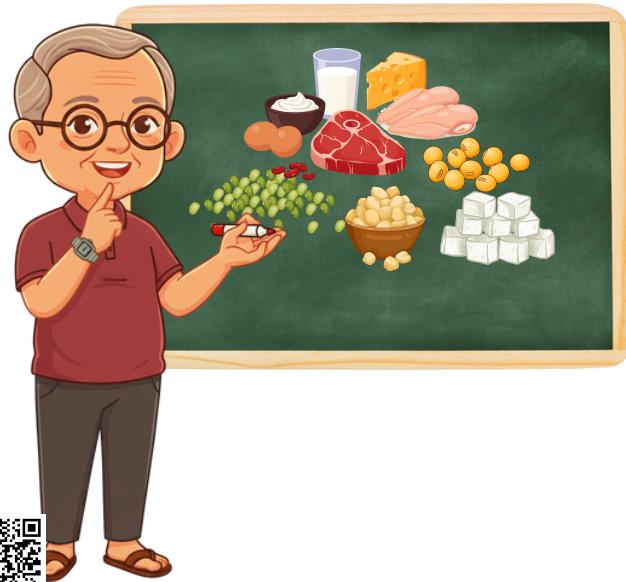
Complementary foods must include at least 5 of the following food groups everyday

- 1) Cereals / Millets
- 2) Pulses / Egg / Meat
- 3) Nuts & Oilseeds
- 4) Breast milk / Milk & Milk Products
- 5) Vegetables / Green Leafy Vegetables & fruits

हम अपनी प्रोटीन की ज़रूरतें
अलग अलग प्रोटीन के स्रोत
से पूरी करते हैं, प्रोटीन
सप्लीमेंट्स से नहीं।
और आप ?

We meet our protein requirements through a combination of different protein sources & do not rely on supplements.

Do You?



Turn to
know more

Protein Guideline



अक्टूबर OCTOBER 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Oct 9 - World Egg Day

Oct 10 - World Mental Health Day

Oct 16 - World Food Day

Oct 20 - World Osteoporosis Day

प्रत्येक आहार में प्रोटीन ज़रूर शामिल करें, जैसे—दूध, दही,
अंडे, दालें, फलियाँ, सौया, या
मछली या फिर चिकन

Include a protein source in every meal such as milk, curd, eggs, pulses, beans, soy, or fish & chicken



एक स्वस्थ व्यक्ति को हर दिन अपने
शरीर के वजन के अनुसार प्रति किलो 0.8 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए

The Recommended Dietary Allowance of protein is 0.8g/kg
body weight/day



मांसपेशियों की वृद्धि और उन्हें मजबूत बनाए
रखने के लिए अच्छी क्वालिटी का प्रोटीन लें और साथ में स्ट्रेंथ ट्रेनिंग करें

Consume good quality protein & follow a strength/resistance exercise
routine for greater muscle mass development & preservation



बेहतर सेहत के लिए उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन को चुनें - जैसे
अंडे, दूध, दही, पनीर, मछली और चिकन, इनसे पूर्ण प्रोटीन मिलता है

Prefer high-quality proteins - eggs, milk, curd, paneer, fish &
chicken provide complete protein)



अनाज और दालों के 3:1 अनुपात के साथ साथ मेवे और
बीजोंवाला शाकाहारी भोजन सभी आवश्यक अमीनो एसिड (EAA) प्रदान कर सकता है

Vegetarian diets with 3:1 cereals & pulses ratio along with nuts & seeds
can provide all the Essential Amino Acids (EAA)



नवंबर

NOVEMBER 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Nov 14 - World Diabetes Day

हमने अपने बच्चों को फूड लेबल पढ़ना सिखाया है ताकि वे समझदारी से अपना खाना खुद चुन सकें। और आपने ?

We have taught our kids to read food labels so that they make informed food choices.
Have You ?



पोषक तत्वों को जाँचें और ऐसे खाने को चुनें जिसमें कम प्रोसेस्ड चीज़ों का इस्तेमाल किया गया हो

Check the nutrient values & ingredient list and choose foods with less processed ingredients

Turn to
know more ↘





पैकेट पर दिए गए फूड लेबल में उपयोग की गई सामग्री, पोषण संबंधी जानकारी एवं शेल्फ लाइफ़ से संबंधित जानकारी होती है

Food labels on a package provide information about contents, ingredients, nutritional information & shelf life



लेबल पढ़ने से आपको खाने की पौष्टिकता और शुद्धता का पता चलता है, जिससे आप अपनी सेहत के लिए सही चीज़ चुन पाते हैं



हालाँकि पोषण और स्वास्थ्य संबंधी दावे FSSAI द्वारा नियंत्रित होते हैं, फिर भी यह सलाह दी जाती है कि लेबल पर दिए गए सामग्री और पोषण संबंधी जानकारी के साथ दावों की पुष्टि कर लें

Although nutrition & health claims are regulated by FSSAI, it is advisable to cross-check them with ingredients & nutrition information on the label

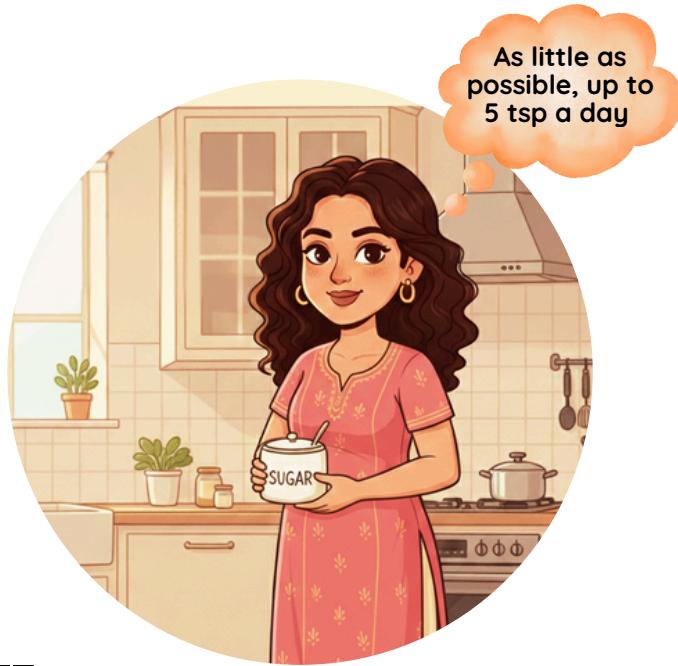


पैकेट पर दी गई सामग्री की लिस्ट घटते क्रम में होती है; जिस चीज़ का सबसे ज्यादा इस्तेमाल हुआ है, वह सबसे पहले लिखी होती है

The ingredients are presented in a descending order, with the food item that has been used in highest quantity stated as the first item

मैं ध्यान रखती हूँ कि मेरे परिवार के लोग चीनी का सेवन सीमित रखें। और आप ?

I make sure that everyone in my family limits sugar. Do You ?



Sugar Board

Turn to know more

दिसंबर **DECEMBER** 2026

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

दिन भर में 25-30 ग्राम से ज्यादा चीनी न खाएं। 2 साल से छोटे बच्चों को ऊपर से चीनी बिलकुल न दें

Limit added sugar to less than 25-30 grams per day for adults; avoid added sugar for children under 2 years



Sugar Facts

Sugar Board



**SUGAR IS MORE FOR TASTE, SERVES NO NUTRITION...
less sugar, more life**

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

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



Sugar Showdown!

किसमें कितनी है चीनी ?



सेहत है तो सब कुछ है

Keep track
of your
sugar
consumption

Sugar? No Please!

“चीनी खाने में नहीं,
बस बार्टों में होनी चाहिए”

We choose a healthy
lifestyle today to prevent
Non-Communicable
Diseases tomorrow.
Do You?



हम आज स्वस्थ जीवनशैली
अपनाते हैं ताकि कल गैर
संचारी रोगों से बच सकें।
क्या आप भी ?

