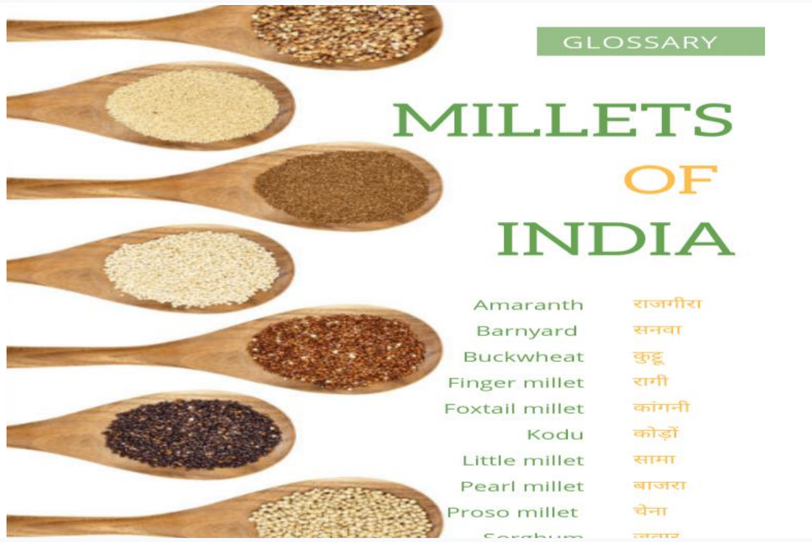
बाजरा की किस्मे:- बाजरा में कई प्रकार के धान्य उपलब्ध हैं। आवश्यक पोषक तत्वों का एक स्वस्थ संतुलन रखने के लिए, एक सप्ताह में 4-5 प्रकार के धानों का सेवन करना चाहिए। आम बाजरा (धानों) की किस्में निम्न प्रकार से हैं:

- बाजरा (Pearl Millet)
- रागी (Finger Millet)
- चेना (Proso Millet)
- सामा (Little millet)
- कांगनी (Foxtail Millet)
- सनवा (Baryard Millet)
- कोड़ों (Kodo Millet)
- जवार (Sorgum)



रागी (फिंगर मिलेट्) कैल्शियम का सबसे प्रचुर स्रोत है और कांगनी (फॉक्सटेल मिलेट्), फाइबर का प्रचुर स्रोत है। परंपरागत रूप से, बाजरा ने सर्दियों के मौसम में खानेवाला एक गर्म अनाज का नाम प्राप्त किया है। हालांकि, घी और छाछ के साथ बाजरा खाने से वह सारे साल भर खाने योग्य अनाज बन जाता है।