

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. III YEAR

SUBJECT: Home Science

1 Nws
25/8/23

2 SS Kapdeo
25.8.23

3 Malti Josw
25.8.2023

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.

w.e.f. 2023-2024

(Session 2023-24)

(NEP-2020)

Class / कक्षा	B.A. III Year
Year / वर्ष	Third / तृतीय
Subject / विषय	Home Science (Theory)
Course Title / पाठ्यक्रम का शीर्षक	Nutrition during lifecycle/जीवन चक्र अवस्थाओं में पोषण
Course Type / पाठ्यक्रम का प्रकार	DSE Group A – II paper
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, learners will be able to -

1. Understand the concept of balanced diet and Food pyramid.
2. Understand the importance and use of food exchange list in meal planning.
3. Understand the factors effecting meal planning
4. Know the features of dietary guidelines for Indian and relevance of the same.
5. Explain the nutritional and dietary needs and nutritional problems of adulthood and old age.
6. Describe physiological changes, occurring during pregnancy, lactation and nutritional and dietary needs of pregnant and lactating woman.
7. Describe growth and development nutritional needs and nutritional concerns during infancy and preschool years.
8. Understand the growth and development nutritional and dietary needs during school age and adolescence.

Particular / विवरण

Unit-I	Basic concept of balanced diet & meal planning:
	<ol style="list-style-type: none">1. Concept of balanced diet2. Dietary guidelines for Indian and food pyramid3. Meal Planning:<ol style="list-style-type: none">3.1 Principles of meal planning3.2 Food exchange list3.3 Concept of nutritional and food requirements (Recommended dietary allowances)3.4 Factors effecting meal planning and food related behaviour.
इकाई-1	<p>संतुलित आहार एवं आहार नियोजन की मूल अवधारणा:</p> <ol style="list-style-type: none">1. संतुलित आहार की संकल्पना2. भारतीयों के लिए आहार निर्देशिकाएं एवं फूड पिरामिड3. आहार नियोजन<ol style="list-style-type: none">3.1 आहार नियोजन के सिद्धांत3.2 भोज्य विनियम सूची2.3 दैनिक प्रस्तावित मात्रा की अवधारणा3.4 आहार नियोजन एवं खान-पान के व्यवहार को प्रभावित करने वाले कारक

Nur
25/8/23

S. D. Kapaleo
25.8.23

Malti Joshi
25.8.2023

Anju
25/08/23

Unit-II	Nutrition during adult age and old age: 1. Nutrition in adult age: 1.1 Nutritional requirements 1.2 Food requirements 2. Nutrition during old age: 2.1 Physiological and psychological changes in old age. 2.2 Nutritional requirements 2.3 Food Requirements 2.4 Nutrition related problems of old age
इकाई-2	वयस्कावस्था तथा वृद्धावस्था में पोषण 1 वयस्कावस्था में पोषण: 1.1 पोषणीय आवश्यकताएं 1.2 आहारीय आवश्यकताएं 2. वृद्धावस्था में पोषण 2.1 वृद्धावस्था में होने वाले शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक परिवर्तन 2.2 पोषण आवश्यकताएं 2.3 आहारीय आवश्यकताएं 2.4 वृद्धावस्था की पोषण संबंधी समस्याएं
Unit-III	Nutrition during pregnancy and lactation: 1. Nutrition during Pregnancy: 1.1 Physiological changes 1.2 Common problems 1.3 Complications 1.4 Nutritional requirements 1.5 Food requirements 1.6 Misconceptions and myths 2. Nutrition during lactation: 2.1 Process of milk formation and secretion 2.2 Nutritional requirements 2.3 Food requirements 2.4 Traditional beliefs about galactagogues
इकाई-3	गर्भावस्था एवं धात्री अवस्था में पोषण 1. गर्भावस्था अवस्था में पोषण 1.1 शारीरिक परिवर्तन 1.2 सामान्य समस्याएं 1.3 जटिलताएं 1.4 पोषणीय आवश्यकताएं 1.5 आहारीय आवश्यकताएं 1.6 भ्रान्तियाँ एवं मिथक 2. धात्री अवस्था में पोषण 2.1 दुग्ध निर्माण एवं स्त्रवण की प्रक्रिया 2.2 पोषणीय आवश्यकताएं 2.3 आहारीय आवश्यकताएं 2.5 दुग्ध वर्धक पदार्थों के विषय में पारंपरिक मान्यताएं

Mrs
25/8/23

SS Khandelwal
25-8-23

Malti Joshi
25-8-2023

Anju
25/08/23

Unit-IV	Nutrition during Infancy and Pre-school age: 1. Nutrition during Infancy: 1.1 Growth and development during Infancy. 1.2 Breast feeding and benefits of mother's milk 1.3 Nutritional requirements 1.4 Weaning and supplementary feeding 2. Nutrition during Pre-school age: 2.1 Growth and development 2.2 Nutritional requirements 2.3 Food requirements 2.4 Nutrition related problems of pre-schoolers
इकाई-4	शैशवावस्था एवं शालेय पूर्व अवस्था में पोषण 1 शैशवावस्था में पोषण 1.1 शैशवावस्था में वृद्धि एवं विकास 1.2 स्तनपान एवं माँ के दूध के लाभ 1.3 आहारिय आवश्यकताएं 1.4 वीनिंग एवं पूरक आहार 2. पूर्व शालेय अवस्था में पोषण 2.1 वृद्धि एवं विकास 2.2 पोषणीय आवश्यकताएं 2.3 आहारिय आवश्यकताएं 2.4 पूर्व शालेय अवस्था की पोषणीय समस्याएं
Unit-V	Nutrition for school children and adolescence: 1. Nutrition for school children (6-12 years): 1.1 Growth and development 1.2 Nutritional requirements 1.3 Food requirements 1.4 Tiffin (Lunch box) 2. Nutrition during Adolescence: 2.1 Growth and development 2.2 Nutritional requirements 2.3 Food requirements 2.4 Nutrition problems of adolescents
इकाई-5	शालेय अवस्था तथा किशोरावस्था में पोषण 1 शालेय अवस्था में पोषण (6-12) 1.1 वृद्धि एवं विकास 1.2 पोषणीय आवश्यकताएं 1.3 आहारिय आवश्यकताएं 1.4 टिफिन (लंच बॉक्स) 2. किशोरावस्था में पोषण 2.1 वृद्धि एवं विकास 2.2 पोषणीय आवश्यकताएं 2.3 आहारिय आवश्यकताएं 2.4 किशोरावस्था की पोषणीय समस्याएं

Muc
25/8/23

SD Kapsaleo
25.8.23

Malti Joshi
25.8.2023

Anju
25/8/23

Keywords/ Tags: Meal Panning, Recommended Dietary Allowances, Infancy, weaning, Supplementary feeding, Pre-school, Adolescence, Pregnancy and Lactation, Galactagogues

सार बिंदु(की वर्ड)/टैग: संतुलित आहार, आहार नियोजन, दैनिक प्रस्तावित भाषाएं, वयस्कावस्था, शैशवावस्था, वीनिंग, दुग्ध वर्धन पदार्थ, पूरक आहार, पूर्व शालेय एवं किशोरावस्था, गर्भावस्था एवं धात्री अवस्था।

Textbooks, Reference Books, other Resources:-

1	Bhatia N. Singh, K. and Gupta, S. "Technical series 6; Compilation of food exchange list", Global Books Organisation, Delhi, 2017
2	Chadha, R. & Mathur, P. "Nutrition: a life cycle approach", Orient Blackswan, Delhi, 2015
3	Khanna, K. et al. "Textbook of Nutrition and Dietetics" Elite Publishing House (P) Ltd, Delhi, 2013
4	Mathur, Beena "Food Nutrition and Health". Rstogi Publication Meerut, 2019
5	Mudambi, S.R. & Rajagopal M.V. "Fundamentals of Food, Nutrition and Diet therapy", New Age International (P) Ltd. Delhi, 2012 6 th ed.
6	Raina, U. et. al. "Basic Food Preparation – A complete manual", Orient Blackswan, Delhi.
7	Rekhi, T. & Yadav, H. "Fundamental of Food and Nutrition", Elite Publishing House (P) Ltd, Delhi.
8	Srilakshmi, B. "Nutrition Science", New Ager International (P) Ltd. Delhi, 2018 6 th ed.
9	Yadav, Seema, "Basic Principles of Nutrition", Anmol Publications, New Delhi.
10	सेठी, पी. एवं लाकरा 'आहार विज्ञान पोषण एवं सुरक्षा', इलीट पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली 2015
11	बलूआपुरी, अमिता एवं फड़नीज, मीनल 'सामान्य एवं उपचारात्मक पोषण', कैलाश पुस्तक सदन, भोपाल, 2018
12	पलटा, अरूणा 'आहार एवं पोषण विज्ञान', शिवा प्रकाशन, इंदौर, 1998, द्वितीय संस्करण
13	बक्शी, बी.के. 'आहार एवं पोषण विज्ञान', विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा

Suggested digital platforms web links:

- <https://medilineplus.gov/nutritionforoideradult.htm>
- <https://www.selfstudys.com/sitepdf/UA424SIGvnWkiLIMn49B>

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

Urs
25/8/23

S. S. Kapale
25.8.23

Malti Jash
25.8.2023

Amju
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.

w.e.f. 2023-2024

(Session 2023-24)

(NEP-2020)

Class / कक्षा	B.A. III Year
Year / वर्ष	Third / तृतीय
Subject / विषय	Home Science (Practical)
Course Title / पाठ्यक्रम का शीर्षक	Nutrition during lifecycle/जीवन चक्र अवस्थाओं
Course Type / पाठ्यक्रम का प्रकार	DSE Group A – II paper
Credit Value/ क्रेडिट मान	2 Credits
Max. Mark/ अधिकतम अंक	Max. Marks: 30 + 70 (Minimum Passing Marks 35)

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

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

1. Demonstrate skill in planning meals for lifecycle stages.
2. Plan and prepare balanced meals and nutrition snacks for various age groups.

Particular / विवरण

Unit-I	1. Use of food exchange list for calculating Nutritive Value of Recipes. (For dishes served in Breakfast, Lunch and Dinner –Any three)
इकाई-1	1. भोज्य विनिमय सूची की सहायता से व्यंजनों का पोषण मूल्य ज्ञात करना (नाश्ता, लंच तथा डिनर में लिए जाने वाले मुख्य व्यंजन – कोई तीन)
Unit-II	1. Planning and preparation of diets for the following using Food Exchange List. <ul style="list-style-type: none">• Adult Man and Woman• Elderly Man and Woman 2. Planning and preparation of lunch box for Man and woman at work.
इकाई-2	1 भोज्य विनिमय सूची की सहायता से निम्न के लिए आहार नियोजन करना एवं आहार पकाना। <ul style="list-style-type: none">• वयस्क पुरुष एवं स्त्री• वृद्ध पुरुष एवं स्त्री 2. पुरुष एवं स्त्री के लिए कार्य स्थल पर लंच बॉक्स हेतु नियोजन करना एवं आहार बनाना।
Unit-III	1. Planning and preparation of diets for the following using Food Exchange list: <ul style="list-style-type: none">• Pregnant woman• lactating mother
इकाई-3	1 भोज्य विनिमय सूची की सहायता से निम्न के लिए आहार नियोजन करना एवं आहार पकाना। <ul style="list-style-type: none">• गर्भवती स्त्री• धात्री माता
Unit-IV	1. Planning and preparation of the following using Food Exchange List. <ul style="list-style-type: none">• Weaning food for Infants• Instant dry mixes, based on locally available foods• Freshly cooked weaning foods• Energy and protein rich recipes for Preschool child

MS
25/8/23

SSKapdeo
25-8-23

Malti Joshi

Anju
25/08/23

इकाई-4	1 भोज्य विनिचय सूची की सहायता से निम्न के लिए आहार नियोजन करना एवं आहार पकाना। शिशुओं के लिए पूरक आहार (वीनिंग फूड) <ul style="list-style-type: none"> स्थानीय प्राप्त भोज्य पदार्थों से तुरंत तैयार होने वाले शुष्क मिश्रण ताजे पकाए गए पूरक आहार पूर्व शालेय अवस्था के लिए ऊर्जा एवं प्रोटीन समृद्ध आहार
Unit-V	I. Planning and preparation of the following using Food Exchange List. <ul style="list-style-type: none"> School going child Adolescent – Boy and Girl Planning Lunch Box for school going children and adolescents.
इकाई-5	1 भोज्य विनिचय सूची की सहायता से निम्न के लिए आहार नियोजन करना एवं आहार पकाना। <ul style="list-style-type: none"> शाला जाने वाले बालक/बालिका किशोर/किशोरी शाला जाने वाले बालक/बालिका एवं किशोर/किशोरी के लिए लंच बॉक्स हेतु नियोजन करना
Keywords/ Tags: Food Exchange List, Instant Weaning Foods, freshly prepared Weaning foods.	
सार बिंदु(की वर्ड)/टैग: भोज्य विनिचय सूची, लंच बॉक्स, पूरक आहार	

Textbooks, Reference Books, other Resources:-

- Bhatia N. Singh, K. and Gupta, S. "Technical series 6; Compilation of food exchange list", Global Books Organisation, Delhi, 2017
- Chadha, R. & Mathur, P. "Nutrition: a life cycle approach", Orient Blackswan, Delhi, 2015
- Khanna, K. et al. "Textbook of Nutrition and Dietetics" Elite Publishing House (P) Ltd, Delhi, 2013
- Mathur, Beena "Food Nutrition and Health". Rstogi Publication Meerut, 2019
- Mudambi, S.R. & Rajagopal M.V. "Fundamentals of Food, Nutrition and Diet therapy", New Age International (P) Ltd. Delhi, 2012 6th ed.
- Raina, U. et. al. "Basic Food Preparation – A complete manual", Orient Blackswan, Delhi.
- Rekhi, T. & Yadav, H. "Fundamental of Food and Nutrition", Elite Publishing House (P) Ltd, Delhi.
- Srilakshmi, B. "Nutrition Science", New Ager International (P) Ltd. Delhi, 2018 6th ed.
- Yadav, Seema, "Basic Principles of Nutrition", Anmol Publications, New Delhi.
- सेठी, पी. एवं लाकरा 'आहार विज्ञान पोषण एवं सुरक्षा', इलीट पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली 2015
- बलूआपुरी, अमिता एवं फड़नीज, मीनल 'सामान्य एवं उपचारात्मक पोषण', कैलाश पुस्तक सदन, भोपाल, 2018
- पलटा, अरुणा 'आहार एवं पोषण विज्ञान', शिवा प्रकाशन, इंदौर, 1998, द्वितीय संस्करण
- बक्शी, वी.के. 'आहार एवं पोषण विज्ञान', विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा

Suggested digital platforms web links:

- <https://medilineplus.gov/nutritionforoideradult.htm>
- <https://www.selfstudys.com/sitepdf/UA424SIGvnWkiLIMn49B>

Scheme of Marks-

Suggested Continuous Evaluation Methods: It is compulsory to get minimum passing marks in Internal and External Assessment separately.				
Internal Assessment:	आंतरिक मूल्यांकन	Marks	External Assessment:	Marks
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

Plus
25/8/23

S. J. J. J.
25.8.23

Malti Joshi
25.8.2023

Anju
25/08/23