

Theory Paper

Part A Introduction

Program: Diploma	Class: B.HSc. / B.Sc. (Home Science)	Year: Second	Session: 2026-27
-------------------------	---	---------------------	-------------------------

SUBJECT : FOOD AND NUTRITION

1	Course Code		
2	Course Title	Human Nutrition	
3	Course Type (Core Course/Discipline Specific Elective)	Core Course - 4	
4	Pre-requisite(if any)	To Study this course a student must have had this subject in Home Science (Second year).	
5	Course Learning outcomes(CLO)	On Successful completion of this course, students will be able to: 1. Understand the Importance of “Indian Knowledge System” in Human Nutrition. 2. Explain the basic nutritional concepts. 3. Understand the physiological, metabolic changes and dietary management of different stages of life. 4. Imbibe the skill to plan, prepare and serve balanced diet. 5. Provide facility of diet counselor.	
6	Credit Value	4	
7	Total Marks	Max. Theory Marks: 70 Max. CCE Marks: 30 Total Marks: 100	Min. Passing Marks: 40 Min. Theory Marks : 24 Min. CCE Marks : 16

Part B-Content of the Course		
Total No. of Lectures –Tutorials -Practical (in hours per week):L-T-P: 60 Hours		
Unit	Topics	No. of Hours
Unit - 1	Nutrition in different Life stages according to Indian Knowledge System 1. Different stages of Life from the Indian Perspective 2. Characteristics of good Nutritional Status: Mental Health, Physical Health, Spiritual Health, Social Health 3. Food Exchange List 4. Nutrition in the different stages of life according to the Indian Knowledge Tradition and Indian Culture	15
Key words : Bhartiya Gyan Parampara, Life stages, Nutrition,		
Activity – Prepare chart on different stages of Life from the Indian Perspective.		
Unit - 2	Nutrition during infancy and childhood 1. Mile stones of growth and development 2. Recommended dietary allowances and nutritional guidance and dietary calculations for : 2.1 Infants 2.2 Preschool children 2.3 School children	15

Key words : Infants ,Preschool children, School children Nutritional requirement

Activity –1. Folk Traditions and Grandmother’s Remedies.

2. Prepare chart on Nutritional importance of different seasonal colorful fruits.

Unit- 3	1. Nutrition during Adolescence 1.1. Physiological compositional changes 1.2. Food habits, factors affecting food habits, Nutritional requirement 1.3. Meal planning and dietary calculation 1.4. Life style recommendations to maintain good health 2. Maternal Nutrition 2.1. Pregnancy - Nutritional requirement, meal planning and dietary calculation, Complications 2.2. Lactation - Nutritional requirement, meal planning and dietary calculation	15
----------------	---	-----------

Key words : Adolescence , Pregnancy, Lactation Nutritional requirement

Activity –1. Use of Folk Tales and Proverbs for Nutrition Education.

**2. Prepare a album on lactagogue foods in maternal nutrition according to
Bhartiya Gyan Parampara.**

Unit -4	Nutrition during adulthood and geriatrics – 1. Adults 1.1. Nutritional requirement, Meal planning and dietary calculation 1.2. Life style recommendations to maintain good health in Adulthood	15
----------------	--	-----------

	2.Old Age 2.1 Physical, psychological, social problems 2.2 Nutritional requirement, Meal planning and dietary calculation 2.3 Life style recommendations to maintain good health in old age	
Key Words: Adult and Old age Nutritional requirement		
Activity –1.Preparation of a Sattvik Food Plate. 2.Make list of foods that balance the three Doshas (Vata, Pitta, Kapha)		

Part C- Learning Resources
Text Books, Reference Books, Other resources
Suggested Readings: 1. B. Srilakshmi (2023). 9th Edition, Dietetics, New Age International Private Ltd. Publisher, New Delhi, 2. Dietary Guidelines for Indians (2024), National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad , India 3. Nutrition For Mother And Child(2011) National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad, India 4. Dietary Tips For Elderly (2010) National Institute Of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad, India 5. Recommended Dietary Allowances for Indians (2010). National Institute of Nutrition, ICMR Hyderabad. 6. Dietary Guidelines for Indians (2020). - A Manual, Second edition, National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad. 7. Krause and Mahan's (2023). Food and the Nutrition Care Process, 16th Edition, Janice L Raymond & Kelly Morrow, 8. Chernoff R. (2013) Geriatric Nutrition, The Health professionals Hand book.4th Edition,

Jones and Bartlett Learning, Burlington.

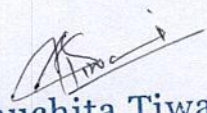
9. Edelstein S and Sharlin (2009) Life Cycle Nutrition: An Evidence Based Approach, Jones and Barlett publishers, USA.
10. John EM and David (2007). Geriatric Nutrition. CRC Press. Taylor & Francis group. Boca Raton.
11. Mahtab Bamji, Kamala Krishna Swamy and G N V Brahman. Text book of Human Nutrition. Oxford and IBH Publishing, New Delhi. 2009.
12. Park K. Text Book of Preventive and Social Medicine. 21st edn, Banarsidas Bhanot Publishers, Jabalpur, 2011.
13. Seth V and Singh K. Diet planning through life cycle: Part 1. Elite publishing house pvt ltd, New Delhi.
14. Aruna Palta "Food and Nutrition" Shiva Prakashan Indore
15. Books published by Madhya Pradesh Hindi Granth Academy, Bhopal.

Suggestive digital platforms weblinks:

1. <https://egyankosh.ac.in/handle/123456789/72570>
2. <https://www.slideshare.net/slideshow/nutrition-through-out-the-life-cycle-2024pptx/265881904>
3. <https://www.slideshare.net/slideshow/maternal-nutrition-86760695/86760695>
4. <https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/ViewSubject?catid=NuAs6SreCGryddEfs4kkBA==>
5. <https://spscc.pressbooks.pub/principlesofnutrition/part/chapter-16-lifespan-nutrition/>
6. <https://www.numberanalytics.com/blog/nutrition-across-lifespan-guide>
7. <https://www.icmr.gov.in/nutrition>

Suggested equivalent online courses:

1. <https://www.amrita.edu/course/nutrition-through-life-span/>
2. <https://extendedstudies.ucsd.edu/courses/nutrition-throughout-the-lifecycle-biol-40275>
3. <https://on.abdn.ac.uk/courses/nutrition-and-health-through-the-life-stages/>


Dr. Shuchita Tiwari
Chairman BOS
B.H.Sc./B.Sc. Home Science

Part D-Assessment and Evaluation		
Suggested Continuous Evaluation Methods: Maximum Marks: 100 Continuous Comprehensive Evaluation(CCE):30marks University Exam(UE)70marks		
Internal Assessment : Continuous Comprehensive Evaluation(CCE):30	Class Test Assignment/Presentation	Total 30
External Assessment :University Exam Section: 70 Time :03.00Hours	Section(A) : Objective Type Questions Section (B) : Short Questions Section(C) : Long Questions	Total 70
Any remarks /suggestions:		


डॉ. शुचिता तिवारी
अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मंडल
बी.एच.एससी./ बी.एससी. गृह विज्ञान

PRACTICAL PAPER

Part A Introduction			
Program: Diploma	Class: B.H.Sc./B.Sc.(Home Science)	Year: Second	Session: 2026-27
SUBJECT : FOOD AND NUTRITION			
1	Course Code		
2	Course Title	Human Nutrition	
3	Course Type (Core Course /Discipline Specific Elective)	Core Course - 4	
4	Pre-requisite(if any)	To Study this course a student must have had this subject in Home Science (Second year).	
5	Course Learning outcomes(CLO)	On Successful completion of this course, students will be able to: 1. Understand Importance of “Indian Knowledge System” in Human Nutrition. 2. Explain the basic nutritional concepts. 3. Understand the physiological, metabolic changes and dietary management of different stages of life. 4. Imbibe the skill to plan, prepare and serve balanced diet.	
6	Credit Value	2	

7	Total Marks	Max. Theory Marks: 70 Max. CCE Marks: 30 Total Marks: 100	Min. Passing Marks: 40 Min. Theory Marks : 24 Min. CCE Marks : 16
---	-------------	---	---

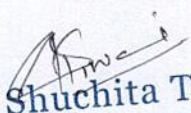
PRACTICAL PAPER

Part B-Content of the Course		
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (2 hours per week):L-T-P: (30 x 2) 60 Hours		
Unit	Topics	No. of hours
1.	Study of food exchange list and calculation of nutrients in any one Recipe.	6
2.	Planning, calculation and preparation of meal for Preschool child.	9
3.	Planning, calculation and preparation of meal for school going child.	9
4.	Planning, calculation and preparation of meal for Adolescent girl /boy.	9
5.	Planning, calculation and preparation of meal for pregnancy, lactation.	9
6.	Planning, calculation and preparation of meal for Adult- according to different activities.	9
7.	Planning, calculation and preparation of meal for old age person.	9
Keywords : Food exchange list, Preschool and School going children , Adolescent , Pregnancy and Lactation ,Adult and Old age		

Part C - Learning Resources
Text Books, Reference Books, Other resources
Suggested Readings: 1. Aruna Palta (2003) "Food and Nutrition" Shiva Prakashan Indore 2. Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chpra S. (2010) Basic Food Preparation: Practical Manual. Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd. 3. Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). The Art and Science of Cooking: A Practical Manual, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd. 4. Dietary Guidelines for Indians –A Manual, National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad, INDIA 5. Nutrient Requirements for Indians Recommended Dietary Allowances and Estimated Average Requirements - 2020 .A Report of the Expert Group Indian Council of Medical Research National Institute of Nutrition Hyderabad Telangana, Suggestive digital platforms weblinks: 1. https://www.slideshare.net/slideshow/nutrition-through-out-the-life-cycle-2024pptx/265881904 2. www.eshiksha.mp.gov.in 3. https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/ViewSubject?catid=NuAs6SreCGryddEfs4kkBA== 4. https://spscc.pressbooks.pub/principlesofnutrition/part/chapter-16-lifespan-nutrition/ 5. https://www.numberanalytics.com/blog/nutrition-across-lifespan-guide 6. https://www.nin.res.in/dietaryguidelines/pdfjs/locale/DGI07052024P.pdf
Suggested equivalent online courses: 1. https://www.amrita.edu/course/nutrition-through-life-span/



Part D-Assessment and Evaluation			
Suggested Continuous Evaluation Methods:			
Internal Assessment	Marks	External Assessment	Marks
Class Interaction /Quiz		Viva Voce on Practical	
Attendance		Practical Record File	
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/Survey / Industrial visit)		Table work / Experiments	
TOTAL	30		70
Any remarks/ suggestions:			


Dr. Shuchita Tiwari
 Chairman BOS
 B.H.Sc./B.Sc. Home Science

सैद्धांतिक पाठ्यक्रम

भाग ए - परिचय			
कार्यक्रम : डिप्लोमा	कक्षा: बी.एचएससी / बी.एससी (गृहविज्ञान)	वर्ष : द्वितीय	सत्र: 2026-27
विषय : आहार एवं पोषण			
1.	पाठ्यक्रम का कोड		
2.	पाठ्यक्रम का शीर्षक	मानव पोषण	
3.	पाठ्यक्रम का प्रकार : कोर) जेनेरिक /इलेक्टिव/कोर्स (...../वोकेशनल/इलेक्टिव	कोर कोर्स - 4	
4.	पूर्वपेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के लिए गृहविज्ञान (द्वितीय वर्ष) में विद्यार्थी द्वारा इस विषय का चयन आवश्यक है	
5.	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम)) CLO)	पाठ्यक्रम पूर्ण होने पर छात्र निम्नलिखित क्षमताएं प्राप्त करेंगे: 1. "भारतीय ज्ञान प्रणाली" के मानव पोषण में महत्व को समझना। 2. मूल पोषण संबंधी अवधारणाओं को स्पष्ट करना । 3. जीवन के विभिन्न चरणों में शारीरिक, चयापचय परिवर्तनों और आहार प्रबंधन को समझना । 4. संतुलित आहार की योजना बनाना, तैयार करना और परोसने का कौशल आत्मसात करना । 5. आहार परामर्शदाता की सुविधा प्रदान करना।	
6.	क्रेडिट मान	4	
7.	कुल अंक	अधिकतम अंक: 70 अधिकतम. सीसीई अंक : 30 कुल अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 40 न्यूनतम सैद्धांतिक अंक : 24 न्यूनतम सीसीई अंक - 16
भाग बी- कोर्स की सामग्री			
व्याख्यान की कुल संख्या : (प्रति सप्ताह घंटे में) प्रायोगिक-ट्यूटोरियल -L-T-P -30 x 2 = 60 घंटे			

डॉ. शुचिता तिवारी
 अध्यक्ष, राष्ट्रीय अध्ययन मंडल
 बी.एच.एससी./ बी.एससी. गृह विज्ञान

इकाई	विषय	घंटो की संख्या
इकाई -1	भारतीय ज्ञान प्रणाली के अनुसार विभिन्न जीवन चरणों में पोषण 1 भारतीय दृष्टिकोण से जीवन के विभिन्न चरण 2 अच्छे पोषण स्तर की विशेषताएँ: मानसिक स्वास्थ्य, शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य 3 खाद्य विनिमय सूची 4 भारतीय ज्ञान परंपरा और भारतीय संस्कृति के अनुसार जीवन के विभिन्न चरणों में पोषण	15
सार बिंदु (कीवर्ड)/ टैग: भारतीय ज्ञान परंपरा, जीवन के चरण , पोषण		
गतिविधि - एक चार्ट तैयार करें जो भारतीय दृष्टिकोण से जीवन के विभिन्न चरणों को दर्शाता है।		
इकाई -2	शैशवावस्था एवं बाल्यावस्था में पोषण 1 वृद्धि एवं विकास 2 निम्न हेतु दैनिक प्रस्तावित मात्रा एवं पोषण संबंधी निर्देश 2.1 शैशवावस्था 2.2 पूर्वशालेय अवस्था 2.3 शालेय अवस्था	15
सार बिंदु (कीवर्ड) / टैग : शैशवावस्था ,पूर्वशालेय अवस्था ,शालेय अवस्था पोषणिक आवश्यकतायें		
गतिविधि - 1. लोक परंपराएँ और दादी माँ के घरेलू उपचार 2. विभिन्न ऋतुओं के रंग-बिरंगे फलों के पोषण महत्व पर चार्ट तैयार करें।		
इकाई -3	1. किशोरावस्था के दौरान पोषण 1.1 शारीरिक रचनात्मक परिवर्तन 1.2 भोजन सम्बन्धी आदतें, इसे प्रभावित करने वाले कारक, पोषणिक आवश्यकतायें 1.3. आहार आयोजन एवं आहारीय गणना 1.4. अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जीवन शैली संस्तुति 2. मातृ पोषण 2.1 गर्भावस्था - पोषण आवश्यकता, आहार आयोजन एवं आहारीय गणना, जटिलताये 2.2 धात्री अवस्था - पोषण आवश्यकता, आहार आयोजन एवं आहारीय	15

	गणना	
सार बिंदु (कीवर्ड) / टैग : किशोरावस्था, गर्भावस्था, धात्री अवस्था पोषणिक आवश्यकतायें		
गतिविधि - 1. पोषण शिक्षा के लिए लोक कथाओं और कहावतों का उपयोग करें। 2. भारतीय ज्ञान प्रणाली के अनुसार मातृ पोषण में स्तनपान को बढ़ावा देने वाले खाद्य पदार्थों पर एक एलबम तैयार करें।		
इकाई - 4	वयस्कावस्था और वृद्धावस्था के दौरान पोषण वयस्कावस्था - 1.1. पोषण आवश्यकता, आहार आयोजन एवं आहारीय गणना 1.2. वयस्कावस्था में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जीवन शैली संस्तुति वृद्धावस्था - 2.1 शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक समस्याएं, 2.2 पोषण आवश्यकता, आहार आयोजन एवं आहारीय गणना 2.3. वृद्धावस्था में अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए जीवन शैली संस्तुति	15
सार बिंदु (कीवर्ड) / टैग : वयस्कावस्था और वृद्धावस्था पोषणिक आवश्यकतायें		
गतिविधि - 1. सात्त्विक भोजन थाली की तैयारी । 2. तीन दोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करने वाले खाद्य पदार्थों की सूची बनाएं।		


 डॉ. शुचिता तिवारी
 अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मंडल
 बी.एच.एससी./ बी.एससी. गृह विज्ञान

भाग सी – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

अनुशंसित सहायक पुस्तकें/ग्रंथ/अन्य पाठ्य संसाधन/अन्य पाठ्य सामग्री:

1. B. Srilakshmi (2023). 9th Edition, Dietetics, New Age International Private Ltd. Publishers, New Delhi,
2. Dietary Guidelines for Indians (2024), National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad, India
3. Nutrition For Mother And Child(2011) National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad, India
4. Dietary Tips For Elderly (2010) National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad , India
5. Recommended Dietary Allowances for Indians (2020). National Institute of Nutrition, ICMR Hyderabad.
6. Dietary Guidelines for Indians (2020) - A Manual, Second edition, National Institute of Nutrition, Indian Council of Medical Research, Hyderabad.
7. Krause and Mahan's (2023). Food and the Nutrition Care Process, 16th Edition, Janice L Raymond & Kelly Morrow,
8. Chernoff R. (2013) Geriatric Nutrition, The Health professionals Hand book.4th Edition, Jones and Bartlett Learning, Burlington.
9. Edelstein S and Sharlin (2009) Life Cycle Nutrition: An Evidence Based Approach, Jones and Barlett publishers, USA.
10. John EM and David (2007). Geriatric Nutrition. CRC Press. Taylor & Francis group. Boca Raton.
11. Mahtab Bamji, Kamala Krishna Swamy and G N V Brahman. Text book of Human Nutrition. Oxford and IBH Publishing, New Delhi. 2009.
12. Park K. Text Book of Preventive and Social Medicine. 21st edn, Banarsidas Bhanot Publishers, Jabalpur, 2011.
13. Seth V and Singh K. Diet planning through life cycle: Part 1. Elite publishing house pvt ltd, New Delhi.
14. Aruna Palta "Food and Nutrition" Shiva Prakashan Indore
15. Books published by Madhya Pradesh Hindi Granth Academy, Bhopal.

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेबलैंक:

1. <https://www.slideshare.net/slideshow/nutrition-through-out-the-life-cycle-2024pptx/265881904>
2. <https://www.slideshare.net/mobile/maternal-nutrition>
3. www.eshiksha.mp.gov.in
4. <https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/ViewSubject?catid=NuAs6SreCGryddEfs4kkBA=>

=

5. <https://spscc.pressbooks.pub/principlesofnutrition/part/chapter-16-lifespan-nutrition/>
6. <https://www.numberanalytics.com/blog/nutrition-across-lifespan-guide>

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम :

1. <https://www.amrita.edu/course/nutrition-through-life-span/>
2. <https://extendedstudies.ucsd.edu/courses/nutrition-throughout-the-lifecycle-biol-40275>
3. <https://on.abdn.ac.uk/courses/nutrition-and-health-through-the-life-stages/>

भाग डी - अनुशंसित मूल्यांकन विधियाँ

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियाँ -

अधिकतम अंक : 100

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 30 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक : 70

आंतरिक मूल्यांकन सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE)	क्लास टेस्ट/ असाइनमेंट/ प्रस्तुतीकरण(प्रेजेंटेशन)	कुल अंक:30
आकलन: विश्वविद्यालयीन परीक्षा : समय: 03.00 घंटे	अनुभाग(अ): वस्तुनिष्ठ प्रश्न अनुभाग(ब): लघु उत्तरीय प्रश्न अनुभाग (स): दीर्घ उत्तरीय प्रश्न	कुल अंक:70

टिप्पणी/सुझाव :


डॉ. शुचिता तिवारी
अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मंडल
बी.एच.एससी./ बी.एससी. गृह विज्ञान

प्रायोगिक पाठ्यक्रम

भाग ए - परिचय

कार्यक्रम: डिप्लोमा	कक्षा: बी.एचएससी / बी.एससी (गृहविज्ञान)	वर्ष : द्वितीय वर्ष	सत्र: 2026-27
विषय : आहार एवं पोषण			
1.	पाठ्यक्रम का कोड		
2.	पाठ्यक्रम का शीर्षक	मानव पोषण	
3.	पाठ्यक्रम का प्रकार : (कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	कोर कोर्स-4	
4.	पूर्वपिक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस पाठ्यक्रम के अध्ययन के लिए गृहविज्ञान (द्वितीय वर्ष) में विद्यार्थी द्वारा इस विषय का चयन आवश्यक है ।	
5.	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इस पाठ्यक्रम को सफलतापूर्वक पूर्ण करने पर छात्र निम्नलिखित क्षमताएँ प्राप्त करेंगे: 1. मानव पोषण में "भारतीय ज्ञान प्रणाली" के महत्व को समझना। 2. मूल पोषण संबंधी अवधारणाओं को स्पष्ट करना। 3. जीवन के विभिन्न चरणों में शारीरिक, चयापचय परिवर्तनों और आहार प्रबंधन को समझना। 4. संतुलित आहार की योजना बनाना, तैयार करना और परोसने का कौशल आत्मसात करना।	
6.	क्रेडिट मान	2	
7.	कुल अंक	अधिकतम अंक: 70 अधिकतम. सीसीई अंक : 30 कुल अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक : 40 न्यूनतम सैद्धांतिक अंक : 24 न्यूनतम सीसीई अंक - 16

भाग बी – कोर्स की सामग्री		
व्याख्यान की कुल संख्या – ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह 2 घंटे) : L-T-P- 30 x 2 = 60 घंटे		
इकाई	विषय	घंटों की संख्या
1.	भोजन विनिमय सूची का अध्ययन तथा किसी एक व्यंजन के पोषक तत्वों की गणना करना ।	6
2.	पूर्व शालेय बालक बालिका हेतु आहार आयोजन एवं गणना कर आहार तैयार करना ।	9
3.	शालेय बालक बालिका हेतु आहार आयोजन एवं गणना कर आहार तैयार करना।	9
4.	किशोर बालक बालिका हेतु आहार आयोजन एवं गणना कर आहार तैयार करना।	9
5.	गर्भावस्था, धात्री अवस्था हेतु आहार आयोजन एवं गणना कर आहार तैयार करना।	9
6.	वयस्क हेतु- विभिन्न क्रियाशीलता के अनुसार आहार आयोजन एवं गणना कर आहार तैयार करना।	9
7.	वृद्धावस्था हेतु आहार आयोजन एवं गणना कर आहार तैयार करना।	9
सार बिंदु (की वर्ड) / टैग : भोजन विनिमय सूची , शैशवावस्था एवं बाल्यावस्था, किशोरावस्था ,गर्भावस्था एवं धात्री अवस्था ,वयस्कावस्था और वृद्धावस्था		



भाग सी – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

अनुशंसित सहायक पुस्तकें/ग्रंथ/अन्य पाठ्य संसाधन/अन्य पाठ्य सामग्री:

1. Aruna Palta (2003) "Food and Nutrition" Shiva Prakashan Indore
2. Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chpra S. (2010) Basic Food Preparation: Practical Manual. Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.
3. Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). The Art and Science of Cooking: A Practical Manual, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.
4. Dietary Guidelines for Indians –A Manual, National Institute of Nutrition Indian Council of Medical Research Hyderabad - 500 007, INDIA
5. Nutrient Requirements for Indians Recommended Dietary Allowances and Estimated Average Requirements - 2020 A Report of the Expert Group Indian Council of Medical Research National Institute of Nutrition, ICMR Hyderabad Telangana, India

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेब लिंक:

1. <https://www.slideshare.net/slideshow/nutrition-through-out-the-life-cycle-2024pptx/265881904>
2. www.eshiksha.mp.gov.in
3. <https://epgp.inflibnet.ac.in/Home/ViewSubject?catid=NuAs6SreCGryddEfs4kkBA=>
=
4. <https://spscc.pressbooks.pub/principlesofnutrition/part/chapter-16-lifespan-nutrition/>
5. <https://www.numberanalytics.com/blog/nutrition-across-lifespan-guide>
6. <https://www.nin.res.in/dietaryguidelines/pdfjs/locale/DGI07052024P.pdf>

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम :

1. <https://www.amrita.edu/course/nutrition-through-life-span/>

भाग - डी - अनुशंसित मूल्यांकन विधियाँ

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियाँ -

अधिकतम अंक : 100

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 30 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक : 70

आंतरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा में संवाद /प्रश्नोत्तरी		प्रायोगिक मौखिकी (वायवा)	
उपस्थिति		प्रायोगिक रिकॉर्ड फ़ाइल	
असायन्मेंट (चार्ट/मॉडल/सेमिनार/ग्रामीण सेवा/प्रौद्योगिकी प्रसार/भ्रमण की रिपोर्ट/सर्वेक्षण/प्रयोगशाला भ्रमण/औद्योगिक यात्रा)		टेबल वर्क/प्रयोग	
कुल अंक	30		70
टिप्पणी/सुझाव :			


डॉ. शुचिता
 अध्यक्ष केन्द्रीय अध्ययन मंडल
 बी.एच.एससी./ बी.एससी. गृह विज्ञान