

प्राक्कथन

नेपालको सदर्थमावर्तमान अवस्थामा खाद्य सुरक्षा सम्बन्धि तथ्यांकहरूको महत्व एवं उपयोगिता दिन प्रति दिन बृद्धि हुदै गैरहेको सर्व विद्धितै छ । यस परिप्रेक्षमा आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ मा नेपालको खाद्यान्न उत्पादन एवं आवश्यकता स्थिति सम्बन्धि तथ्यांकहरूको विश्लेषण गरी यो पुस्तिका तयार पारिएको छ ।

यस पुस्तिकामा आर्थिक वर्ष २०६९/७० देखि २०७३/७४ सम्म राष्ट्रिय स्तरका खाद्यान्न आवश्यकता, उपलब्धता, वचत एवं न्युनको स्थिति विश्लेषण गरिएको छ भने आर्थिक वर्ष २०६९/७० देखि २०७३/७४ सम्मका जिल्ला स्तरीय खाद्यान्न आवश्यकता, उपलब्धता, वचत एवं न्युनको स्थिति विश्लेषण गरिएको छ ।

पुस्तिकामा खाद्यान्न विवरण सम्बन्धि परिचय, यसका प्रयोग, क्रमवद्ध विकास तथा महत्व र खाद्यान्न वासलात तयार गर्ने विधि आदि बारे पनि प्रकाश पारिएको छ । यस पुस्तिकामा समेटिएका तथ्यांक विश्लेषण खाद्य सुरक्षासंग सम्बन्धित भएको हुँदा यसबाट राष्ट्रिय एवं जिल्ला स्तरका खाद्य सुरक्षा स्थितीको पहिचान गरी विद्यमान खाद्य स्थितीमा सुधार गर्न, संलग्न निकायहरूले भावी कार्यक्रम तर्जुमा गर्नसक्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

यस पुस्तिका तयार पार्ने कार्यमा अथक प्रयास गर्नु हुने यस निर्देशनालयका वरिष्ठ कृषि वजार विज्ञ क्रमशः श्री राजेन्द्र प्रसाद प्रधान र श्री कृष्ण प्रसाद पौडेल तथा र कृषि वजार विज्ञ श्री अनिषा गिरी लगायत यस प्रकाशनमा सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण कर्मचारीहरू प्रति आभार पकट गर्दै धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्तमा, पुस्तिका प्रकाशन गर्ने कार्यमा सहयोग गर्ने कृषि विकास मन्त्रालय, अनुगमन तथा मूल्याङ्कन महाशाखा अन्तर्गत तथ्यांक शाखाका वरिष्ठ तथ्यांक अधिकृत श्री राम कृष्ण रेग्मीलाई पनि धन्यवाद दिन चाहन्छु । त्यस्तै यस पुस्तिकालाई अभ्र परिस्कृत गर्दै लैजान सबै क्षेत्रबाट रचनात्मक सुझाव तथा सहयोग हुने छ भन्ने अपेक्षा राख्दछु ।

लक्ष्मण प्रसाद पौडेल

कार्यक्रम निर्देशक

विषय सूची

१.	परिचयात्मक विवरण	१
	१.१ भूमिका	१
	१.२. खाद्यान्न वासलातका क्रमवद्ध विकास तथा महत्व	१
२.	उपभोग्य खाद्यान्न विश्लेषण विधि	१
	२.१. खाद्यान्न एवं उपभोग्य खाद्यान्न उत्पादन (Cereal and Edible Food Production)	२
	२.२. खाद्यान्न आवश्यकता (Requirement of Cereal grains)	३
	२.३. पशुदानाको विवरण स्थिति (Livestock Feed Situation)	४
	२.४. निचोड दर (Extraction Rate)	४
	२.५. खाद्यान्न वासलातका सीमाहरु (Limitations of Cereal Balance Sheet)	४
३.	राष्ट्रिय स्तरमा खाद्यान्न उत्पादन तथा आपूर्ति स्थिति	५
	Annex 1	१५
	Annex 2	२२
	Annex 3	२३
	सन्दर्भ सामग्री	२३

१. परिचयात्मक वितरण

१.१ भूमिका

विश्वमा खाद्यान्न आपूर्तिको समस्या दिन प्रतिदिन वृद्धि हुँदै गएको छ । यस धर्तिमा जन्म लिने मानिसका स्वस्थ जीवन र दीर्घायुका लागि शुद्ध ताजा खाद्य वस्तुहरु प्रशस्त मात्रामा उत्पादन तथा उपभोग गर्न अति आवश्यक हुन्छ । यसलाई समाधान गर्नका लागि विभिन्न खाद्य वस्तुहरुको उत्पादनमा वृद्धि, उत्पादित वस्तुको उचित वितरणका साथै उपभोक्ताहरुका लागि उचित गुणस्तरको सुपथ मूल्यमा खाद्य वस्तुहरु सहज रुपमा उपलब्ध गराउनु पर्नेमा दुई मत छैन तर पनि विविध कारणहरुले गर्दा उत्पादित खाद्यान्नमा आम जनताको सर्वसुलभताका साथ उपभोग गर्ने तथा न्यायोचित वितरण प्रणाली कठीन बन्दै गएको देखिन्छ ।

धेरै जसो अतिकमविकसित देशहरुमा भै नेपालमा पनि मुख्य खानाका रुपमा अन्न नै खाने प्रचलन छ । साधारणतया नेपालमा चामल, मकै, गहुँ, र कोदो र हाल आएर केही मात्रामा फापरकोप्रयोग पनि प्रचलनमा आएको पाइन्छ ।

१.२. खाद्यान्न वासलातका क्रमवद्ध विकास तथा महत्व

यसको शुरुवात दोश्रो विश्व युद्धका दौरान देखि भएको पाइन्छ । दोश्रो विश्व युद्धका दौरानमा खाद्यान्नको तुलो महत्व हुनु स्वभाविक थियो । सो युद्धका समयमा अमेरीकी सैनिक फौजले आफ्ना भण्डारमा खाद्यान्नको स्टक के कति छ र कुन कुन समयमा युद्धरत सैनिकहरुका लागि के कति खाद्यान्न आवश्यकता हुन्छ भनी वस्तुगत रुपमा उपलब्धको जानकारी अध्यावधिक रुपमा राख्नको लागि यसको सुरुवात गरीएको थियो । युद्धको समाप्ती पछि विभिन्न मुलकहरुले यस महत्वलाई बुझी यसलाई प्रयोगमा ल्याउन थाले । यसरी यो पद्धती प्रत्यक्ष रुपमा उपयोगी देखिएकोले हाल विश्वका अधिकांश मूलुकहरुले पयोग गर्ने गरेको पाइन्छ ।

नेपालका सन्दर्भमा खाद्यान्नको उत्पादन तथ्याङ्क वि.स. २०१८/०१९ साल देखि नै राख्न थालिएता पनि खाद्यान्न वासलात तयार पार्ने कार्यवि.स. २०२७/०२८ सालमा प्रथम पटक कृषि मन्त्रालयको आर्थिक विश्लेषण तथा योजना शाखावाट शुरुवात भएको थियो ।

वि.स. २०२९ सालमा तत्कालीन खाद्य तथा कृषि बजार सेवा विभाग गठन भए पछि यस विभागले आ.व. २०३१/०३२ देखि नियमित रुपमा प्रमुख खाद्यान्न वालीहरुको खाद्यान्न वासलात बार्षिक रुपमा तयार पारी प्रकाशन गर्दै आएको हो ।

नेपालको खाद्यान्न वासलातमा उपलब्ध भए जति विभिन्न खाद्यान्न वस्तुहरुको तथ्याङ्क समावेश गरि एको छ । देश भित्र उपलब्ध भएका विभिन्न खाद्यान्न वस्तुहरुको कूल परिमाण, उपभोगका लागि उपलब्ध विभिन्न खाद्यान्नका परिमाण, प्रतिव्यक्ति उपलब्धता परिमाण र त्यसवाट प्रतिव्यक्ति प्रतिदिन उपलब्ध हुने क्यालोरी, प्रोटिन, चिल्लो प्रदार्थ आदिको उपलब्धी देखाइएको हुन्छ ।

२. उपभोग्य खाद्यान्न विश्लेषण विधि

जिल्ला विशेषमा उपभोग्य खाद्यान्न विश्लेषण गर्दाप्रमुख ६ खाद्यान्न वालीहरु धान, गहुँ, मकै, को

दो, जौ र फापरको उपभोग्य रूपमा हुने अनुमानित उत्पादन अनुमान गरी जिल्लामा खाद्य सुरक्षाको लागि न्यूनतम आवश्यक खाद्यान्नको आवश्यकतालाई पुरा गर्न चाहिने परिमाण अनुमान गरिएको छ । न्यूनतम आवश्यक खाद्यान्न परिमाण छुट्याएर बाँकी रहेको परिमाणलाई बचतको रूपमा र नपुग हुने परिमाणलाई न्यून (Deficit) को रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

२.१. खाद्यान्न एवं उपभोग्य खाद्यान्न उत्पादन (Cereal and Edible Food Production)

यसरी आ.ब. २०६९/७० देखि २०७३/७४ सम्म राष्ट्रियस्तरमा खाद्यान्न वालीहरूको क्षेत्रफल तथा उत्पादन तालिका न. १ मा प्रस्तुत गरीएको छ ।

तालिका नं. १
राष्ट्रियस्तरमा खाद्यान्न वालीहरूका क्षेत्रफल तथा उत्पादन
(क्षेत्रफल: हेक्टरमा र उत्पादन ००० मे.टनमा)

आर्थिक वर्ष	धान		मकै		कोदो		फापर		गहुँ		जौ		जम्मा	
	क्षे.फ.	उत्पादन	क्षे.फ.	उत्पादन	क्षे.फ.	उत्पादन	क्षे.फ.	उत्पादन	क्षे.फ.	उत्पादन	क्षे.फ.	उत्पादन	क्षे.फ.	उत्पादन
२०७३/७४	१५५२	५२३०	८९८	२२५९	२६३	३०६	११	१२	७४०	१८५६	२७	३०	३४९१	९६३३
२०७२/७३	१३६३	४२९९	८९१	२२३१	२६८	३०३	११	११	७४६	१७३७	२८	३३	३३०७	८६१५
२०७१/७२	१४८६	५०४७	९२८	२२८३	२७१	३०४	१०५	१०	७५४	१८८३	२८	३४	३४८०	९५६२
२०७०/७१	१४२०	४५०४	८४९	१९९९	२७४	३०५	१०६	१०	७५४	१७२७	२९	३४	३३३९	८५८०
२०६९/७०	१५३१	५०७२	८७१	२१७९	२७८	३१५	१०	१०	७५८	१८२९	२९	४१	३४७८	९४४७

श्रोत: कृषि विकास मन्त्रालय

यसरी राष्ट्रिय स्तरमा धान, मकै, गहुँ, कोदो, जौ, र फापरको खुद उत्पादनबाट आगामी वर्षको लागि आवश्यक बीउको परिमाण, खाद्यान्न कटानी गर्नु पूर्व हुने क्षतिको परिमाण, भुस चोकर अन्य छिजर्जर्ति आदिमा हुने नोक्सानीको परिमाण तथा पशुदानामा प्रयोग हुने परिमाण आदि कटाए पछि अर्थात उक्त खाद्यान्नहरू प्रशोधन पछि मात्र खान योग्य हुन आउछ । आर्थिक वर्ष २०६८/६९ देखि फापरलाई पनि कृषि विकास मन्त्रालयबाट खाद्यान्न बालीमा समावेश गरिएकोले उक्त आ.ब. देखिनै खाद्यान्न वासलातमा समावेश गरिएको छ । यसरी आ. ब. २०६९/७० देखि २०७३/७४ सम्म राष्ट्रियस्तरमा उपभोग योग्य खाद्यान्नहरूका विवरण तालिका न. २ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका नं. २

२.२ राष्ट्रियस्तरमा उपभोग योग्य खाद्यान्न विवरण (उत्पादन : मे.टनमा)

आर्थिक वर्ष	चामल	मकै	कोदो	फापर	गहुँ	जौ	जम्मा उपभोग्य खाद्यान्न
२०७३/७४	२८५७५६८	१७८१७८१	२३०३८१	९३००	१५११४८८	७८३०	६३९८३४८
२०७२/७३	२३७४३८९	१४३६१८४	२२३५४८	९५४१	१३०२७५०	८८२०	५३५५२३२
२०७१/७२	२५५५१२३	१२५१५६३	२२५८९४	८८९७	१४४९१४५	१०१०७	५५००७२८
२०७०/७१	२८०८१६०	१५५७५०७	२४९४९२	८४५५	१४५२४८२	९६८०	६०८५७७६
२०६९/७०	२४५५१३६	१५०९६६०	२४८१६८	५४१९	१४१९७०७	१०१७४	५६४८२६५

श्रोत: कृषि विकास मन्त्रालयद्वारा प्रकाशित तथ्याङ्कलाई कृषि व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा बजार विकास निर्देशनालयबाट प्रशोधन

२.२.१ खाद्यान्न आवश्यकता (Requirement of Cereal grains)

आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति गर्न तर्जुमा गरेको कार्यक्रममा देशका विभिन्न भागको भौगोलिक विभिन्नतालाई ध्यानमा राखि उच्च पहाड र पहाडको लागि प्रति ब्यक्ति प्रति दिन २,३४० क्यालोरी र तराईको लागि प्रति दिन प्रति ब्यक्ति २,१४० क्यालोरी चाहिने अनुमानको आधारमा राष्ट्रियस्तरमा सरदर प्रति ब्यक्ति प्रति दिन २,२५० क्यालोरीको आवश्यकता निर्धारण गरिएको छ । न्युनतम् खाद्य उपभोगका आवश्यकतालाई ध्यानमा राखी प्रति दिन प्रति ब्यक्ति २,२५० क्यालोरीको ८७.३ प्रतिशत अर्थात १,९६४ क्यालोरी खाद्यान्न (धान, चामल, मकै, गहुँ, कोदो, फापर र जौ) दलहन र आलु तथा कन्दमुलबाट उपलब्ध हुने अनुमान गरिए अनुसार खाद्यान्नबाट ७१.९३ प्रतिशत, दलहनबाट २.७६ प्रतिशत, आलुबाट ७.९२ प्रतिशत र कन्दमुलबाट ४.६८ प्रतिशत गरी कुल ८७.३ प्रतिशतका दरले यस प्रतिवेदन तयार पारिएको छ ।

साथै खाद्यान्न उपभोगको आधारमा उच्च पहाडमा १९१ के.जी., मध्य पहाडमा २०१ के.जी. र तराईमा १८१ केजी प्रति वर्ष प्रति ब्यक्ति खाद्यान्न उपभोग हुने अनुमान गरिएको छ । राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार नेपालको जनसंख्या २,६४,९४,५०४ रहेको छ र नेपालको औषतवार्षिक जनसंख्या बृद्धिदर (Average annual exponential population growth rate) १.३५ र हको छ । दश वर्ष पहिला २०५८ सालमा सम्पन्न भएको राष्ट्रिय जनगणना अनुसार नेपालको जनसंख्या २,३१,५१,४२३ रहेको थियो भने वार्षिक जनसंख्या बृद्धि दर २.२५ प्रतिशत थियो ।

यसरी केन्द्रिय तथ्याङ्क विभागद्वारा अनुमान गरीएको वार्षिक जनसंख्या बृद्धि दरका आधारमा कृषि व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा बजार विकास निर्देशनालय अन्तर्गत केन्द्रिय बजार सूचना इकाईले विभिन्न आर्थिक वर्षहरूको जनसंख्या प्रक्षेपण (Projection) गर्ने गरेको छ । आर्थिक वर्ष २०७३/७४ मा वि.स. २०६८ सालको राष्ट्रिय जनगणनाद्वारा निर्धारण गरेको १.३५ प्रतिशत वार्षिक जनसंख्या बृद्धिदर अनुसार नेपालको जनसंख्या २,८९,२२,०३० रहेको प्रक्षेपित अनुमान गरीएको छ । जस अनुसार आर्थिक वर्ष २०७३/७४ मा ५५००२३३ मे.टन. कुल खाद्यान्न आवश्यक रहेको अनुमान गरिएको छ ।

२.३ पशुदानाको विवरण स्थिति (Livestock Feed Situation)

यस विवरण तयार पार्दा प्रत्येक जिल्लाहरूमा दुध दिने गाई, भैसीको संख्या र काम गर्ने रागाँ हलगोरुको संख्या त्यस्तै प्रजननको लागि रागाँ, गोरुका साथै दुधालु बाखा, खसी बोका एवं कुखुरा तथा अन्य पशुहरूलाई आवश्यक पर्ने दानाको दर फरक पर्ने भएको हुँदा पशु दानामा खर्च हुने अनाजलाई यस विवरणमा समावेश गरिएको छैन । विभिन्न तहका पशुहरूलाई आवश्यक पशु दाना निकाल्ने हिसाव यस प्रकार रहेको छ ।

पशुदाना निकाल्नेहिसाव

क्र.सं.	पशु विवरण	आवश्यकता प्रति पशु मे.ट.
१	गोरु रँगा (Oxen)	०.०२४
२	साँडे (Bull)	०.१००
३	दुधालु गाई भैसी (Milking Cow and Buffalo)	०.०७०
३	बाखा खसी (Goat)	०.००५

२.४ निचोड दर (Extraction Rate)

धान, मकै, गहुँ, कोदो, जौ र फापर (विगत ४ वर्षदेखि समावेश गरीएको) को खुद (ग्रस) उत्पादनबाट आगामी वर्षका लागि आवश्यक बीउको परिमाण, खाद्यान्न कटानी गर्नु पूर्व हुनेछ । क्षतीको परिमाण, भुस चोकर अन्य छिजजर्ति आदिमा हुने नोक्सानीको परिमाण तथा पशुदानामा प्रयोग हुने परिमाण आदि कटाएपछि प्रशोधन योग्य परिमाण हुन आउँछ ।

२.५ खाद्यान्न वासलातका सीमाहरू (Limitations of Cereal Balance Sheet)

(क) यस अन्तर्गत देखाइएको परिमाणले प्रतिव्यक्ति उपभोगका लागि उपलब्ध भएको परिमाणलाई मात्र जनाउने गरिन्छ । तर, प्रत्येक व्यक्तिले के कति परिमाण उपभोग गरेको छ सो परिमाणलाई भने देखाउने गर्दैन । (ख) यस प्रतिवेदनमा समावेश गरिएका कृषि वस्तुहरूको आयात/निर्यात तथ्याङ्क भन्सार विभागबाट प्राप्त आयात/निर्यात तथ्याङ्कका आधारमा तयार पारिएको हुन्छ । छिमेकी मित्रराष्ट्र भारत संगको खुल्ला सिमानाले गर्दा कतिपय खाद्य वस्तुहरू भन्सार कार्यालयमा दर्ता नगरिकन आयात/निर्यात हुने गर्दछ । यसरी अनाधिकृत रूपमा आयात/निर्यात भएका वस्तुहरूको परिमाण एकिन गर्न नसकिने भएको हुनाले सो परिमाण समावेश हुन सकेको छैन । (ग) धार्मिक कार्य पुजा आजामा प्रयोग हुने अन्न र जाँड, रक्सी बनाउँदा प्रयोग हुने खाद्यान्न परिमाणको हिसाव अनुमान गर्न नसकेको हुनाले सो परिमाण समावेश गरिएको छैन । घ) घरपालुवा पशु चौपाया एवं पक्षिहरूलाई खुवाउनमा खर्चहुने अनाजको परिमाणको हिसाव अनुमान गर्न नसकेको हुनाले सो परिमाण समावेश गरिएको छैन ।

३. राष्ट्रिय स्तरमा खाद्यान्न उत्पादन तथा आपूर्ति स्थिति

आर्थिक वर्ष २०७३/७४ मा जिल्ला स्तरिय उपभोग्य खाद्यान्न उत्पादन आवश्यकताको अध्ययन गर्दा जिल्लावाट प्राप्त तथ्याङ्क वाट ७५ जिल्ला मध्ये ५२ जिल्लामा खाद्यान्न वचतको अवस्थामा रहेको छ भने बाँकी २३ जिल्लाहरूमा खाद्यान्न अभाव हुने देखिन्छ। समग्रमा हेर्दा देशको खाद्यान्न वस्तु स्थिती ८९८११५ मे.ट बचत भएको देखिन्छ यसले देशको खाद्यान्न आपूर्तिअवस्था मजबुत भएको देखिन्छ। तर उत्पादित खाद्यान्न बालीहरूको समान रूपमा उपयोग हुन नसम्नु र खाद्यान्नमा बढी मात्रामा चामलको उपयो गबाट पनि ठूलो परिमाणमा चामल आयत भएको देखिन्छ।

भौगोलिक क्षेत्रको आधारमा अध्ययन गर्दा उच्च पहाडमा ३७३१९ मे.ट.न्यून र मध्य पहाड र तराईमा क्रमसः १८२८१८ मे.ट.र ७५२६१६ मे.ट.नखाद्यान्न वचत हुने देखिन्छ। यसरी हेर्दा देशको खाद्यान्नको अवस्था उच्च पहाडमा न्यून रहेको छ मध्य पहाड र तराईमा राम्रो रहेको छ। अव हामीलेबढ्दो जनसंख्या एवं आर्थिक सम्वृद्धिको लागि अभै उत्पादन बृद्धि तर्फ लाग्नु पर्ने अवस्था रहेको छ।

तालिका नं. ३

भौगालिक क्षेत्र अनुसार राष्ट्रियस्तरको उपभोग्य खाद्यान्न स्थिति
आर्थिक वर्ष २०७३/७४(२०१६/१७)

(मे.टन.)

भौगोलिक क्षेत्र	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	मकै	कोदो	फापर	गहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	वचत वा न्यून
१. उच्च पहाड	१८६६९९२	७७३७२	१३६८०९	४०७०७	४२७४	५५७९९	४३२९	३९९२७४	३५६५९३	(३७३९९)
	१२३३३९०४	६९२२६९	१३९९३७८	१८४९४३	३७९४	४५९२७४	३९५७	२६६९९३४	२४७९९९६	१८२८१८
३. तराई	१४७२९९३४	२०८७९२७	३२५५९४	७७३७	१३९३	९९६४२३	३५२	३४९७९४०	२६६४५२४	७५२६९६
नेपाल	२८९२२०३०	२८५७५६८	१७८९७८९	२३०३८९	९३००	१५९९४८८	७८३०	६३९८३४८	५५००२३३	८९८९९५

तालिका नं. ४

५. विकास क्षेत्र अनुसार राष्ट्रियस्तरको उपभोग्य खाद्यान्न स्थिति

(मे.टन.)

विकास क्षेत्र	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	मकै	कोदो	फापर	गहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	वचत वा न्यून
पूर्वाञ्चल	६९६२०९३	७६२०८४	४५३०६२	६४९४९	२९९९	२०३८९४	४९८	१४८५८०६	१९५९३७८	३३४४२८
मध्यमाञ्चल	१०८४३९३०	८२६२०५	४९९६६९	४८७७८	२०९७	४९९५९९	६३६	१८६८९७६	२०६९९५५	(२००९७९)
पश्चिमाञ्चल	५२९४९५९	५९८५५७	४७५८९६	८५३०९	२९७०	२७८९३२	९९२७	१४४२७९९	१००९५५९	४४९९५२

मध्य पश्चिमाञ्चल	३९०५२१३	३४१८३४	२७९०५४	१८७९४	१९८८	२९२६१७	३८७५	९३८१६२	७४७९१३	१९०२४९
सुदूर पश्चिमाञ्चल	२७९६६४३	३२८८८८	८२१८०	१३३५०	१२७	२३६४५४	१६९४	६६२६९४	५२९४२८	१३३२६६
नेपाल	२८९२२०३०	२८५७५६८	१७८१७८१	२३०३८१	९३००	१५११४८८	७८३०	६३९८३४८	५५००२३३	८९८११५

विकास क्षेत्रको आधारमा विश्लेषण गर्दा मध्यमाञ्चल विकास क्षेत्रमा खाद्यान्न न्यून देखिन्छ भने अन्य क्षेत्रहरू पूर्वाञ्चल, पश्चिमाञ्चल, मध्यपश्चिमाञ्चल र सुदूर पश्चिमाञ्चल विकास क्षेत्रहरूमा वचतको अवस्था रहेको छ । मध्यमाञ्चल विकास क्षेत्रमा अत्याधिक जनघनत्व, तथा सहरीकरणको कारणले गर्दा खाद्यान्न न्यून हुन गएको अनुमान गर्न सकिन्छ ।

तालिका नं. ५

विभिन्न आर्थिक वर्षहरूका राष्ट्रियस्तरका खाद्यान्न उत्पादन तथा आवश्यकताको स्थिति

आर्थिक वर्ष २०६१/६२(२००४/०५) - २०७३/७४(२०१६/१७)

इकाई : से.टनमा

	२०६१/६२	२०६२/६३	२०६३/६४	२०६४/६५	२०६५/६६	२०६६/६७	२०६७/६८	२०६८/६९	२०६९/७०	२०७०/७१	२०७१/७२	२०७२/७३	२०७३/७४
खाद्यान्न वालीहरु	२३५८५४०	२३१४०६५	२०१८६०१	२३६५६९२	२४९१८३१	२४७३९९१	२८२०९१५	२४५५१३६	२८०८१६०	२५५५१२३	२३७४३८९	२०७३/७४	
चामल	११८६८४०	११९४९३३	१२६४८५३	१३३०७९८	१३४७१४२	१२७९०१३	१४६९२३६	१५०९६६०	१५५७५०७	१२५१५६३	१४३६१८४	१७८१७८१	
मकै	२३७७७८	२३८६५१	२३३४५१	२३८७०७	२३७४४०	१२४३८७४	२४८३३३	२४१८६८	२४९४९२	२२५८९४	२२३५४८	२३०३८१	
फापर						७२०८	८१९५	५४१९	८४५५	८८९७	९५४१	९३००	
गाहूँ	११५१२८२	१११२५०९	१२१२५०६	१२७४३२४	१०६७७९१	१३९९९७०	१४५२१२२	१४१९७०७	१४५२४८२	१४४९१४५	१३०२७५०	१५११४८८	
जौ	८१३	७६६७	७८०८	७७५४	६३५९	७९०२	११२८८	१०१७४	९६८०	१०१०७	८८२०	७८३०	
जम्मा उत्पादन	४९४२५५३	४८६७८२५	४७३७२१९	५२१७२७५	५१५०५६३	५५७००१९	६०२०२९५	५६४८२६५	६०८५७७६	५५००७२८	५३५५२३२	६३९८३४८	
आवश्यकता कता	४७७९७१०	४८९०९९३	५००५२८२	५२४२९१२	५२४३२४९	५३६७१२९	५०७७३४	५२३९८२३	५२९५८८६	५३४५१७०	५४२६६३१	५५००२३३	
बचत वा न्यून	१६६२४३	-२३१६८	-२६८०६३	-२५६३७	-९२६८६	-३३४४६८	३४३९६१	४०८४४२	७८९८९०	१५५५५८	-७१३९९	८९८१५	

तालिका नं. ६

जिल्लास्तरीय उपभोग्य खाद्यान्न उत्पादन तथा आवश्यकता विवरण, २०७३/७४ (सन् २०१६/१७)
(प्रारम्भिक अनुमान*)

ईकाइ: मे:टनमा

जिल्लाहरु	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	मकै	कोदो	फापर	गहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	बचत वा न्यून
१. ताप्लेजुङ	१२५६७८	४८०१	२६८७४	३३८९	१३६	२२८३	१०४	३७५८७	२४००४	१३५८३
२. संबुवाशभा	१६०६४४	१९०७०	१३३४४	५०१६	१४	९०४	४	३८३५२	३०६८३	७६६९
३. सोलुखुम्बु	१०६४०७	१९५०	१७६५१	१९४२	१९०	२८७९	४९	२४६६१	२०३२४	४३३७
पूर्वीय उच्च पहाड	३९२७२९	२५८२१	५७८६९	१०३४७	३४०	६०६६	१५७	१००५९९	७५०११	२५५८८
४. पाँचथर	१८९४१७	१०५२७	२०८७२	५९१०	३२	५०७४	१०८	४२५२३	३८०७३	४४५०
५. इलाम	२९८०२२	१७६४८	६९३२६	१३४६	१९	११९८५	१५	१००३३९	५९९०२	४०४३७
६. तेह्रथुम	९७५३६	९६९०	१८५२५	२०६३	२३	२६५९	२२	३२९८२	१९६०५	१३३७७
७. धनकुटा	१६४०५२	१३३२७	२२७०२	६१५७	३	२३४०	०	४४५२९	३२९७४	११५५५
८. भोजपुर	१७५२८९	१९८४०	५७१४३	४७२७	२१	७६४	४	८२४९९	३५२३३	४७२६६
९. खोटाङ	१९७४१३	१४६१३	४७८९७	१८८३५	४५७	१०१२३	१२९	९२०५४	३९६८०	५२३७४
१०. ओखलढुंगा	१४५७६८	५४९६	२०१०३	८३३२	७३	३४००	३२	३७४३६	२९२९९	८१३७
११. उदयपुर	३३८१४९	२८७९५	२९९८४	३५६८	१४	९९७७	१३	७२३५१	६७९६८	४३८३
पूर्वीय पहाड	१६०५६४६	११९९३६	२८६५५२	५०९३८	६४२	४६३२२	३२३	५०४७१३	३२२७३४	१८१९७९

जिल्लाहरु	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	सकै	कोदो	फापर	गाहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	बचत वा न्यून
१२. भापा	८९४८९८	१७५१७४	८३८०८	९९२	९३७	२०६५१	२	२८१५६४	१६१९७७	११९५८७
१३. मोरङ	१०४६७२४	१६२४४०	३७०७	१०१६	४८	२८११९	०	१९५३३०	१८९४५७	५८७३
१४. सुनसरी	८५४७४७	१०२१२८	१७१७०	४००	१५२	३६०३०	१६	१५५८९६	१५४७०९	११८७
१५. सप्तरी	६८५९१८	८९८२२	९६९	१७३	०	३५२४४	०	१२६२०८	१२४१५१	२०५७
१६. सिराहा	६८१४३१	८६७६३	२९८७	२८३	०	३१४६२	०	१२१४९५	१२३३३९	-१८४४
पूर्वीय तराई	४१६३७१८	६१६३२७	१०८६४१	२८६४	११३७	१५१५०६	१८	८८०४९३	७५३६३३	१२६८६०
पूर्वाञ्चल विकासक्षेत्र	६१६२०९३	७६२०८४	४५३०६२	६४१४९	२११९	२०३८९४	४९८	१४८५८०६	११५१३७८	३३४४२८
१७. दोलखा	१८०६६५	३८९७	९५९३	३०६७	८२१	५१२४	४१	२२५४३	३४५०७	-११९६४
१८. सिन्धुपाल्चोक	२८२९२१	१४६२३	३७८२३	१३८८८	०	५६९९	४८	७२०८१	५४०३८	१८०४३
१९. रसुवा	४३१६६	१९५३	३४५८	५९५	०	९०२	७९	६९८७	८२४५	-१२५८
मध्य उच्च पहाड	५०६७५२	२०४७३	५०८७४	१७५५०	८२१	११७२५	१६८	१०१६११	९६७९०	४८२१
२०. रामेछाप	२००६११	१४९२७	३४८४१	३६१८	१४	५९२७	१९	५९३४६	४०३२३	१९०२३
२१. सिन्धुली	३०८८६९	२७४६३	४४९८९	८६५६	३६४	११०९८	१५	९२५८५	६२०८३	३०५०२
२२. काभ्रे	३८५१६२	१९७४२	४२०३४	२६६६	५३२	१७७४४	१४७	८२८६५	७७४१८	५४४७
२३. भक्तपुर	३५८९१२	११४१०	६४११	१०९	०	९५८६	१०	२७५२६	७२१४१	-४४६१५
२४. ललितपुर	५५८४४७	१०४५६	२३५६०	४५८	३९	८१०४	६	४२६२३	११२२४८	-६९६२५

जिल्लाहरू	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	सकै	कोदो	फापर	गाहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	बचत वा न्यून
२५. काठमाण्डौ	२२४५८५१	१६११४	२९९६३	५३५	४	१११९१	१	५७८०८	४५१४१६	-३९३६०८
२६. नुवाकोट	२७५७८६	४०९७८	४६३६२	५०४३	१६४	११८२३	५५	१०४४२५	५५४३३	४८९९२
२७. धादिङ	३३९२४४	३३८५१	४२२९४	५४९५	०	१०४९२	९६	९२२२८	६८१८८	२४०४०
२८. मकवानपुर	४४१११२	२३०२१	५८४२६	२६७०	१५९	१०७१४	४९	९५०३९	८८६६४	६३७५
मध्य पहाड	५११३९९४	१९७९६२	३२८८८०	२९२५०	१२७६	९६६७९	३९८	६५४४४५	१०२७९१४	-३७३४६९
२९. धनुषा	८११०५२	१२४९९७	४६७३	१५०	०	८९३८५	०	२१९२०५	१४६८००	७२४०५
३०. महोत्तरी	६७७४१३	५२४४१	५२८९३	०	०	५६०९४	३	१६१४३१	१२२६१२	३८८१९
३१. सर्लाही	८५८२९६	८०५४९	१९०२६	५०२	०	५२३८९	२०	१५२४८६	१५५३५२	-२८६६
३२. रौतहट	७८१२०५	५५२३१	५१५५	४३	०	३९३३९	१	९९७६९	१४१३९८	-४१६२९
३३. बारा	७७२९९६	१३३५६०	१४३४	६४	०	७४०६६	२५	२०९१४९	१३९९१२	६९२३७
३४. पर्सा	६६९८३६	१००४६४	१२२३३	०	०	६१५४७	१२	१७४२५६	१२१२४०	५३०१६
३५. चितवन	६५१५८६	६०५२८	१६५०१	१२१९	०	१८३६७	९	९६६२४	११७९३७	-२१३१३
मध्य तराई	५२२२३८४	६०७७०	१११९१५	१९७८	०	३९११८७	७०	१११२९२०	९४५२५१	१६७६६९
मध्यमाञ्चल	१०८४३१३०	८२६२०५	४९१६६९	४८७७८	२०९७	४९९५९१	६३६	१८६८९७६	२०६९९५५	-२००९७९
३६. मनाङ	५४७१	०	०	०	४२५	२०३	५३	६८१	१०४५	-३६४
३७. मुस्ताङ	१२९१७	०	६४६	०	८१९	६४७	१३२	२२४४	२४६७	-२२३

जिल्लाहरु	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	मकै	कोदो	फापर	गाहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	बचत वा न्यून
पश्चिमी उच्च पहाड	१८३८८	०	६४६	०	१२४४	८५०	१८५	२९२५	३५१२	-५८७
३८. गोरखा	२६६४६७	२१३७०	३५२५६	१२६८०	२६०	६४०७	३७	७६०१०	५३५६०	२२४५०
३९. लमजुङ्ग	१६५३७७	२४२२९	१७९६६	६१४६	११	१००६	१५	४९३७३	३३२४१	१६१३२
४०. तनहुँ	३३१७७३	२५७७८	५६२७८	४४१५	१४२	३०९५	२	८९७१०	६६६८६	२३०२४
४१. कास्की	५६७१२९	४६४१४	२५७१४	१४५५७	१२	१०८८१	४६	९७६२४	११३९९३	-१६३६९
४२. पर्वत	१४३१७२	१३८०७	२५७१०	६४३१	३९	५१९७	२९	५१२१३	२८७७८	२२४३५
४३. स्याङ्जा	२७९७३६	३५८४०	७६२३७	१५३५४	१७९	१०९७४	२	१३८५८६	५६२२७	८२३५९
४४. पाल्पा	२६१८२६	१८८३७	३५९०३	१७६५	३३४	१११९३	९	६८०४१	५२६२७	१५४१४
४५. म्यादी	११४७७३	७२६२	२६०६०	२३९७	११४	५६६०	१०३	४१५९६	२३०६९	१८५२७
५६. बाग्लुङ	२७२१८३	९९२८	५६३४८	१८२२७	८०	१४०६८	३१६	९८९६७	५४७०९	४४२५८
४७. गुल्मी	२७५९६३	१३९६८	४४६९९	२४४५	२२३	१५०३६	११९	७६४९०	५५४६९	२१०२१
४८. अर्घाखाँची	१९५०६२	१२०१०	४३९७३	५०२	१९४	१२०८९	११२	६८८८०	३९२०७	२९६७३
पश्चिमी पहाड	२८७३४६१	२२९४४३	४४४१४४	८४९१९	१५८८	९५६०६	७९०	८५६४९०	५७७५६६	२७८९२४
४९. नवलपरासी	६९७३८९	१०१४३४	१६६१९	३५४	१३८	३४०५८	३	१५२६०६	१२६२२७	२६३७९
५०. रुपन्देही	९९४३१५	१५१२७९	७७२०	३६	०	७१०३५	५६	२३०१२६	१७९९७१	५०१५५
५१. कपिलवस्तु	६३१३९८	११६४०१	६६८७	०	०	७७३८३	९२	२००५६३	११४२८३	८६२८०

जिल्लाहरु	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	मकै	कोदो	फापर	गाहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	बचत वा न्यून
पश्चिमी तराई	२३२३१०२	३६९११४	३१०२६	३९०	१३८	१८२४७६	१५१	५८३२९५	४२०४८१	१६२८१४
पश्चिमाञ्चल	५२१४९५१	५९८५५७	४७५८१६	८५३०९	२९७०	२७८९३२	११२७	१४४२७११	१००१५५९	४४११५२
५२. डोल्पा	४१४५८	१७५	२४०१	२४५	५७६	३५२०	९०	७००७	७९१८	-९११
५३. मुगु	६२८६१	६२५	७०१	२६२३	३६७	२२३६	३१३	६८६५	१२००६	-५१४१
५४. हुम्ला	५७६८२	४८७	१८२	११८४	६५७	८१९	२२१	३५५०	११०१७	-७४६७
५५. जुम्ला	१२१८१८	३३३७	५३५७	३०६९	७०	३५३०	१५७२	१६९३५	२३२६७	-६३३२
५६. कालिकोट	१५८०६५	३१३०	४८९४	१०१८	१०२	४४८७	३३४	१३९६५	३०१९०	-१६२२५
मध्य प. उच्च पहाड	४४१८८४	७७५४	१३५३५	८१३९	१७७२	१४५९२	२५३०	४८३२२	८४३९८	-३६०७६
५७. रुकुम	२२२३३१	६०८७	३०३६३	९६७	०	१९५९३	२८३	५७२९३	४४६८९	१२६०४
५८. रोल्पा	२३५२८८	६९९०	२६१६१	९११	९१	१७२४७	१७३	५१५७३	४७२९३	४२८०
५९. प्युठान	२३९५३५	१३१२३	२०२४३	१८२०	१०	१९८६२	२१०	५५२६८	४८१४७	७१२१
६०. सल्यान	२६१८८७	१५३४१	३५५२६	९०९	५७	२५७०१	१९	७७५५३	५२६३९	२४९१४
६१. जाजरकोट	१९५६५४	४९७६	२७१२२	१५१४	२२	१४३०४	१९२	४८१३०	३९३२६	८८०४
६२. दैलेख	२८५९६७	१४५४३	३७८२५	२१८९	२०	२३३७४	६५	७८०१६	५७४७९	२०५३७
६३. सुर्खेत	३९१९५०	२८५३३	३२९२५	२३३३	०	३४१४१	३९१	९८३२३	७८७८२	१९५४१
मध्य पश्चिमी पहाड	१८३२६१२	८९५९३	२१०१६५	१०६४३	२००	१५४२२२	१३३३	४६६१५६	३६८३५५	९७८०१

जिल्लाहरू	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	मकै	कोदो	फापर	गाहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	बचत वा न्यून
६४. दाङ	६१२१७२	८४७३४	३४८९३	१२	१६	२०१८२	७	१३९८४४	११०८०३	२९०४१
६५. बाँके	५६१९९४	४६९७२	१४७७०	०	०	४८६८४	२	११०४२८	१०१७२१	८७०७
६६. बर्दिया	४५६५५१	११२७८१	५६९१	०	०	५४९३७	३	१७३४१२	८२६३६	९०७७६
मध्य पश्चिमी तराई	१६३०७१७	२४४४८७	५५३५४	१२	१६	१२३८०३	१२	४२३६८४	२९५१६०	१२८५२४
मध्य पश्चिमाञ्चल	३९०५२१३	३४१८३४	२७९०५४	१८७९४	१९८८	२९२६१७	३८७५	९३८१६२	७४७९१३	१९०२४९
६७. बाजुरा	१५२२५१	३८३८	८५५	२१२७	९	४१९७	२६५	११२९१	२९०८०	-१७७८९
६८. बझाङ	२१३८३९	१२९८२	४६३१	१७०१	६	११६१३	७७८	३१७११	४०८४३	-९१३२
६९. दार्चुला	१४११४९	६५०४	८३९९	८४३	८२	६७४८	२३८	२२८१४	२६९५९	-४१४५
सुदूर प. उच्च पहाड	५०७२३९	२३३२४	१३८८५	४६७१	९७	२२५५८	१२८१	६५८१६	९६८८२	-३१०६६
७०. अछाम	२७५२९४	१९०८०	११४०४	३७४२	०	१८५२५	१५२	५२९०३	५५३३४	-२४३१
७१. डोटी	२१६९७८	१३०००	६५८८	३९४२	८	१९९१३	५२	४३५०३	४३६१३	-११०
७२. बेतडी	२६३०७९	१०१८९	२०३७२	३९४	०	१३३३३	४३	४४३३१	५२८७९	-८५४८
७३. डडेल्धुरा	१५२८४०	१३०६६	११२७३	३१५	०	१४६७४	६६	३९३९४	३०७२१	८६७३
सुदूर पश्चिमी पहाड	९०८१९१	५५३३५	४९६३७	८३९३	८	६६४४५	३१३	१८०१३१	१८२५४७	-२४१६
७४. कैलाली	८८१५५४	१५७४४०	१३३६३	२८६	२२	८३७१६	९८	२५४९२५	१५९५६१	९५३६४
७५. कञ्चनपुर	४९९६५९	९२७८९	५२९५	०	०	६३७३५	३	१६१८२२	९०४३८	७१३८४

जिल्लाहरु	मध्यावधि जनसंख्या	चामल	मकै	कोदो	फापर	गाहुँ	जौ	उपभोग्य खाद्यान्न	आवश्यक खाद्यान्न	बचत वा न्यून
सुदूर पश्चिमी तराई	१३८१२१३	२५०२२९	१८६५८	२८६	२२	१४७४५१	१०१	४१६७४७	२४९९९९	१६६७४८
सुदूरपश्चिमाञ्चल	२७९६६४३	३२८८८८	८२१८०	१३३५०	१२७	२३६४५४	१६९४	६६२६९४	५२९४२८	१३३२६६
नेपाल	२८९२२०३०	२८५७५६८	१७८१७८१	२३०३८१	९३००	१५११४८८	७८३०	६३९८३४८	५५००२३३	८९८११५
१. उच्च पहाड	१८६६९९२	७७३७२	१३६८०९	४०७०७	४२७४	५५७९१	४३२१	३१९२७४	३५६५९३	-३७३१९
२. पहाड	१२३३३९०४	६९२२६९	१३१९३७८	१८४१४३	३७४	४५९२७४	३१५७	२६६१९३४	२४७९११६	१८२८१८
३. तराई	१४७२११३४	२०८७९२७	३२५५९४	५५३१	१३१३	९९६४२३	३५२	३४१७१४०	२६६४५२४	७५२६१६
नेपाल	२८९२२०३०	२८५७५६८	१७८१७८१	२३०३८१	९३००	१५११४८८	७८३०	६३९८३४८	५५००२३३	८९८११५
पूर्वाञ्चल	६१६२०९३	७६२०८४	४५३०६२	६४१४९	२११९	२०३८९४	४९८	१४८५८०६	११५१३७८	३३४४२८
मध्यमाञ्चल	१०८४३१३०	८२६२०५	४९१६६९	४८७७८	२०९७	४९९५९१	६३६	१८६८९७६	२०६९९५५	-२००९७९
पश्चिमाञ्चल	५२१४९५१	५९८५५७	४७५८१६	८५३०९	२९७०	२७८९३२	११२७	१४४२७११	१००१५५९	४४११५२
मध्य पश्चिमाञ्चल	३९०५२१३	३४१८३४	२७९०५४	१८७९४	१९८८	२९२६१७	३८७५	९३८१६२	७४७९१३	१९०२४९
सुदूर पश्चिमाञ्चल	२७९६६४३	३२८८८८	८२१८०	१३३५०	१२७	२३६४५४	१६९४	६६२६९४	५२९४२८	१३३२६६
नेपाल	२८९२२०३०	२८५७५६८	१७८१७८१	२३०३८१	९३००	१५११४८८	७८३०	६३९८३४८	५५००२३३	८९८११५

श्रोत : कृषि व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा बजार विकास निर्देशनालय, हरिहरभवन, ललितपुर, कृषि विकास मन्त्रालय, कृ.व्य.प्र तथा तथ्याङ्क महाशाखा, कृषि तथ्याङ्क शाखा

श्रोत : कृषि व्यवसाय प्रवर्द्धन तथा बजार विकास निर्देशनालय, हरिहरभवन, ललितपुर, कृषि विकास मन्त्रालय, कृ.व्य.प्र तथा तथ्याङ्क महाशाखा, कृषि तथ्याङ्क शाखा

Annex 1

TABLE OF FOOD VALUES (Nutrients Per 100 grams of Edible Portion)

S.NO.	FOOD STUFF	Calorie	Protein (gm)	Fat (gm)
	CEREAL GRAINS AND PRODUCT			
1	BARLEY	336	11.5	1.3
2	BUCKWHEAT(PHAPER)	323	10.3	2.4
3	BISCUITS, SWEET	450	6.4	15.2
4	BISCUITS, SALTY	534	6.6	32.4
5	BREAD, WHITE	245	7.8	0.7
6	MAIZE, DRY	342	11.1	3.6
7	MAIZE, TENDER	125	4.7	0.9
8	MILLET (KODO)	309	8.3	1.4
9	PAPPAD	288	18.8	0.3
10	RICE, PARBOILED, MILLED	346	6.4	0.4
11	RICE, RAW, MILLED	345	6.8	0.5
12	RICEFLAKES	346	6.6	1.2
13	RICE PUFFED	325	7.5	0.1
14	RAGI (MILLET)	328	7.3	1.3
15	SUJI (SEMOLINA)	348	10.4	0.8
16	VERMICELLI	352	18.7	0.4
17	WHEAT (WHOLE)	346	11.8	1.5
18	WHEAT FLOUR (WHOLE)	341	12.1	1.7
19	WHEAT FLOUR (REFINED)	348	11.0	0.9
	PULSES AND LEGUMES			
20	BENGAL GRAM (WHOLE)	360	17.1	5.3
21	BENGAL GRAM DAL	372	20.8	5.6
22	BLACK GRAM DAL	347	24.0	1.4
23	COW PEA	323	24.1	1
24	FIELD BEAN DRY	347	24.9	0.8
25	GREEN GRAM (WHOLE)	334	24.0	1.3

26	GREEN GRAM DAL	348	24.5	1.2
27	HORSE GRAM	321	22.0	0.5
27	KHESARI DAL	345	28.2	0.6
29	LENTIL	343	25.	1 0.7
30	PEAS DRY	315	19.7	1.1
31	RAJMAH (KIDNEYBEAN)	346	22.9	1.3
32	RED GRAM DAL (PIGEON PEA)	335	22.3	1.7
33	SOYABEAN	432	43.2	19.5
	LEAFY VEGETABLE			
34	AMARANTHUS, TENDER	45	4.0	0.5
35	BAMBOO, TENDER SHOOTS	43	3.9	0.5
36	CABBAGE	27	1.8	0.1
37	COLOCASIA LEAVES (GREEN VARIETY)	56	3.9	1.5
S.NO.	FOOD STUFF	Calorie	Protein (gm)	Fat (gm)
38	FENUGREEK LEAVES	44	3. 4.	0.6
39	CORIANDER LEAVES	49	4 3	0.9
40	GIRIA SAG	26	2	0.4
41	IPOMEA LEAVES	28	2.9	0.4
42	MUSTARD LEAVES	34	4	0.6
43	RADISH LEAVES	28	3.8	0.4
44	PUMPKIN LEAVES	57	4.6	0.8
45	RAPE LEAVES	48	5.1	0.4
46	SPINACH	26	2	0.7
47	TURNIP GREEN	67	4	1.5
	ROOTS AND TUBERS			
48	CARROT	48	0.9	0.2
49	COLOCASIA	97	3	0.1
50	ONION, BIG	50	1.2	0.1
51	ONION, SMALL	59	1.8	0.1

52	POTATO	97	1.6	0.1
53	RADISH, PINK	32	0.6	0.3
54	RADISH, WHITE	17	0.7	0.1
55	SWEET POTATO	120	1.2	0.3
56	TURNIP	29	0.5	0.2
57	YAM, ELEPHANT	79	1.2	0.1
58	YAM, WILD	110	2.52	0.3
59	YAM, ORDINARY	111	1.4	0.1
	OTHER VEGETABLE			
60	BITTER GOURD	25	1.6	0.2
61	BOTTLE GOURD	12	0.2	0.1
62	BRINJAL	24	1.4	0.3
63	BROAD BEANS	48	4.5	0.1
64	CAULIFLOWER	30	2.6	0.4
65	CHO-CHO-MARROW	27	0.7	0.1
66	CUCUMBER	13	0.4	0.1
67	COWPEA PODS	48	3.5	0.2
68	DRUMSTICK	26	2.5	0.1
69	FRENCH BEANS	26	1.7	0.1
70	GIANT CHILLIES (CAPSICUM)	24	1.3	0.3
71	KNOL-KHOL	21	1.1	0.2
72	LADIES FINGERS	35	1.9	0.2
73	PAPAYA GREEN	27	0.7	0.2
74	PEAS	93	7.2	0.1
75	POINTED GOURD (PARWAL)	20	2	0.3
76	PUMPKIN	25	1.4	0.1
77	RIDGE GOURD	17	0.5	0.1
78	SNAKE GOURD	18	0.5	0.3
79	SWORD BEANS	44	2.7	0.2
80	TOMATO, GREEN	23	1.9	0.1

S.NO.	FOOD STUFF	Calorie	Protein (gm)	Fat (gm)
81	VEGETABLE MARROW	17	0.5	0.1
	NUTS AND OILSEEDS			
82	ALMOND	655	20.8	58.9
83	CASHEWNUT	596	21.2	46.9
84	CHILGOZA	615	13.9	49.3
85	COCONUT, DRY	662	6.8	62.3
86	COCONUT, FRESH	444	4.5	41.6
87	GROUNDNUT	567	25.3	40.1
88	GROUNDNUT, ROASTED	570	26.2	39.8
89	GINGELLI SEEDS	563	18.3	43.3
90	LINSEED SEEDS	530	20.3	37.1
91	MUSTARD SEEDS	541	20	39.7
92	NIGER SEEDS	515	23.9	39
93	SUNFLOWER SEEDS	620	19.8	52.1
94	WALNUT	687	15.6	64.5
	CONDIMENTS AND SPICES			
95	ASAFOETIDA	297	4	1.1
96	CARDAMOM	229	10.2	2.2
97	CHILLIES, DRY	246	15.9	6.2
98	CHILLIES, GREEN	29	2.9	0.6
99	CLOVES, DRY	286	5.2	8.9
100	CORIANDER	288	14.1	16.1
101	CUMIN SEEDS	356	18.7	15
102	FENUGREEK SEEDS	333	26.2	5.8
103	GARLIC, DRY	145	6.3	0.1
104	GINGER, FRESH	67	2.3	0.9
105	MACE	437	6.5	24.4
106	NUTMEG	472	7.5	36.4
107	OMUM	363	17.1	21.8

108	PEPPER, DRY	304	11.5	6.8
109	TURMERIC	349	6.3	5.1
	FRUITS			
110	AMALA	58	0.5	0.1
111	APPLE	59	0.2	0.5
112	APRICOT, FRESH	53	1	0.3
113	APRICOT, DRIED	306	1.6	0.7
114	BANANA, RIPE	116	1.2	0.3
115	BLACK BERRY	37	1.3	0.5
116	CAPE GOOSE BERRY	53	1.8	0.2
117	DATES, DRIED	317	2.5	0.4
118	GRAPE, BLUE VARIETY	58	0.6	0.4
119	GRAPE, PALE GREEN VARIETY	71	0.5	0.3
120	GUAVA, COUNTRY	51	0.9	0.3
121	GUAVA, HILL	38	0.1	0.2
122	JACK FRUIT	88	1.9	0.1
S.NO.	FOOD STUFF	Calorie	Protein (gm)	Fat (gm)
123	LEMON	57	1	0.9
124	LEMON, SWEET	35	0.7	0.3
125	LITCHI	61	1.1	0.2
126	LIME	59	1.5	1
127	SWEET ORANGE, MUSAMBI	43	0.8	0.3
128	MANGO, RIPE	74	0.6	0.4
129	MUSK MELON	17	0.3	0.2
130	WATER MELON	16	0.2	0.2
131	MULBERRY	49	1.1	0.4
132	ORANGE (MANDARIN)	48	0.7	0.2
133	ORANGE JUICE	9	0.2	0.1
134	PAPAYA, RIPE	32	0.6	0.1
135	PEARS	52	0.6	0.2

136	PINE APPLE	46	0.4	0.1
137	PUMMELO	44	0.6	0.1
138	PEACHES	50	1.2	0.3
139	PERSIMMON	76	0.7	0.2
140	PLUM	52	0.7	0.5
141	POMEGRANATE	65	1.6	0.1
142	SAPOTA	98	0.7	1.1
143	SEETAPHAL	104	1.6	0.4
144	STRAWBERRY	44	0.7	0.2
145	TOMATO, RIPE	20	0.9	0.2
146	TREE TOMATO	35	1.5	0.2
	FISHE AND OTHER SEA FOODS			
147	BAM	100	16.1	0.9
148	HILSA	273	21.8	19.4
149	KATLA	111	19.5	2.4
150	PRAWN	89	19.1	1
151	ROHU	97	16.6	1.4
152	SARDINE	101	21	1.9
153	SINGHI	124	22.8	0.6
154	TENGRA (FRESH)	144	19.2	6.4
155	TENGRA (DRIED)	255	54.9	3.9
	OTHER FLESH FOODS			
156	DUCK	130	21.6	4.8
157	EGG, DUCK	181	13.5	13.7
158	EGG, HEN	173	13.3	13.3
159	FOWL	109	25.9	0.6
160	LIVER GOAT	107	20	3
161	LIVER, SHEEP	150	19.3	7.5
162	MUTTON, MUSCLE	194	18.5	13.3
163	PIGEON	137	23.3	4.9

164	PORK, MUSCLE	114	18.7	4.4
MILK AND MILK PRODUCTS				
S.NO.	FOOD STUFF	Calorie	Protein (gm)	Fat (gm)
165	BUTTER MILK	15	0.8	1.1
166	CURD (COW'S MILK)	60	3.1	4
167	CHEESE	348	24.1	25.1
168	KHOA (WHOLE COW MILK)	413	20	25.9
169	KHOA (WHOLE BUFFALO MILK)	421	14.6	31.2
170	KHOA (SKIMMED BUFFALO MILK)	206	22.3	1.6
171	KHEER	176	6.9	12.2
172	SKIMMED MILK, LIQUID	29	2.5	0.1
173	SKIMMED MILK POWDER (COW'S MILK)	357	38	0.1
174	WHOLE MILK POWDER (COW'S MILK)	496	25.8	26.7
FATS AND EDIBLE OILS				
175	BUTTER	729	(81
176	GHEE (COW)	900	(100
177	GHEE (BUFFALO)	900	(100
178	HYDROGENATED OIL (FORTIFIED)	900	(100
179	COOKING OIL (GROUNDNUT, GINGELLY, MUSTARD, COCONUT etc)	900	(100
MISCELLANEOUS FOOD STUFFS				
180	ARROWROOT FLOUR	334	0.2	0.1
181	BREAD, BROWN	244	8.8	1.4
182	COCONUT, TENDER	41	0.9	1.4
183	FISH LIVER OIL	900	-	100
184	GROUNDNUT CAKE	386	40.9	7.4
185	HONEY	319	0.3	∅
186	MUSHROOM	43	3.1	0.8
187	SUGAR (CANE)	398	0.1	∅
188	SUGAR CANE JUICE	39	0.1	0.2

- 2 Source: Nutritive Value of Indian Foods, by C.Gopalan, B.V.Rama Sastri and S.C.Balasubramaniam; National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical research, Hyderabad

Annex 2

खाद्यान्न उत्पादन तथा आवश्यकताका स्थितिका आधारहरु
आर्थिक वर्ष २०७२/७३ (२०१५/१६)

क्र.स.	कषि जन्य उपजहरु	बीउ के.जी. प्रति हेक्टर	नोक्सानी प्रतिशत	निचोद दर प्रतिशत	छिजर्ति प्रतिशत	कैफियत
१.	धान/चामल	५५	१०	६४	१.७५	तराई, पहाड तथा उच्च पहाडमा एकमूष्ट निचोद दर ६४ रहेको ५ ।
२.	धान/ढटा			८		
३.	गहु/मदा/पिठो	१००	१०	९६	१	
४.	गहु/चोकर			४		
५.	मकै/पिठो	२०	१०	९७	१	
६.	कोदो/पिठो	२०	१	९३		
७.	फापर/पिठो	२०	१०	९३		
८.	जौ/पिठो	४०	१०	३२		
९.	आलु	२०००	१५			
१०.	कन्दमुल		१५			
११.	उखु	३५००				
१२.	तेलहन	१०	५			
१४.	दलहन					
१४.१	मसुरो	४०	५			
१४.२	रहर	४०	५			
१४.३	मास	२५	५			
१४.४	चना	६०	५			
१४.५	भटमास	६०	५			
१४.६	अन्य दलहन	४५	५			
१५.	तरकारी		१०			
१६.	फलफूल		१५			

Annex 3

Recommendations of Food Requirement (per person per day)

S.No.	Food group	Requirement in gm*
1	Cereals	400-650
2	Pulses	55-80
3	Green vegetables	100-125
4	Roots and tubers	75-100
5	Other vegetables	75-100
6	Fruits	30
7	Milk	100-200
8	Meat or fish	30
9	Egg	30
10	Sugar	30-55
11	Fats and oil	35-50

Source: ICMR, 1985

सन्दर्भ सामग्री :

- A. नेपाल अधिराज्यको खाद्य वासलात, २०४७/०४८, कृषि मन्त्रालय, खाद्य तथा कृषि बजार से वा विभाग, बजार सेवा शाखा, खाद्य तथा मूल्य व्यवस्था, हरिहरभवन, ललितपुर ।
- B. नेपाल अधिराज्यको उपभोग्य खाद्यान्न विवरण, २०४६/०४७ कृषि मन्त्रालय, खाद्य तथा कृषि बजार सेवा विभाग, बजार सेवा शाखा, खाद्य तथा मूल्य व्यवस्था, हरिहरभवन, ललितपुर ।
- C. National Sample Census of Agriculture, Nepal, 2001/02, National Planning Commission Secretariat, Central Bureau of Statistics, Kathmandu, Nepal.
- D. National Population and Housing Census, 2011 (National Report), Government of Nepal, National Planning Commission Secretariat, Central Bureau of Statistics, Kathmandu, Nepal 2012.
- E. Statistical Information on Nepalese Agriculture, 2015/16, 2014/15, 2013/14 and 2012/13 Government of Nepal, Ministry of Agriculture Development.
- F. Agricultural Marketing Information Bulletin (Special Issue), 2073, Government of Nepal, Ministry of Agriculture Development, Department of Agriculture, Agribusiness Promotion and Marketing Development Directorate.