

Sri Sathya Sai College for Women, Bhopal

(An Autonomous College affiliated to Barkatullah University, Bhopal)

(NAAC Accredited 'A' Grade)



SYLLABUS

UG

SESSION- 2023-24

CLASS: B.A. II YEAR

SUBJECT: Home Science

1. Mus
25/8/23

2. S.Kapoor
25.8.23

3. Mathi Jashu
25.8.23

4. 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 2022-2023

(Session 2023-24)

(NEP-2020)

Class / कक्षा	B.A. II Year
Year / वर्ष	Second / द्वितीय
Subject / विषय	Home Science
Course Title / पाठ्यक्रम का शीर्षक	Basics of Nutrition and Extension Education (Paper 2) आधारभूत पोषण और प्रसार शिक्षा (पेपर 2)
Course Type / पाठ्यक्रम का प्रकार	Core (Major 2/Minor/Elective) / कोर (मेजर 2/माइनर/इलेक्टिव)
Credit Value/ क्रेडिट मान	4 Credits
Max. Mark/ अधिकतम अंक	Max. Marks: 30 + 70 (Minimum Passing Marks 35)

B.A. (Home Science) Course Learning Outcomes (CLO)

After completion of the course the learner will be able to:

Section A

1. Understand basic concepts in Food and Nutrition and interpret relation between food, nutrition and health.
2. Know various functions of the food.
3. Describe functions, dietary sources, symptoms and effects of deficiency or excess of important nutrients.
4. Analyse the foods according to nutritional value and functions.
5. Know the advantages of cooking and understand healthy cooking practices.
6. Describe various methods of cooking and the principles underlying them.
7. Analyse the effect of various methods of cooking on nutritional and non-nutritional components of food.

Section B

1. Understand the concepts of extension.
2. Understand the role of Home Science Extension Education in national development.
3. Learn the use of various methods for extending Home Science Knowledge to the communities.
4. Develop better communication skills by understanding various elements of communication process.
5. Understand the obstacles in communication process to make communications more effective.

Particular / विवरण

Unit-I	<p>Basic Concepts in Food and Nutrition:</p> <p>1. Introduction to food and nutrition:</p> <p>1.1 Introduction to food and nutrition and its Historical perspective.</p> <p>1.2 Relationship between food, nutrition and health.</p> <p>1.3 Functions of food- Physiological, Psychological, Cultural and Social.</p> <p>1.4 Indigenous foods of different regions of Madhya Pradesh</p> <p>2. Basic Food Groups:</p> <p>Nutritional contribution and recommended amount-</p> <p>2.1 Cereals, Pulses</p> <p>2.2 Milk and Milk Products</p> <p>2.3 Vegetables- Roots and tubers, Green leafy vegetables and other vegetables.</p> <p>2.4 Fruits</p> <p>2.5 Egg, Meat and Fish</p> <p>2.6 Fats and oils, Sugar and Jaggery, Spices, Nuts and oil seeds.</p> <p>2.7 Beverages- Non-alcoholic and Alcoholic</p>
--------	--

Jus
25/8/23

S. K. P. D. O.
25.8.23

Malti Joshi
25.8.2023

Anju
25/08/23

इकाई-1	<p>आहार एवं पोषण की मूल अवधारणा:</p> <p>1 आहार एवं पोषण का परिचय:</p> <p>1.1 आहार एवं पोषण का परिचय एवं इसका ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य</p> <p>1.2 आहार, पोषण एवं स्वास्थ्य का संबंध</p> <p>1.3 भोजन के कार्य: शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक</p> <p>1.4 मध्य प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों के स्थानीय आहार।</p> <p>2 मूल भोज्य समूह:</p> <p>पोषणीय योगदान एवं प्रस्तावित मात्राएं</p> <p>2.1 अनाज, दालें</p> <p>2.2 दूध एवं दूध उत्पाद</p> <p>2.3 सब्जियां- कंद-मूल, हरी पत्तेदार सब्जियां एवं अन्य सब्जियां</p> <p>2.4 फल</p> <p>2.5 अंडा, मांस एवं मछली</p> <p>2.6 वसा एवं तेल, शक्कर एवं गुड़, मसाले, गिरियां एवं तेल बीज</p> <p>2.7 पेय-मद्यार्क रहित एवं मद्यार्क युक्त</p>
Unit-II	<p>Nutrients:</p> <p>1. Macro Nutrients:</p> <p>Functions, dietary sources, symptoms and effects of deficiency/ excess of the following:</p> <p>1.1 Carbohydrates – classification, dietary fibre</p> <p>1.2 Fat –classification of lipids and fatty acids</p> <p>1.3 Protein. protein quality and supplementary value of proteins.</p> <p>1.4 Water: Physiological functions, Daily intake and output.</p> <p>2. Micro- Nutrients: Vitamins and Minerals:</p> <p>Functions, dietary sources, symptoms and effects of deficiency/ excess of the following:</p> <p>2.1 Fat soluble vitamins A, D, E, K</p> <p>2.2 Water soluble vitamins- Thiamine, Riboflavin, Niacin, Pyridoxine, Folate, Vitamin B12 and Vitamin C.</p> <p>2.3 Minerals- Calcium, Iron, Iodine, Zinc, Sodium and Potassium</p>
इकाई-2	<p>पोषक तत्व:</p> <p>1 स्थूल पोषक तत्व:</p> <p>निम्न के कार्य, आहारीय स्रोत, कमी/अधिकता के प्रभाव तथा लक्षण</p> <p>1.1 कार्बोहाईड्रेट – वर्गीकरण, आहारीय रेशे</p> <p>1.2 वसा – वर्गीकरण एवं वसीय अम्ल</p> <p>1.3 प्रोटीन – प्रोटीन गुणवत्ता एवं अनुपूरक मूल्य</p> <p>1.4 जल – जैविक कार्य, प्रतिदिन अंतर्ग्रहण एवं निष्कासन</p> <p>2. सूक्ष्म पोषक तत्व: विटामिन एवं खनिज</p> <p>2.1 वसा में घुलनशील विटामिन: A,D,E,K</p> <p>2.2 जल में घुलनशील विटामिन: थायमीन, रायबोफ्लेविन, नियासिन, पाइरीडॉक्सिन,फोलेट, विटामिन B12, विटामिन C</p> <p>2.3 खनिज: कैल्शियम, लौह लवण, आयोडीन, जिंक, सोडियम एवं पोटैशियम</p>
Unit-III	<p>Culinary Science:</p> <p>1. Introduction to Culinary Science:</p> <p>1.1 Culinary science in Historical perspective.</p> <p>1.2 Overview of different regional cuisines of India</p> <p>2. Cooking of Food:</p> <p>2.1 Advantages of cooking of food</p> <p>2.2 Principles of cooking</p>

Nvs
25/8/23

S.D. Kapaleo
25.8.23

Malti Josw
25.8.23

Anju
25/08/23

	<p>2.3 Pre-preparation steps in cooking</p> <p>2.4 Cooking methods:</p> <p>2.4.1 Moist heat methods-water as medium</p> <p>2.4.2 Dry heat methods – air as medium</p> <p>2.4.3 Methods using fat as a medium</p> <p>2.4.4 Others: Microwave cooking, Solar cooking</p> <p>2.5 Effect of cooking on food components</p> <p>2.6 Minimizing nutrient losses during food preparation</p> <p>2.7 Methods to enhance nutritional value- Sprouting, Fermentation and Malting.</p>
इकाई-3	<p>पाकशास्त्र विज्ञान:</p> <p>1 पाकशास्त्र विज्ञान का परिचय:</p> <p>1.1 ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य में पाक शास्त्र।</p> <p>1.2 भारत के विभिन्न क्षेत्रीय व्यंजन</p> <p>3 भोजन पकाना:</p> <p>2.1 भोजन पकाने के लाभ</p> <p>2.2 पकाने के सिद्धांत</p> <p>2.3 पकाने के पूर्व की तैयारी</p> <p>2.4 पकाने की विधियाँ:</p> <p>2.4.1 वाष्प के द्वारा पकाना-जल के माध्यम से पकाना</p> <p>2.4.2 शुष्क ऊष्मा विधियाँ – वायु के माध्यम से पकाना</p> <p>2.4.3 वसा के माध्यम से पकाना</p> <p>2.4.4 अन्य: माइक्रोवेव से पकाना, सौर ऊर्जा से पकाना</p> <p>2.5 भोज्य तत्वों पर पकाने का प्रभाव</p> <p>2.6 भोजन पकाने की प्रक्रिया में पोषक तत्वों की हानि एवं बचाव</p> <p>2.7 पोषक मूल्यों में वृद्धि की विधियाँ-अंकुरण, खमीरीकरण एवं मॉल्ट बनाना</p>
Unit-IV	<p>Section B</p> <p>Introduction to Extension Education:</p> <p>1 Extension Education:</p> <p>1.1 Meaning, definition, objectives, philosophy and principle of extension Education</p> <p>1.2 Difference between formal education and extension education.</p> <p>1.3 Areas of Extension Education- Home Science extension education, Agriculture extension education, Veterinary extension education, Health extension education.</p> <p>1.4 Role and qualities of extension worker</p> <p>1.5 Role of Home Science extension education in National Development.</p>
इकाई-4	<p>खंड ब-</p> <p>प्रसार शिक्षा का परिचय:</p> <p>1 प्रसार शिक्षा:</p> <p>1.1 प्रसार शिक्षा का अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, दर्शन एवं सिद्धांत</p> <p>1.2 औपचारिक शिक्षा तथा प्रसार शिक्षा में अंतर</p> <p>1.3 प्रसार शिक्षा के क्षेत्र-गृह विज्ञान प्रसार शिक्षा, कृषि प्रसार शिक्षा, पशु चिकित्सा प्रसार शिक्षा तथा स्वास्थ्य प्रसार शिक्षा</p> <p>1.4 प्रसार कार्यकर्ता की भूमिका एवं गुण</p> <p>1.5 राष्ट्रीय विकास में गृह विज्ञान प्रसार शिक्षा की भूमिका</p>
Unit-V	<p>Extension methods for Extension work:</p> <p>1 Extension Methods:</p> <p>1.1 Methods of Extension- Meaning and Classification</p> <p>1.2 Personal contact, Farm and Home visits- Merits and demerits.</p>

Ums
25/8/23

S. S. S. S.
25.8.23

Malti Josw
25.8.2023

Anju
25/08/23

	<p>1.3 Group contact- Method demonstration, Result demonstration, Group discussion, Lecture.</p> <p>1.4 Mass contact- Campaigns, Exhibitions, Radio programme, T.V. Programme.</p> <p>1.5 Printed material- Leaflets, Pamphlets, Folders, Circular letter, News-paper.</p> <p>1.6 Online contact through e-mail and social media.</p>
इकाई-5	<p>प्रसार कार्य में प्रसार विधियाँ :</p> <p>1 प्रसार विधियाँ:</p> <p>1.1 प्रसार की विधियाँ – अर्थ, वर्गीकरण</p> <p>1.2 व्यक्तिगत सम्पर्क – खेत एवं घर पर भेंट- लाभ एवं कमियाँ</p> <p>1.3 समूह संपर्क – विधि प्रदर्शन, परिणाम प्रदर्शन, समूह चर्चा, व्याख्यान</p> <p>1.4 जन संपर्क – अभियान, प्रदर्शनी, रेडियो कार्यक्रम, टीवी कार्यक्रम</p> <p>1.5 मुद्रित सामग्री – लीफलेट, पैम्फलेट, फोल्डर, परिपत्र, पत्र, समाचार पत्र</p> <p>1.6 ई-मेल और सोशल मीडिया के माध्यम से ऑनलाइन संपर्क</p>
Unit-VI	<p>Communication in Extension work:</p> <p>1 Communication:</p> <p>1.1 Meaning definition and importance in extension work.</p> <p>1.2 Elements of communication- Sender, message, channel, receiver, and feed back.</p> <p>2. Types of communication:</p> <p>2.1 Verbal Communication- Oral and Written</p> <p>2.2 Non-Verbal Communication- Body language, Sign Language, Para language, Proxemics, Haptics</p> <p>3. Barriers in communication:</p> <p>3.1 Physical</p> <p>3.2 Psychological</p> <p>3.3 Language</p> <p>3.4 Gender</p> <p>3.5 Perceptual</p> <p>3.6 Cultural barrier</p>
इकाई-6	<p>प्रसार कार्य के संचार :</p> <p>1 संचार :</p> <p>1.1 अर्थ, परिभाषा एवं प्रसार कार्य में महत्व</p> <p>1.2 संचार के तत्व – संचारक, संदेश, माध्यम, प्राप्तकर्ता एवं प्रतिपुष्टि (फीडबैक),</p> <p>2 संचार के प्रकार</p> <p>2.1 शाब्दिक संचार – मौखिक एवं लिखित</p> <p>2.2 अशाब्दिक संचार –शारीरिक भाषा, संकेत भाषा, भाषा प्रतिरूप, सामीप्य भाषा, स्पर्श संचार</p> <p>3 संचार में बाधाएं</p> <p>3.1 शारीरिक</p> <p>3.2 मनोवैज्ञानिक</p> <p>3.3 भाषा</p> <p>3.4 लिंग</p> <p>3.5 अवधारणात्मक</p> <p>3.6 सांस्कृतिक बाधा</p>
<p>Keywords/Tags: Food and Nutrition, Food groups, Macro nutrients, Micronutrients, Culinary Science, Cooking methods, Extension education, Communication, Formal Education, Verbal communication, Non-verbal communication.</p> <p>सार बिंदु(की वर्ड)/टैग: आहार एवं पोषणभोज्य समूह , स्थूल पोषक तत्व, सूक्ष्म पोषक तत्व, पाकशास्त्र पकाने की विधियाँ, प्रसार शिक्षा, संचार, औपचारिक शिक्षा, शाब्दिक संचार, अशाब्दिक संचार।</p>	

Uwe
25/8/23

S. Kapde
25.8.23

Malti Joshi
25.8.2023

Anjali
25/08/23

Suggestion Books:-

Section A

- 1 Mathura, Beena "Food Nutrition and health", Rastogi Publication, Meerut, 2019.
- 2 Mudambi, S.R. & Rajagopal, M.V. "Fundamentals of food, nutrition and diet therapy", New Age International (P) Ltd. Delhi, 2012. 6th ed.
- 3 Mudambi, S.R. Rao S.M., Rajagopal M.V. "Food Science, New Age International" (P) Ltd, Delhi 2012. 2nd ed.
- 4 Raina, U. et. Al, "Basic food preparation-a complete manual", Orient Blackswan, Delhi,
- 5 Rekhi, T. & Yadav, H. "Fundamentals of food and Nutrition". Elite Publishing House (P) Ltd. Delhi.
- 6 Srilakshmi, B. "Nutrition Science", New Age International (P) Ltd., Delhi, 2018. 6th ed.
- 7 Srilakshmi, B. "Food Science", New Age International (P) Ltd., Delhi, 2018. 7th ed.

Section B

- 8 Chauhan, Jitendra "Communication and Extension management", Anjali Prakashan, Kanpur, 2012.
- 9 Dahama, O.P. and Bhatnagar, O.P. "Education and Communication for Development", Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd., 1993.
- 10 Ray, G.I. "Extension Communication and management", Kalyani Publishers, 2003. Fifth revised and enlarged ed.
- 11 Sandhu, A.S. "Textbook on agricultural Communication: process and methods", Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd., 1993.
- 12 Shekhar (Gote), Serene "Textbook of Home Science Extension Education", Daya Publishing House, Astral Int. Pvt. Ltd., New Delhi, 2013.

Suggested digital platforms web links::

- <https://www.futurelearn.com/info/courses/supporting-adolescent-learners/0/steps/46451>
- <https://www.arya-samaj.org/content/sacraments/Garbhadhyan-Sanskar.pdf>
- <http://http://www.mphindigranthacademy.org/>

Scheme of Marks:

Suggested Continuous Evaluation Methods:

Maximum Marks: 100		
Continuous Comprehensive Evaluation 30 marks (CCE): Term End Exam Theory 70 marks		
Internal Assessment : Continuous Comprehensive Evaluation (CCE): 30 Marks	There shall be 4 class tests of 10 marks each, out of which the 3 best scores are to be taken into account.	10+10+10= 30
External Assessment: Term End Exam (Theory) 70 (Time : 03:00 Hrs.)	Section (A) 10 Marks (a) Objective questions – 5 (b) Very Short Answer type question – 5 (word limit 50 words) Section (B) 24 Marks: Short Answers Type Questions 1 question from each unit (word limit – 250 words) 4 to be attempted out of 7 given questions Section (C) 36 Marks: Long answer type questions (word limit 500 words) 4 to be attempted out of 7 given questions	10 question 01 marks each - 10 4 question 06 marks each - 24 4 questions 09 marks each - 36 Total 70

Nuc
25/8/23

S. D. Kapde
25.8.23

Malti Jaisw
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 2022-2023

(Session 2023-24)

(NEP-2020)

Class / कक्षा	B.A. II Year
Year / वर्ष	Second / द्वितीय
Subject / विषय	Home Science Practical II
Course Title / पाठ्यक्रम का शीर्षक	Basics of Nutrition and Extension Education (Paper 2) आधारभूत पोषण और प्रसार शिक्षा (पेपर 2)
Course Type / पाठ्यक्रम का प्रकार	Core (Major -2 / Minor / Elective) / कोर (मेजर 2 / माइनर / वैकल्पिक)
Credit Value/ क्रेडिट मान	2 Credits
Max. Mark/ अधिकतम अंक	Max. Marks: 30 + 70 (Minimum Passing Marks 35)

Course Learning Outcomes (CLO)

On completion of this course, learners will be able to-

Section A

1. Gain knowledge about Indigenous food of the locale.
2. Understand the importance of weights and measures in cooking.
3. Demonstrate skills in basic food preparation.
4. Understand nutritional quality and concept of portion size.
5. Demonstrate skills in preparation of low-cost nutritious recipes.

Section B

1. Prepare visual aids for communicating messages to the masses.
2. Develop oral communication skills through participation in group discussion.

Particular / विवरण

Unit/ईकाई-	Topics
I	Section - A 1. Standardization of Weights and measures. 2. Classification and Identification of food according to functions and Nutritive Value. 3. Food preparation, understanding the principle involved, nutritional quality and portion size. खण्ड अ 1. नाप एवं तौल का प्रमाणीकरण। 2. भोज्य पदार्थों का उनके कार्यों तथा पोषक मूल्य के आधार पर वर्गीकरण। 3. भोजन पकाने के मूल सिद्धांतों का अध्ययनपोषणीय, गुणवत्ता तथा परोसी जाने वाली मात्रा का निर्धारण।
II	Food preparation using various Cooking Methods: 1. Boiling Beverages : Hot tea/ Coffee, Soups 2. Other drinks: Milk shake / lassi, Fruit-based beverages. 3. Steaming : Boiled rice, Pulao 4. Simmering: Kheer, Rabdi, Kadhi 5. Stewing: Veg. Stew पकाने की विभिन्न विधियों के उपयोग से निम्नानुसार पकाना सीखाना 1. उबालना सूप, कॉफी, चाय 2. अन्य पेय: मिल्क शेक / लस्सी, फलों के पेय

Nuss
25/8/23

S2 Kapoor
25.8.23

Malti Jasti
25.8.2023

Anju
25/08/23

	<p>3. वाष्प से पकाना, उबला चावल, पुलाव</p> <p>4. खदकाना, खीर: कढ़ी, रबड़ी</p> <p>5. स्टूइंग: बेज- भुजिया</p>
III	<p>Food preparation using various cooking methods:</p> <p>1. Shallow Frying: Paratha, Tikki</p> <p>2. Deep frying- Poori, Pakoda, Mangodi, Cutlet.</p> <p>3. Baking: Biscuit / Cookies, Cake</p> <p>4. Sprouting, Fermentation and preparation of malt: Sprouted moong, Moth, Idli, Dhokla, Handwa, preparation of Malt.</p> <p>पकाने की विभिन्न विधियों के उपयोग से निम्नानुसार पकाना सीखाना</p> <p>1. उथला तलना: पराठा, टिक्की</p> <p>2. गहरा तलना: पूरी, पकोडा, मंगोडी, कटलेट</p> <p>3. बेकिंग: बिस्किट / कुकीज, केक</p> <p>4. अंकुरण, खमीरीकरण एवं मॉल्ट बनाना: अंकुरित मूंग, मोठ, इडली, ढोकला, हॉडवा, मॉल्ट बनाना</p>
IV	<p>Section B</p> <p>1. Group Discussion on role of Home Science in National Development.</p> <p>2. Perform Role Play to exhibit qualities of an Extension Worker.</p> <p>खण्ड ब</p> <p>1. राष्ट्रीय विकास में गृह विज्ञान विषय की भूमिका पर समूह चर्चा करना।</p> <p>2. प्रसार कार्यकर्ता के गुणों को प्रदर्शित करने के लिये रोल प्ले करना।</p>
V	<p>1. To Demonstrate the methods of preparation of low cost nutritious recipes and supplementary diet for children.</p> <p>2. To prepare leaflet / Pamphlet / folder on any relevant subject for community.</p> <p>1. बच्चों के लिये कम लागत वाले पौष्टिक व्यंजन एवं पूरक आहार की विधि का प्रदर्शन करना।</p> <p>2. समुदाय के लिये किसी भी प्रासंगिक विषय पर लीफलेट / पैम्पलेट / फोल्डर तैयार करना।</p>
VI	<p>1. Preparation of chart / Poster for motivating school children to opt Home Science as a subject.</p> <p>2. Preparation of Power Point Presentation / online poster display on job opportunities in Home Science.</p> <p>1. शालेय विद्यार्थियों को गृह विज्ञान विषय चुनने के लिये प्रेरित करने हेतु चार्ट / पोस्टर तैयार करना।</p> <p>2. गृह विज्ञान में रोजगार के अवसरों पर पावर प्वाइंट प्रेजेंटेशन / ऑनलाइन पोस्टर डिस्प्ले तैयार करना।</p>
<p>Key Words: Gram staining, Acid fast staining, Bacteria, Algae, Fungi, Phytoplanktons.</p>	

Suggestion Books:-

Section A

- 1 Mathura, Beena "Food Nutrition and health", Rastogi Publication, Meerut, 2019.
- 2 Mudambi, S.R. & Rajagopal, M.V. "Fundamentals of food, nutrition and diet therapy", New Age International (P) Ltd. Delhi, 2012. 6th ed.
- 3 Mudambi, S.R. Rao S.M., Rajagopal M.V. "Food Science, New Age International" (p) Ltd, Delhi 2012. 2nd ed.
- 4 Raina, U. et. Al, "Basic food preparation-a complete manual", Orient Blackswan, Delhi,
- 5 Rekhi, T. & Yadav, H. "Fundamentals of food and Nutrition". Elite Publishing House (p) ltd. Delhi.
- 6 Srilakshmi, B. "Nutrition Science", New Age International (P) Ltd., Delhi, 2018. 6th ed.
- 7 Srilakshmi, B. "Food Science", New Age International (P) Ltd., Delhi, 2018. 7th ed.

Section B

- 8 Chauhan, Jitendra "Communication and Extension management", Anjali Prakashan, Kanpur, 2012.

Mus
25/8/23

S2 Kapdeo
25.8.23

Malti Jaisw
25.8.23

Anju
25/08/23

- 9 Dahama, O.p. and Bhatnagar, O.P."Education and Communication for Development", Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd., 1993.
- 10 Ray, G.I. "Extension Communication and management", kalyani Publishers, 2003. Fifth revised and enlarged ed.
- 11 Sandhu, A.S. 'Textbook on agricultural Communication: process and methods', oxford and IBH publishing Co.Pvt. Ltd., 1993.
- 12 Shekhar (Gote), Serene 'Textbook of Home Science Extension Education", Daya Publishing House, Astral int. Pvt. Ltd., New Delhi, 2013.

खण्ड अ

- 1 सेठी, पी. एवं लाकरा "आहार विज्ञान पोषण एवं सुरक्षा", इलीट पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली, 2015.
- 2 बलुआपुरी, अमिता एवं फड़िनस, मीनल "सामान्य एवं उपचारात्मक पोषण", कैलाश पुस्तक सदन भोपाल 2018,
- 3 पलटा, अरूणा "आहार एवं पोषण विज्ञान", शिवा प्रकाशन, इंदौर, 1998, द्वितीय संस्करण।
- 4 बक्शी, बी. के. "आहार एवं पोषण विज्ञान", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।

खण्ड ब

- 5 माथुर, पी.एन, "कृषि प्रसार के सिद्धांत", हरियाणा साहित्य अकादमी, चंडीगढ़, 1986,
- 6 छुबे, वीरेंद्र सिंह, सुखबीर "भारत में प्रसार शिक्षा", हरियाणा साहित्य अकादमी, चंडीगढ़, 1986.
- 7 ळरपालानी, बी.डी. "प्रसार शिक्षा", स्टार पब्लिकेशन, आगरा।
- 8 पाटनी, मंजू एवं ठाकुर, यू एस."गृह विज्ञान प्रसार शिक्षा" शिवा प्रकाशन, इंदौर, 2001।
- 9 श्रीवास्तव, जे.पी."प्रसारिकी", अमन पब्लिकेशन, मेरठ।
- 10 शॉ, गीता पुष्प एवं शॉ, जॉयस शीला "प्रसार शिक्षा", विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा 2008।
- 11 चौहान, जितेन्द्र "प्रसार शिक्षा एवं सूचना तंत्र", ऐशा पब्लिकेशन, आगरा 2013।

Suggested digital platforms web links::

- <https://www.futurelearn.com/info/courses/supporting-adolescent-learners/0/steps/46451>
- <https://www.arya-samaj.org/content/sacraments/Garbhadhan-Sanskar.pdf>
- <http://http://www.mphindigranthacademy.org/>

Scheme of Marks-

Suggested Continuous Evaluation Methods: Maximum Marks : 100			
Internal Assessment: आंतरिक मूल्यांकन	Marks	External Assessment: बाह्य मूल्यांकन	Marks अंक
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

1. Mus 25/8/23
 2. Sakshalee 25.8.23
 3. Malti Joshi 25.8.2023
 4. Anju 25/08/23