

आहार एवं पोषण

विषय कोड - 610

कक्षा-बारहवीं

समय 3.00 घंटे.

पूर्णांक 75

इकाई क्रमांक	विषय वस्तु का विवरण	अंक	कालखण्ड
01	भोजन एवं संतुलित आहार Food & Balanced Diet	13	20
02	पोषक तत्व Nutrients	11	20
03	आहार आयोजन Meal Planning	07	16
04	भोजन पकाना Cooking Food	06	16
05	भोज्य पदार्थों का संरक्षण Food Preservation	10	20
06	उपभोक्ता संरक्षण एवं शिक्षा Consumer protection & Education	05	16
07	भोजन स्वच्छता, विषाक्तता एवं बीमारियाँ Food Cleanliness Poisoning & Diseases.	10	20

08	फुलाने वाले-कारक Leavening Agent	07	16
09	भोज्य ग्राहिता Food Acceptance	06	16
	प्रायोगिक कार्य Practical work	25	20

आहार एवं पोषण

- 01 (अ) भोजन— परिभाषा एवं संक्षिप्त इतिहास भोजन का अर्थ, महत्व एवं कार्य के आधार पर भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण, भोज्य समूह । 13 20
- (ब) संतुलित आहार— अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, प्रभावित करने वाले तत्व, विभिन्न पोषक तत्वों की निर्धारित दैनिक आवश्यकता सुपोषण, अल्पपोषण व कुपोषण की परिभाषा, लक्षण, कारण व बचने के उपाय । वर्जित भोज्य पदार्थ ।
- (i) **Food-** Definition & History of Nutrition, meaning of food. Importance of food. Classification of food according their function food groups.
- (ii) **Balanced Diet-** Meaning Definition & Importance of balanced diet, Factors effecting on balanced diet daily requirement of different nutrients, Good Nutrition, under nutrition, malnutrition, Definationio of malnutrition and under nutrition, symptoms, causes and prevention. Prohibited food.
- 02 (अ) पोषक तत्व— पोषक तत्वों का वर्गीकरण, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड, वसा विटामिन, खनिज तत्व, जल, पोषक तत्वों के कार्य साधन एवं कमी का प्रभाव 11 20
- (ब) ऊर्जा की आवश्यकता— ऊर्जा की परिभाषा, ऊर्जा नापने की ईकाई, कैलोरी, अर्थ व परिभाषा, शरीर के लिए ऊर्जा की आवश्यकता तथा प्रभावित करने वाले तत्व, कार्यशीलता के आधार पर ऊर्जा की आवश्यकता
- (i) **Nutrients-** Classification of Nutrients, Protien, fat, carbohydrates, vitamins and minerals water. Function, sources and effect of above Nutrients, their essential quantity and deficiency.
- (ii) **Need of Energy-** Defination of Energy, Unit of measuring energy calorie. Its definition and meaning, Need of energy for human body, factors effecting need of energy according to work.
- 03 आहार आयोजन— आहार आयोजन का महत्व, आहार आयोजन के मूल सिद्धांत, विभिन्न शारीरिक आवश्यकतानुसार आहार आयोजन का महत्व, गर्भावस्था एवं वृद्धावस्था (पोषक तत्वों की आवश्यकता, कारण तथा एक दिन की आहार तालिका बनाना) आहार योजना का महत्व समझाना एवं विभिन्न अवस्थाओं में आवश्यक पोषक तत्वों की जानकारी देना । 07 16
- Meal Planning-** Importance of meal planning, principle of meal planning.

- importance of meal planning according to different type of physical need, pregnancy and oldage (Need of Nutrients, causes and making one day meal plan).
- 04 **भोजन पकाना:-** भोज्य पदार्थों का चुनाव, खरीददारी, संग्रह पूर्व तैयारी, 06 16
पाक क्रिया तथा परोसने की विधियाँ विभिन्न पाक विधियाँ, वर्गीकरण, प्रकार, पाकक्रिया का पोषक तत्वों पर प्रभाव ।
- Cooking Food** - selection of food, purchasing and storage of food, preparation of food before cooking, cooking and its methods, methods of food serving, effect of cooking on nutritive value of food.
- 05 **भोज्य पदार्थों का संरक्षण-** अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्व, सिद्धांत, 10 20
क्षय के कारण तथा संरक्षण की विधियाँ (घरेलू तथा व्यावसायिक) पोषक तत्वों पर संरक्षण का प्रभाव/भोज्य पदार्थों के संरक्षण की आवश्यकता ।
- Preservation of food**- Meaning of preservation, definition, Aims of preservation and its importance, principle of food preservation, causes of food spoilage, methods of preservation (Household, Industrial) Effect of preservation on nutrients. Need of preservation of food.
- 06 **उपभोक्ता संरक्षण एवं शिक्षा-** खाद्य पदार्थों में मिलावट, कारण, 05 16
हानियाँ, मिलावट तथा उसकी पहचान, उपभोक्ता संरक्षण मानक संस्थाएँ, उपभोक्ता संरक्षण कानून, उपभोक्ता संरक्षण को बढ़ावा देने वाली सहायक सामग्री
- Consumer protection & Education**- Meaning of Adulteration, Causes of adulteration, Bad Effects of some of the adulterants present in food, Consumer protection, standard Institution for consumer protection. Consumer protection Act, Consumer Aids-labels standards advertising guide books/ leaflets, consumer redressal forum.
- 07 **भोजन स्वच्छता, विषाक्तता एवं बीमारियाँ-** भोज्य पदार्थ का रख-रखाव 10 20
एवं स्वच्छता खरीदते समय, पकाते समय, परोसते समय ।
भोजन विषाक्तता-रासायनिक पदार्थों द्वारा, प्राकृतिक कारणों द्वारा, जीवाणुओं द्वारा
भोजन से होने वाले रोग- टायफाइड, हैजा, दस्त, पेचिस, तपेदिक, पीलिया, स्वच्छता के नियम
- Food Cleanliness Poisoning & Diseases**- Maintenance and hygiene of food at the time of purchasing, cooking and serving of food Food Poisoning- Its causes
(1) by chemical substances, natural and by bacteria.
Diseases which related with food- Typhoid, cholera Dysentery T.B. etc.
- 08 **फुलाने वाले कारक-** रासायनिक, जैविक एवं यांत्रिक-वायु, भाप 07 16
कार्बनडाइऑक्साइड, बेकिंग पावडर, आटे में ग्लूटिन की भूमिका सुविधाजनक भोज्य पदार्थ, फास्ट फूड, जमे हुये पदार्थ ।
उनके लाभ एवं हानियाँ ।

Leavening Agent-

- (i) Meaning of leavening agent. Types of leavening agent. Chemical, Biological and mechanical steam & Baking Powder, CO_2 yeast role of Gluten in flour.
- (ii) Convenient food, frozen food and fast food meaning and advantages and disadvantage of it..

09 भोज्य ग्राहिता- फल, सब्जियां तथा मांस पर रंगों के उपयोग से भोज्य 06 16

ग्राहिता पर प्रभाव बनावट, सुगंध बढ़ाने वाले पदार्थ एवं स्पर्श ज्ञान से भोज्य ग्राहिता बढ़ाने के उपाय, फोर्टिफिकेशन, फूड एडीटिव्स, भोज्य पदार्थों के पोषक मूल्य में वृद्धि करना, मिश्रण, अंकुरण, पारबायलिंग, खमीरीकरण

Food Acceptance- Effect on food acceptance by the use of colours (Meat fruit vegetables) Enhancing food acceptance by smell & structure and texture. Fortification of food and Food additives, Enhancing nutritive value in food by the method of sprouting, fermentation, mixing of food and parboiling.

प्रायोगिक कार्य Practical work

25 20

आहार एवं पोषण प्रायोगिक

01 विभिन्न व्यंजन तैयार करना- कस्टर्ड, बरफी, पालक पनीर, चिली 05
पनीर, मिश्रित सब्जी, इडली, ढोकला, छोले भटूरे, विभिन्न प्रकार के पुलाव, कटलेट्स (आलू, ब्रेड) आदि, केक

Preparation of meals and snacks: Custard, Barphi Palak Paneer, Chilli Paneer Mix Vegetable, Idli, Dhokla Chole Bhature, Pulav cutlets (Bread & Potato), Cake

02 विभिन्न समूहों के लिए एक दिन की आहार तालिका का आयोजन करना 05

2. गर्भवती स्त्री
3. धात्री स्त्री
4. किशोरी
5. वृद्धावस्था

Meal planning of different age group preparation of diet chart for following person:

1. Pregnancy
2. Lactation
3. Adolescence
4. Oldage

03 विभिन्न प्रकार की सलाद-सज्जा 05

Decoration of different type of Salads.

04 मौखिक एवं रिकार्ड कार्य (फाइल) 10

Viva & Record