

**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. Savitri Jamadagni
HOD, Home Science
S.N.R.L. Jairam Girls
College, Lohar Majra

SNRL Jairam Girls College, Lohar Majra, Kurukshetra

BA 3RD YEAR (2023-24)

HOME SCIENCE

| Sr. No. | Class Roll No. | University Roll No. | Regn No . | S/Name | F/Name |
|---------|----------------|---------------------|-----------|----------------|----------------|
| 1 | 1212122002005 | 210069393 | 21-JL-5 | TANU SHARMA | MAHAVIR SHARMA |
| 2 | 1212122002015 | 210069386 | 21-JL-13 | ANUSHKA | PARVIN KUMAR |
| 3 | 1212122002026 | 210069335 | 21-JL-92 | ANU | BALWANT SINGH |
| 4 | 1212122002050 | 210069404 | 21-JL-31 | KRISHNA | MAHENDER SINGH |
| 5 | 1212122002065 | 210069410 | 21-JL-43 | SAPNA | BALDEV SINGH |
| 6 | 1212122002066 | 210069402 | 21-JL-44 | SIMRAN | BALKAR SINGH |
| 7 | 1212122002067 | 210069333 | 21-JL-45 | RITU RANI | SUBHASH CHAND |
| 8 | 1212122002069 | 210069367 | 21-JL-101 | SONIA | KARNAIL SINGH |
| 9 | 1212122002083 | 210069369 | 21-JL-57 | PREETI | DEVANAND |
| 10 | 1212122002091 | 210069383 | 21-JL-61 | SIMMI DEVI | SATISH KUMAR |
| 11 | 1212122002107 | 210069397 | 21-JL-72 | SIMRAN DEVI | BALDEV SHARMA |
| 12 | 1212122002108 | 210069396 | 21-JL-73 | MUSKAN DEVI | BALDEV SHARMA |
| 13 | 1212122002110 | 210069395 | 21-JL-75 | ANUPAMA SHARMA | KRISHAN KUMAR |
| 14 | 1212122002113 | 210069330 | 21-JL-77 | KALPANA SHARMA | MANISH KUMAR |
| 15 | 1212122002116 | 210069400 | 21-JL-80 | TANU TANWAR | RAMESH KUMAR |
| 16 | 1212122002119 | 210069398 | 21-JL-108 | MANDEEP KAUR | DALJIT SINGH |
| 17 | 1212122002120 | 210069357 | 21-JL-82 | SEEMA | RAMESWAR DASS |
| 18 | 1212122002121 | 210069358 | 21-JL-84 | POOJA RANI | RAMESHWAR DAS |

H


Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra

SNRL JAIRAM GIRIS COLLEGE

Name : Anu

Class : B.A IIIrd

Roll NO:- 1212122002026

Submitted To:- Mrs. Sargiami

Certificate

Name Anu

Class B.A final

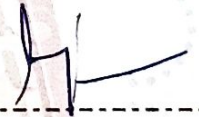
Roll No. 1212122002026

Exam No. 210069335

Institution SNRL Jairam Girls College Lohar Majra

This is certified to be the bonafide work of the student in the
Home Science Laboratory during the academic
year 2023/2024

No of practicals certified 09 out of 09 in the
subject of Home Science



Teacher in-charge



Examiner's Signature



Principal
Principal
SNRL Jairam Girls College
Lohar Majra, Kurukshetra

Date 19-04-24

Institution Rubber Stamp

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

आहार आयोजन

परिवार का स्वास्थ्य, भलाई तथा आनन्द
 परिवार के आहार के साथ सम्बन्धित
 होता है। स्थायी आहार का आयोजन
 अथवा आहार की व्यवस्था करना कोई
 असान कार्य नहीं है। यदि आहार
 का आयोजन सही - समझ कर पोषण
 के लान के अनुसार तथा पारिवारिक
 जरूरतों के अनुसार किया जाता है,
 तो पारिवारिक स्वास्थ्य किसी भी
 तरह के रोगों का बिकार ही
 से बच जाता है।

आहार आयोजन का अर्थ

आहार आयोजन का अर्थ है पोषण
 के सिद्धान्तों को मानते हुए परिवार
 की ~~सैद्धांतिक~~ आवश्यकता, समय और
 धन के अनुसार कराना करके
 भोजन की पदों से व्यवस्था करना
 है। इसमें प्रत्येक दिन पारिवारिक

(iii) विभिन्नता का सिद्धान्त = यदि हम हर ही तरह के खाद्य पदार्थों को अपनी आहार योजना में शामिल करेंगे, तो हमारी आहार योजना में सभी आवश्यक पोषक तत्वों का पर्याप्त प्रदान हो पायेगा।

आहार आयोजन के विभिन्न चरण

(i) परिवार के सदस्यों की पौष्टिक जरूरतों को ध्यान में रखकर आहार योजना तैयार करना :
 पौष्टिक जरूरतों का ज्ञान होना चाहिए। यह आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर आहार योजना तैयार की जाती है।

(ii) आहार आयोजन में खाद्य समूहों का प्रयोग :
 जब परिवार के सदस्यों की दैनिक पौष्टिक जरूरतों का ज्ञान हो जाता है, तो हमें खाद्य समूहों का पता होना चाहिए। अलग-अलग खाद्य वर्गों में से आहार में शामिल करना चाहिए।

* स्कूल जाने वाले बच्चों की प्रतिदिन पौष्टिक आवश्यकताएँ

| पौष्टिक तत्व | 7-9 साल | 10-12 साल लड़के | 10-12 साल लड़कियाँ |
|---------------------------|---------|--------------------|-----------------------|
| ऊर्जा (कैलोरी) | 2450 | 2060 | 2460 |
| प्रोटीन (ग्राम) | 70 | 65 | 75 |
| कैल्शियम (मि.ग्रा.) | 600 | 600 | 600 |
| लोहा (मि.ग्रा.) | 41 | 2.8 | 50 |
| विटामिन - D | 600 | 600 | 600 |
| रेटिनॉल (माइक्रोग्राम) | 2400 | 2400 | 2400 |
| थैमीन (माइक्रोग्राम) | 102 | 1.2 | 1.3 |
| थायमिन (मि.ग्रा.) | 1.5 | 1.2 | 1.6 |
| राइबोफ्लेविन (मि.ग्रा.) | 16 | 14 | 17 |
| नायसिन अम्ल (मि.ग्रा.) | 100 | 100 | 100 |
| फॉलिक अम्ल (माइक्रोग्राम) | 40 | 40 | 40 |
| सर्कैबिन अम्ल (मि.ग्रा.) | 50 | 50 | 50 |

किशोरवस्था में प्रतिदिन की प्रस्तावित

पोषिक आवश्यकताएँ : 2

ऊर्जा = इस उम्र में ऊर्जा की मजबूती करती है। शारीरिक क्रियाशीलता पर निर्भर करती है। किशोर लड़कों की किशोर लड़कों की अपेक्षा अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है। किशोर लड़कों का भार और ऊर्जा की आवश्यकता अधिक क्रियाशील भी होती है। किशोर लड़कों की अधिक क्रियाशीलता के कारण अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

प्रोटीन = प्रोटीन की आवश्यकता भी बढ़ जाती है क्योंकि किशोर बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास तेज गति से होता है। उनकी आवश्यकता वयस्क व्यक्तियों से अधिक होती है। लड़कियों की लड़कों की अपेक्षा प्रोटीन की कम आवश्यकता होती है। प्रोटीन उत्तम किस्म का चाहिए।

किशोरावस्था में प्रतिदिन की प्रस्तावित पौष्टिक आवश्यकताएँ

| पौष्टिक तत्व | 13-15 साल लड़के | 13-15 साल लड़कियाँ | 16-18 साल लड़के | 16-18 साल लड़कियाँ |
|---------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| ऊर्जा (कैलोरी) | 2450 | 2060 | 2640 | 2060 |
| प्रोटीन (ग्राम) | 70 | 65 | 75 | 63 |
| कैल्शियम (मि.ग्रा.) | 600 | 600 | 500 | 500 |
| लोहा (मि.ग्रा.) | 41 | 28 | 50 | 30 |
| विटामिन ए | 600 | 600 | 600 | 600 |
| रेटिनॉल (माइक्रोग्राम) | 2400 | 2400 | 2400 | 2400 |
| कैरोटीन (माइक्रोग्राम) | 102 | 102 | 13 | 10 |
| थायामिन (मि.ग्रा.) | 1.5 | 1.2 | 1.6 | 1.2 |
| राइबोफ्लेविन (मि.ग्रा.) | 16 | 14 | 17 | 13 |
| नायसिन (मि.ग्रा.) | 100 | 100 | 100 | 100 |
| फोलिक अम्ल (माइक्रोग्राम) | | | | |
| विटामिन सी (मि.ग्रा.) | 40 | 40 | 40 | 40 |

दूध पिलाने वाली माता के लिए
आहार आयोजन

दूध पिलाने वाली अवस्था वह अवस्था है जिसमें स्त्री अपने स्वभाव से बना निष्पत्ता दूध पृआ दूध अपने नर जन्म की पिलानी है। यह अवस्था सामान्य रूप में एक साल तक रहती है। जब बच्चों का जन्म होता है तब वह अपने शरीर की पोषिका आवश्यकताओं को पूरा करती है।

दूध की मात्रा को प्रभावित करने वाले तत्व

1. माता का स्वास्थ्य का स्तर = उच्च दूध पिलाने वाली स्त्री स्वस्थ है तो उसके शरीर में दूध की सही मात्रा पैदा होती है।

2. माता का भोजन = उच्च मात्रा पोषिक तत्वों का आहार लेना है, तो दूध का स्वाद सुब होता है।

*दूध पिलाने वाली माता की प्रस्तावित पोषिक तत्वों की मात्रा

| पोषिक तत्व | हल्का श्रम | | मध्यम श्रम | | कठिन श्रम | |
|---------------------|------------|----------|------------|--------|-----------|----------|
| | 0-6 मास | 6-12 मास | 0-6 म | 6-12 म | 0-6 मास | 6-12 मास |
| ऊर्जा | 2425 | 2275 | 2275 | 2625 | 3425 | 3325 |
| प्रोटीन ग्राम | 75 | 68 | 75 | 68 | 75 | 68 |
| कैल्शियम (मि.ग्रा.) | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 | 1000 |
| लोहा | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| विटामिन ए | | | | | | |
| रेटिनॉल | | | | | | |
| (थाइको. मा) | | | | | | |
| कार्बोटीन | 950 | 950 | 950 | 950 | 950 | 950 |
| (माइक्रो ग्रा.) | | | | | | |
| थायमिन | 3800 | 3800 | 3800 | 3800 | 3800 | 3800 |
| राइबोफ्लेविन | 1.2 | 1.4 | 1.3 | 1.3 | 1.5 | 1.4 |
| विटामिन सी | 1.4 | 1.6 | 1.5 | 1.5 | 1.5 | 1.8 |
| | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 | 80 |

सामान्य आधार में रोगियों के लिए परिवर्तन

प्रायः स्वस्थ व्यक्ति को सामान्य अथवा साधारण आधार दिया जाता है। साधारण आधार वह आधार होता है जिसमें निम्न गुण होते हैं -

(1) यह सामान्य अथवा एक स्वस्थ व्यक्ति की सभी पीठिका आस्र्यक्तताओं को मात्रात्मक तथा गुणात्मक रूप में पूरा करता है।

2. वह सामान्य व्यक्ति को इच्छानुसार किसी भी नकार हो सकता है।

3. वह किसी भी रूप में हो सकता है।

4. वह ~~आधार~~ ~~प्रकार~~ ~~किया~~ ~~गया~~ ~~हो~~ ~~सकता~~ ~~है~~।
 किन्हीं ~~की~~ ~~किसी~~ ~~भी~~ ~~विशेष~~ ~~है~~।

रोग वाली अवस्था में सामान्य आधार में वर्धमान : 2

1. साफ तरल आधार

साफ तरल आहार लेने वाले रोगी की
आहार नीति

| भोजन का समय | मीनू | भोज्य पदार्थ | मात्रा ग्राम |
|-----------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| प्रातः 7:30 बजे | चाय (नींबू चीनी के साथ) | चीनी पानी नींबू का रस | 5 ग्राम 75 ग्राम 1/2 ग्राम |
| 8:30 बजे | ग्लूकोज पानी | ग्लूकोज पानी | 10 100 |
| 10:30 बजे | जै का पानी | जै, पानी ग्लूकोज | 20 100 10 |

- # लक्षण = (1) सूखे और कठोर मल का आना ।
 (2) भूय का कम लगना ।
 (3) जीभ पर सफेद रंग के त्वच के पत्राच का जमा होना ।
 (4) शिर में थके
 (5) बैचनी तथा पेट में थके

आतसार

आतसार तथा पेयिका के कारण भारत में 20 साल 1/2 मिलियन बच्चे वयस्क तथा 1.5 मिलियन बच्चों की मृत्यु होती है। आतसार एक लक्षण है जो कि एक रोग । यह मल गठित नहीं होते । अतः त्यागने की संख्या संक्रमण के प्रकार पर निर्भर करती है ।

- # लक्षण = पानी तैय बचनूदार मल
 (1) देवका (2) ज्वर
 (3) वमन होना
 (4) निजलीकरण
 (5) शारीरिक कमजोरी
 (6) आँखें अंधार की और हाँसे जाणे ।
 (7)

