

H O M E



S C I E N C E

P A C T I C A L



University No: 201068507

CERTIFICATE

Name Tania Class B.A Final Year

Roll No. 201068507 Exam No. 302

Institution S.N.R.L. Jai'ram Girls College

We Certify this to be the meritorious work of the student in the
Home Science Laboratory during
the academic year 20 / 20

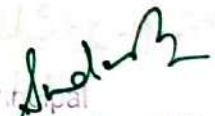
No. of practicals certified 09 out of 09
in the subject of Food & Nutrition



Examiner's
Signature



Subject Teacher's
Signature




Principal's
Signature

Date 20.11.22

Stamp of Institution

(N.B. : The candidate is expected to retain his/her journal till he/she passes in the subject.)

INDEX

S. No.	Date	Name of Experiment	Experiment No.	Page No.	Signature / Remarks
01	04-10-22	आहार आयोजन	01	01-07	
02	15-10-22	बच्चों के लिए आहार आयोजन	02	08-14	
03	22-10-22	किशोरावस्था में आहार आयोजन	03	15-17	
04	29-10-22	वयस्कों के लिए आहार आयोजन	04	18-22	
05	07-11-22	गर्भवती स्त्री के लिए आहार आयोजन	05	23-27	
06	14-11-22	दूध पिलाने वाली माता के लिए आहार आयोजन	06	28-31	
07	15-11-22	सामान्य आहार में रोगियों के लिए परिवर्तन	07	32-35	
08	17-11-22	टीईआईडी ज्वर तथा पाचन संबंधी विकारों में आहार आयोजन	08	36-42	
09	20-11-22	मधुमेह में आहार आयोजन	09	43-46	



-: गृह - विज्ञान :-

विषय :- आहार आयोजन

आहार आयोजन :-

परिवार का स्वास्थ्य, भलाई तथा आनंद के साथ संबन्धित होता है। इसीलिए आहार का आयोजन अथवा आहार की व्यवस्था करना कोई आसान कार्य नहीं है।

-: आहार आयोजन का अर्थ :-

आहार आयोजना का अर्थ है पोषण के सिद्धान्तों को मानते हुए परिवार की पोषक आवश्यकता, समय और धन के अनुसार, कल्पना करके भोजन को पहले से व्यवस्था करना है। इसमें प्रत्येक दिन पारिवारिक सदस्यों के लिए बनाये जाने वाले भोजन के बारे में पहले से सोच-विचार कर निर्णय ले लेते हैं।

- महिलाओं के लिए प्रतिदिन की प्रस्तावित पौष्टिक आवश्यकताएं (1991) % -

वर्ग	विवरण	शरीर भार (कि० ग्राम०)	ऊर्जा (कैलोरी)	प्रोटीन (ग्राम)	वसा ग्राम	कैल्शियम मि० ग्राम	लोहा मि० ग्राम	विटामिन-A राटिनॉल (μ'ग्राम)	विटामिन-C एस्कॉर्बिक (मि०ग्राम)
पुरुष	हल्का कार्य	60	2475	60	20	400	28	600	400
	मध्यम कार्य		2875						
	कठिन कार्य		3800						
स्त्री	हल्का कार्य	50	1875	50	20	400	30	2400	40
	मध्यम कार्य		2225						
	कठिन कार्य		2925						
	गर्भावस्था		+300						
	रेटायनमांस		+550						
शिशु	0-6 मास	5.4	+400	+15	30	1000	38	2400	40
	6-12 मास		108/कि०ग्राम	+25	45	1000	30	3800	80
	8-12 मास		98/कि०ग्राम	+18					
बच्चा	0-6 मास	5.4	108/कि०ग्राम	2.05/कि०ग्राम		500		350	25
	6-12 मास		98/कि०ग्राम	1.65/कि०ग्राम					
	1-3 वर्ष		12.2	22	25	400	12	400	40
बच्चा	4-6 वर्ष	19.0	1690	30		400	18	400	
	7-9 वर्ष	28.9	1950	41		600	26	600	



-: गृह - विज्ञान :-

विषय :- बच्चों के लिए आहार आयोजन

-: पूर्व स्कूल गामी अवस्था में आहार आयोजन :-

स्कूल जाने से पूर्व वाली अवस्था में उन बच्चों को लिया जाता है जिनका उम्र 1-6 साल तक के बीच होती है। जन्म के बाद शिशु का विकास पहले वर्ष में तीव्र गति से होता है। एक साल के बाद शिशु के विकास में निम्नलिखित विशेषताएँ पाई जाती हैं :-

1) इस उम्र में बच्चे उन भोज्य पदार्थों को अधिक पसंद करते हैं, जो कम पोषिक अथवा बिल्कुल पोषिक नहीं होते।

2) उम्र बढ़ने के साथ-साथ उसकी हड्डियों में पानी का मात्रा कम होने लगती है तथा खनिज लवणों की मात्रा में भी वृद्धि होती है।

3) बच्चों की भ्रूण तो 2-3 साल की उम्र में बढ़ती है, परंतु वे भोजन के प्रति रुचि नहीं दिखाते।

सामान्य भारतीय बच्चों की लम्बाई तथा शारीरिक वजन :-

उम्र	लड़के		लड़कियाँ	
	लम्बाई (सेमी०)	शारीरिक वजन (कि०ग्रा०)	ऊँचाई (सेमी०)	शारीरिक वजन (कि०ग्रा०)
जन्म के समय	50.5	3.3	49.9	3.2
तीन महीने	61.1	6.0	60.2	5.4
छः महीने	67.8	7.8	66.6	7.2
नौ महीने	72.3	9.2	71.1	8.6
एक साल	76.1	10.2	75.0	9.5
1 1/2 साल	82.4	11.5	80.9	10.8
2 साल	85.6	12.3	84.5	11.8
3 साल	94.9	14.6	93.9	14.1
4 साल	102.9	16.7	101.6	16.0
5 साल	109.9	18.7	108.4	17.7

-: गृह - विज्ञान :-

विषय :- किशोरावस्था में आहार आयोजन

किशोरावस्था बचपन से वयस्क अवस्था का मध्यकाल है। इसमें 13-18 साल के बच्चे आते हैं।

-: किशोरावस्था में विभिन्न परिवर्तन :-

1) हाड्डियों की वृद्धि :- किशोरावस्था में हाड्डियों का आकार बढ़ा हो जाता है।

2) मजबूत ढांचा :- उसके शरीर का ढांचा अधिक मजबूत बनता है।

3) मानसिक परिवर्तन :- किशोरावस्था में बच्चे अधिक स्वतंत्र हो जाते हैं क्योंकि वे अन्य अपन निर्णय स्वयं लेते हैं तथा अन्य लोगों का हस्तक्षेप पसंद नहीं करते।

(किशोरावस्था में प्रतिदिन की प्रस्तावित पौष्टिक आवश्यकताएँ)

-किशोरावस्था में प्रतिदिन की प्रस्तावित पोषक तत्वों की मात्रा :-

पौष्टिक तत्व	13-15 साल	13-15 साल	16-18 साल	16-18 साल
	लड़के	लड़कियाँ	लड़के	लड़कियाँ
ऊर्जा (कैलोरी)	2450	2060	2640	2060
प्रोटीन (ग्राम)	70	65	78	63
कैल्शियम (मि.ग्राम)	600	600	500	500
लोहा (मि.ग्राम)	41	28	50	30
विटामिन - A				
रेटिनॉल (माइक्रोग्राम)	600	600	600	600
थायामिन (मि.ग्राम)	1.2	1.0	1.3	1.0
केरोटिन (माइक्रोग्राम)	2400	2400	2400	2400
राइबोफ्लेविन (मि.ग्राम)	1.5	1.2	1.6	1.2
नायसीन (मि.ग्राम)	16	14	17	13
फोलिक अम्ल (माइक्रोग्राम)	100	100	100	100
विटामिन सी (मि.ग्राम)	40	40	40	40



बढ़ जाता है।

रक्त के संगठन में परिवर्तन :-

रक्त में प्लाज्मा की मात्रा 50% बढ़ जाती है और 20% लाल रक्त कणिकाओं का वृद्धि होता है।

3) शरीर में प्लाज्मा की मात्रा भी बढ़ जाती है।

गर्भावस्था में प्रतिदिन की प्रस्तावित पोषिक

आवश्यकताएँ :-

1) नाभिनाल, गर्भाशय, प्लेसेन्टा और स्तनों

के विकास के लिए :-

नाभिनाल, गर्भाशय, प्लेसेन्टा अथवा गर्भनाल और स्तनों के लिए विकास के लिए शरीर को अधिक पोषण की आवश्यकता है।

2) भ्रूण के विकास और वृद्धि के लिए :-

के शरीर में पल रहा भ्रूण अपनी माता शरीर

-: मध्यम आय वाली मध्यम क्रियाशील गर्भवती स्त्री
की एक दिन की आहार तालिका :-

भोजन का समय	मीनू	भोज्य पदार्थ	मात्रा ग्राम
प्रातः काल	चाय	दूध चीनी ब्रेड	30 5 20
सुबह का नाश्ता	दूध बेसन और पनीर का पुरा	दूध चीनी बेसन पनीर घी	150 ग्राम 5 30 20 25
मध्यकालीन आहार	फलों की चाट	पपीता अनानास केला अमुर नींबू का रस	50 50 100 50 10
दोपहर का भोजन	पनीर की कतल मटर और प्याज का सयता टिण्डे की सब्जी चपाती दाल	पनीर दही टमाटर प्याज टिण्डा आलू दही	40 50 10 10 100 50 20

-: गृह-विज्ञान :-

विषय:- दूध पिलाने वाली माता के लिए आहार

आयोजन

दूध पिलाने वाली अकशा वह अकशा होती है जिसमें स्त्रियाँ अपने स्तनों से दूध निकालती हैं। दूध अपने नर जन्म में शिशु को पिलाता है।

-: दूध की मात्रा को प्रभावित करने वाले तत्व

1) माता का स्वास्थ्य का स्तर:-

अगर दूध पिलाने वाली स्त्री स्वस्थ है।

2) माता का भोजन:-

अगर माता पर्याप्त आहार लेती है, तो दूध का स्त्राव खूब होगा।

3) माता की आयु:-

माता की उम्र अधिक है तो दूध की मात्रा भी कम पड़ेगी।

KURUKSHETRA UNIVERSITY
KURUKSHETRA
w.e.f. 2012-13

B.A. III – SYLLABUS HOME-SCIENCE

Semester-V

Course No.	Title	Exam. duration	Max. marks B.Sc./B.A
301	Foods and Nutrition	3 Hrs	50 (45+5*)
	Lab-I	3 Hrs	50

Semester-VI


Course No.	Title	Exam. duration	Max. marks B.Sc./B.A
302	Human Development	3 Hrs	50 (45+5*)
	Lab- II	3 hrs	50

* Internal Assessment

Instructions for the Examiner : The examiner will set nine questions in all, selecting four question from each section/unit and one compulsory objective type question.

Instructions for the Candidate : The candidate will attempt five questions in all, selecting at least one question from each unit as well as compulsory question.


Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra


Dr. Savyri Jamadagni
HOD, Home Science
S.N.R.L. Jairam Girls
College, Lohar Majra

SETH NAVRANG RAI LOHIA JAIRAM GIRLS COLLEGE, LOHAR MAJRA, KURUKSHETRA

BA 6th SEM (Home Science Practical)

SESSION 2022-23

Sr. No	Class Roll NO	University Roll No	Regn. No	S/Name	F/Name
1	120212002002	201068478	20-JL-02	PREET KAUR	MALKEET SINGH
2	120212002006	201068432	20-JL-05	ANSHIKA	RAJBIR SINGH
3	120212002012	201068493	20-JL-09	KAVITA DEVI	BRIJ MOHAN
4	120212002014	201068475	20-JL-90	NAVNEET KAUR	RISHPAL SINGH
5	120212002018	201068456	20-JL-13	KAVITA RANI	KRISHAN LAL
6	120212002023	201068505	20-JL-17	ANKUSH	SURENDER KUMAR
7	120212002030	201068442	20-JL-24	SALONI	NARESH KUMAR
8	120212002039	201068460	20-JL-29	AARTI DEVI	BAIJNATH PASWAN
9	120212002042	201068422	20-JL-31	MANISHA DEVI	RAM KUMAR
10	120212002045	201068403	20-JL-136	VANSHIKA	UMA KANT
11	120212002046	201068402	20-JL-137	ANU	BEER SINGH
12	120212002060	201068441	20-JL-41	SHEETAL	LABH SINGH
13	120212002062	201068413	20-jl-42	MONIKA	KRISHAN KUMAR
14	120212002067	201068487	20-JL-45	ANCHAL SHARMA	RAMA SHANKAR
15	120212002076	201068433	20-JL-96	SIMRAN KAUR	SURJIT SINGH
16	120212002078	201068431	20-JL-97	PARUL	JAGMAL
17	120212002079	201068430	20-JL-98	ISHA	NAIB SINGH
18	120212002100	201068507	20-JL-69	TANIA	PAWAN KUMAR
19	120212002112	201068429	20-JL-78	RITU SAINI	ATAM PARKASH

H
Dr. Sanyasi Jemadga
HOD, Home Science

Principal
Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra