

Sri Sathya Sai College for Women, Bhopal

(An Autonomous College affiliated to Barkatullah University, Bhopal)

(NAAC Accredited 'A' Grade)



SYLLABUS

UG

SESSION- 2023-24

Course Type: Certificate Course

Course Title: Nutrition & Dietetics

Additional Credit Course for – I, II and III Year [NEP]

Certificate Course for: PG/B.Ed. [Non NEP]

Sri Sathya Sai College for Women, Bhopal
(An Autonomous College Affiliated to Barkatullah University Bhopal)
Department of Higher Education, Govt. of M.P.
Under Graduate Syllabus (Annual Pattern)

As recommended by Central Board of Studies and approved by the Governor of M. P.
wef 2021-2022
(Session 2023-24)
(NEP-2020)

Class / कक्षा : First Year/ प्रथम वर्ष
Title of Paper/ प्रश्नपत्र का शीर्षक : Nutrition and Dietetics / पोषण एवं नैदानिक आहार
Course Type/कोर्स टाइप : Vocational /Certificate Course
Credit Value : 04

Course Learning outcomes
After studying this Course the student will be able to-
1. Understand the relationship between food, nutrition & health.
2. Understand various function of food & food groups.
3. Understand digestion, absorption & functions of various nutrients & their sources.
4. Understand importance of balanced diet to reduce diet to reduce risk of deficiency diseases.

Expected Job Rule/career opportunities
After studying this Course, the Student will be able to work as –
1. Dietetic Technician
2. ICDS worker
3. ASHA worker
4. Aganwadi worker

Particular /विवरण

Unit - I	Introduction to Food Nutrition. 1. Definition of Food – 1.1 Function of Food, 1.2 Food groups, 1.3 Food guide Pyramid, 1.4 Food in relation to health. 2. Definition of Nutrition 3. Assessment of nutritional status – 3.1 Optimum or Adequate nutrition, 3.2 Good nutrition, Under nutrition 3.3 Malnutrition 4. Nutrients – 4.1 definition, 4.2 Type of Nutrients Energy, Carbohydrate, Protein, Fat, Vitamins & Minerals, Water (Sources, Functions & deficiency symptoms)
इकाई – 1	भोजन और पोषण का परिचय– 1. भोजन की परिभाषा – 1.1 भोजन के कार्य, 1.2 भोज्य समूह, 1.3 फूड गाइड पिरामिड, 1.4 भोजन का स्वास्थ्य से संबंध 2. पोषण की परिभाषा 3. पोषण स्तर का आंकलन – 3.1 अनुकूल या पर्याप्त भोजन, 3.2 अच्छा पोषण, अल्प पोषण, 3.3 कुपोषण 4. पोषक तत्व – 4.1 परिभाषा, 4.2 पोषक तत्वों के प्रकार – ऊर्जा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, खनिज तत्व, एवं जल (स्रोत, कार्य एवं कमी के लक्षण)
Unit - II	RDA (Recommended Dietary Allowances ICMR, 2020) – 0 1. General Principles of deriving RDA. 2. Practical application of RDA. 3. Indian Standards for Height & Weight 4. BMI (Body Mass Index)
इकाई – 2	आर.डी.ए. (रिकमेण्डेड डायट्री अलाउन्सेस) आई.सी.एम.आर. 2020 1. आर.डी.ए. के सामान्य सिद्धान्त 2. आर.डी.ए. का प्रायोगिक प्रयोग 3. ऊंचाई और वजन के भारतीय मानक 4. बी.एम.आई. (बॉडी मॉसइन्डेक्स)
Unit - III	Meal planning – 1. Definition 2. Principles of meal planning

1. Nvs
25/8/23

Satish
25.8.23

Malti Joshi
25.8.2023

Anjali
25/08/23

	3. Menu- Introduction and Concept 4. Format for Menu Plan
इकाई - 3	आहार नियोजन 1. परिभाषा 2. आहार नियोजन के सिद्धांत 3. आहार नियोजन की परिभाषा एवं अवधारणा 4. आहार नियोजन के लिए प्रारूप
Unit - IV	Nutrition Education - 1. Nutrition & Health Education Programme (In brief) 2. Tools of Nutrition Education
इकाई - 4	पोषण शिक्षा - 1. पोषण और (संक्षिप्त में) स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम 2. पोषण शिक्षा के उपकरण
Unit - V	Introduction to Dietetics and Dietitian 1. Definition of Dietetics 2. Areas of Dietetics 3. Rule and Responsibilities of Dietician 4. Career opportunities as Dietician
इकाई - 5	नैदानिक आहार एवं पोषण विशेषज्ञ का परिचय- 1. नैदानिक आहार की परिभाषा 2. नैदानिक आहार के क्षेत्र 3. नैदानिक आहार विशेषज्ञ की भूमिका एवं जिम्मेदारिया 4. नैदानिक आहार विशेषज्ञ के रूप में रोजगार के अवसर

Mu
25/8/23

S. D. Kapoor
25.8.23

Malti Joshi
25.8.23

Anju
25/08/23

Sri Sathya Sai College for Women, Bhopal
(An Autonomous College Affiliated to Barkatullah University Bhopal)
Department of Higher Education, Govt. of M.P.

Under Graduate Syllabus (Annual Pattern)

As recommended by Central Board of Studies and approved by the Governor of M. P.

wef 2021-2022

(Session 2023-24)

(NEP-2020)

Class/कक्षा	:	First Year/ प्रथम वर्ष
Title of Paper/ प्रश्नपत्र का शीर्षक	:	Nutrition and Dietetics / पोषण एवं नैदानिक आहार
Course Type/कोर्स टाइप	:	Vocational /Certificate Course
Credit Value	:	04

List of practical –

- Unit I -** Identification of different foods.
Prepare a chart of food guide pyramid
Prepare chart of different nutrients according to their sources and deficiency.
- Unit II –** Prepare Height – Weight chart for Indians. (Male and Female)
- Unit III -** Household measures – Weight and measures of raw and cooked food.
- Unit IV -** Preparation of Pamphlets, Leaflets for health education programmes
- Unit V -** **Project/field trip -** Interaction with dietitian working in – Hospital, Wellness centre, Gym, NRC (Nutrition Rehabilitation centre)

प्रयोगों की सूची

- इकाई – 1 विभिन्न खाद्य पदार्थों की पहचान
फूड गाइड पिरामिड का चार्ट तैयार करें
विभिन्न पोषक तत्वों का उनके स्रोत एवं कमी के अनुसार एक चार्ट बनाइयें
- इकाई – 2 भारतीयों के लिए ऊँचाई एवं वजन चार्ट तैयार करें (पुरुष एवं महिला)
- इकाई – 3 घरेलू माप – कच्चे एवं पक्के भोज्य पदार्थों का वजन एवं माप
- इकाई – 4 पैम्प लेट तैयार करना, स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रमों के लिए लिफलेट्स तैयार करें
- इकाई – 5 प्रोजेक्ट/फील्ड ट्रिप – नैदानिक आहार विशेषज्ञों के साथ वार्तालाप जो निम्न संस्थाओं में कार्यरत है – चिकित्सालय, वेलनेस सेन्टर, जिम, पोषण पुनर्वास

केन्द्र

Suggested Readings –

1. Dietetics B.Srilanshami, New Age International (P) Ltd. Publishers 3rd Edition, 2000
2. Nutrition and Dietetics: Shubhangini A Joshi, Tata McGraw Hill Publishing Co. Ltd., New Delhi, 1982
3. Dietetics: Srilakshmi, B. 1997. New Age International (P) Ltd. Publishers, New Delhi.
4. Principles of Nutrition and Dietetics: Swaminathan, M. 1997. The Bangalore Printing and Publishing Co. Ltd., Bangalore (1997 reprinted)
5. Textbook of Nutrition and Dietetics: Khanna, K., Gupta, S., Pass, S.J., Pass, S.J. Seth, R. Mohan, R. and Puri, S. 1997. Phoenix Publishing House Pvt. Ltd. New Delhi.
6. M. Swaminathan, Hand book of Food and Nutrition.
7. Nutritive value of Indian Food: Gopalan C, Rama Sastri & Balasubramanian S.C., National Institution Nutrition, 1993

Nws
25/8/23

Satapdeo
25.8.23

Malti Joshi
25.8.2023

Anju
25/08/23