

सैद्धांतिक पाठ्यक्रम

भाग ए परिचय			
कार्यक्रम: सर्टिफिकेट	कक्षा: बीएचएससी/ बीएससी (गृहविज्ञान)	वर्ष : प्रथम	सत्र: 2025-26
विषय : आहार एवं पोषण			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	पारिवारिक भोजन प्रबंधन	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार :कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल..../	कोर कोर्स II	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	सभी के लिए उपलब्ध	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर छात्र सक्षम हो सकेंगे 1. आयुर्वेद के अनुसार भोजन के महत्व को समझने में। 2. भोज्य समूहों और पोषक तत्वों के स्रोतों की पहचानने में। 3. आहार आयोजन के महत्व को समझने में। 4. खाद्य संरक्षण के महत्व को समझने में।	
6	क्रेडिट मान	4	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक:30+70	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक:35

भाग बी- कोर्स की सामग्री

व्याख्यान की कुल संख्या ट्यूटोरियल- प्रायोगिक(प्रति सप्ताह घंटे में): L-T-P: 60 घंटे

इकाई	विषय	घंटों की संख्या
इकाई 1	<p>भोजन एवं भोज्य समूह</p> <p>आयुर्वेद में भोजन एवं भोज्य समूहों का परिचय एवं वर्गीकरण</p> <p>1. भोजन के कार्य एवं प्रकार,</p> <p>2. संतुलित आहार - अर्थ एवं महत्व</p> <p>3. भोज्य समूह - चयन, पोषणीय योगदान</p> <p>3.1 अनाज / मोटे अनाज और दालें</p> <p>3.2. फल और सब्जियां</p> <p>3.3 दूध और दूध से बने उत्पाद</p> <p>3.4 अंडे, मछली, मांस और मुर्गी</p> <p>3.5 वसा, तेल और शर्करा</p> <p>3.6 मसाले और जड़ी-बूटियाँ</p> <p>3.7 मेवे और तिलहन।</p> <p>3.8 पेय पदार्थ।</p>	15
सार बिंदु (कीवर्ड)/ टैग: संतुलित आहार, अनाज, भोज्य समूह, फल, पेय पदार्थ		

<p>गतिविधि - पोषक तत्वों के आधार पर भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण एक चार्ट के माध्यम से प्रस्तुत कीजिए।</p> <p>मोटे अनाजों की जानकारी एकत्रित करिए।</p>		
<p>इकाई</p> <p>2</p>	<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>2. 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 विधि:</p> <p>2.4.1. बाष्प के द्वारा पकाना जल के माध्यम से पकाना</p> <p>2.4.2. शुष्क ऊष्मा विधि- वायु के माध्यम से पकाना</p> <p>2.4.3. बसा 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>15</p>
<p>सार बिंदु (कीवर्ड) / टैग : पाकशास्त्र विज्ञान, पकाने की विधि</p>		
<p>गतिविधि - भोजन पकाने की पारंपरिक विधियों का चार्ट तैयार कीजिए।</p>		
<p>इकाई</p> <p>3</p>	<p>आहार आयोजन -</p>	

	<p>1. आहार आयोजन</p> <p>1.1 आहार आयोजन का महत्व</p> <p>1.2 आहार आयोजन के उद्देश्य</p> <p>1.3 आहार आयोजन के सिद्धांत</p> <p>1.4 आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक।</p> <p>1.5 आहार आयोजन के प्रकार</p> <p>1.6 भोजन संबंधी आदतें।</p>	15
<p>सार बिंदु टैग /(कीवर्ड): आहार आयोजन</p>		
<p>गतिविधि - स्वयं के लिए आहार आयोजन कीजिए।</p>		
इकाई 4	<p>प्राचीन भारत में खाद्य संरक्षण की ऐतिहासिक उत्पत्ति</p> <p>1. खाद्य संरक्षण का अर्थ एवं आवश्यकता</p> <p>2. खाद्य संरक्षण के सिद्धांत</p> <p>3. खाद्य संरक्षण के तरीके</p> <p>4. खाद्य योगशील - महत्व, उद्देश्य, प्रकार</p>	15
<p>सार बिंदु टैग /(कीवर्ड): खाद्य संरक्षण, खाद्य योगशील</p>		
<p>गतिविधि - खाद्य संरक्षण की दो पारंपरिक विधियों से संरक्षित भोज्य पदार्थ तैयार कीजिए।</p>		

भाग सी – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

अनुशंसित सहायक पुस्तकें/ग्रंथ/अन्य पाठ्य संसाधन/अन्य पाठ्य सामग्री :

1. Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). *The Art and Science of Cooking: A Practical Manual*, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.
2. Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chopra S (2010). *Basic Food Preparation: A Complete Manual*, Fourth Edition. Orient Black Swan Ltd.
3. Bamji MS, Krishnaswamy K, Brahmam GNV (2009). *Textbook of Human Nutrition*, 3rd edition. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.
4. Srilakshmi (2007). *Food Science*, 4th Edition. New Age International Ltd.
5. Wardlaw and Insel MG, Insel PM (2004). *Perspectives in Nutrition*, Sixth Edition. Mosby.
6. Chadha R and Mathur P (eds). *Nutrition: A Lifecycle Approach*. Orient Blackswan, Delhi. 2015
7. Antia F.P., *Clinical Dietetics and Nutrition*, Oxford University Press (2010)
8. Dr. Vinod Sharma, *Ayurvedic food culture, art of making and eating*.

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेबलिनक :

1. <https://www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/nutrition/the-five-food-groups>
2. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-5.pdf>
3. <https://www.beaumont.org/health-wellness/blogs/health-benefits-of-meal-planning>
4. <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/meal-planning/>

5. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-9.pdf>
6. <https://www.britannica.com/topic/food-preservation>
7. <https://nchfp.uga.edu/resources/entry/historical-origins-of-food-preservation>
8. <https://health.vikaspedia.in/viewcontent/health/ayush/ayurveda-1/ayurveda-based-dietary-guidelines-for-mental-disorders/the-concept-of-ahara-diet-in-ayurveda?lgn=en>
9. <https://journalofethnicfoods.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42779-019-0016-4>
10. <https://rashtriyashiksha.com/diet-according-to-season/>
11. <https://theancientayurveda.com/%E0%A4%8B%E0%A4%A4%E0%A5%81-%E0%A4%85%E0%A4%A8%E0%A5%81%E0%A4%B8%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%AD%E0%A5%8B%E0%A4%9C%E0%A4%A8/>

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम :

भाग डी – अनुशासित मूल्यांकन विधियाँ		
अनुशासित सतत मूल्यांकन विधियाँ – अधिकतम अंक : 100 सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 30 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक : 70		
आंतरिक मूल्यांकन सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE)	क्लास टेस्ट/ असाइनमेंट/ प्रस्तुतीकरण(प्रेजेंटेशन)	कुल अंक:30
आकलन: विश्वविद्यालयीन परीक्षा : समय: 03.00 घंटे	अनुभाग(अ): वस्तुनिष्ठ प्रश्न अनुभाग(ब): लघु उत्तरीय प्रश्न अनुभाग (स): दीर्घ उत्तरीय प्रश्न	कुल अंक:70
टिप्पणी/सुझाव :		


Dr. Shuchita Tiwari
 Chairman BOS
 B.H.Sc./B.Sc. Home Science

प्रायोगिक पाठ्यक्रम

Part A Introduction			
कार्यक्रम : सर्टिफिकेट	कक्षा: बीएचएससी / बीएससी (गृहविज्ञान)	वर्ष : प्रथम	सत्र :2025-26
विषय : आहार एवं पोषण			
1.	पाठ्यक्रम का कोड		
2.	पाठ्यक्रम का शीर्षक	पारिवारिक भोजन प्रबंधन	
3.	पाठ्यक्रम का प्रकार :(कोर कोर्स/इलेक्टिव/जेनेरिक इलेक्टिव/वोकेशनल/.....)	कोर कोर्स II	
4.	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	सभी के लिए उपलब्ध	
5.	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इस पाठ्यक्रम के पूरा होने पर छात्र सक्षम हो सकेंगे 1. आयुर्वेद के अनुसार भोजन के महत्व को समझने में। 2. भोज्य समूहों और पोषक तत्वों के स्रोतों की पहचानने में। 3. खाद्य संरक्षण के महत्व को समझने में।	
6.	क्रेडिट मान	2	
7.	कुल अंक	Max Marks:30+70	Min Passing Marks:35

भाग बी – कोर्स की सामग्री

व्याख्यान की कुल संख्या – ट्यूटोरियल-प्रायोगिक (प्रति सप्ताह 2 घंटे) : L-T-P– 30x2=60 घंटे

इकाई	विषय	घंटों की संख्या
1	भोज्य समूहों की पहचान करना।	6
2	नम ताप विधियों का उपयोग करके व्यंजन तैयार करें।	6
3	शुष्क ताप विधियों का उपयोग करके व्यंजन तैयार करें।	6
4	वसा को माध्यम बनाकर व्यंजन तैयार करें।	6
5	भारत के दो क्षेत्रीय व्यंजन तैयार करें।	6
6	ऋतुओं के अनुसार अनुकूल एवं वर्जित भोज्य पदार्थों की सूची तैयार कीजिए।	6
7	मिश्रित फल जैम तैयार करें।	6
8	अमरूद जेली तैयार करें।	6
9	आम का अचार तैयार करें।	6
10	कैंडी (अमरूद, आंवला) तैयार करें।	6

सार बिंदु (की वर्ड) / टैग : जैम, जेली, अचार, कैंडी.

भाग सी – अनुशंसित अध्ययन संसाधन

अनुशंसित सहायक पुस्तकें/ग्रंथ/अन्य पाठ्य संसाधन/अन्य पाठ्य सामग्री :

1. Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). *The Art and Science of Cooking: A Practical Manual*, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.
2. Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chopra S (2010). *Basic Food Preparation: A Complete Manual*, Fourth Edition. Orient Black Swan Ltd.
3. Bamji MS, Krishnaswamy K, Brahmam GNV (2009). *Textbook of Human Nutrition*, 3rd edition. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.
4. Srilakshmi (2007). *Food Science*, 4th Edition. New Age International Ltd.
5. Wardlaw and Insel MG, Insel PM (2004). *Perspectives in Nutrition*, Sixth Edition. Mosby.
6. Chadha R and Mathur P (eds). *Nutrition: A Lifecycle Approach*. Orient Blackswan, Delhi. 2015
7. Antia F.P., *Clinical Dietetics and Nutrition*, Oxford University Press (2010)
8. Dr. Vinod Sharma, *Ayurvedic food culture, art of making and eating*.

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेबलिनक :

1. <https://www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/nutrition/the-five-food-groups>
2. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-5.pdf>
3. <https://www.beaumont.org/health-wellness/blogs/health-benefits-of-meal-planning>
4. <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/meal-planning/>
5. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-9.pdf>

6. <https://www.britannica.com/topic/food-preservation>
7. <https://nchfp.uga.edu/resources/entry/historical-origins-of-food-preservation>
8. <https://health.vikaspedia.in/viewcontent/health/ayush/ayurveda-1/ayurveda-based-dietary-guidelines-for-mental-disorders/the-concept-of-ahara-diet-in-ayurveda?lgn=en>
9. <https://journalofethnicfoods.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42779-019-0016-4>
10. <https://rashtriyashiksha.com/diet-according-to-season/>
11. <https://theancientayurveda.com/%E0%A4%8B%E0%A4%A4%E0%A5%81-%E0%A4%85%E0%A4%A8%E0%A5%81%E0%A4%B8%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%AD%E0%A5%8B%E0%A4%9C%E0%A4%A8/>

अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम :

भाग डी – अनुशंसित मूल्यांकन विधियाँ

अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियाँ –

अधिकतम अंक : 100

सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक : 30 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक : 70

आंतरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा में संवाद /प्रश्नोत्तरी		प्रायोगिक मौखिकी (वायवा)	
उपस्थिति		प्रायोगिक रिकॉर्ड फ़ाइल	
असायन्मेंट (चार्ट/मॉडल/सेमिनार/ग्रामीण सेवा/प्रौद्योगिकी प्रसार/भ्रमण की रिपोर्ट/सर्वेक्षण/प्रयोगशाला भ्रमण/औद्योगिक यात्रा)		टेबल वर्क/प्रयोग	
कुल अंक	30		70

टिप्पणी/सुझाव :


Dr. Shuchita Tiwari
 Chairman BOS
 B.H.Sc./B.Sc. Home Science

Theory Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate	Class: BHSc/BSc (Home Science)	Year: First	Session: 2025-26
SUBJECT: FOOD AND NUTRITION			
1	CourseCode		
2	CourseTitle	FAMILY MEAL MANAGEMENT	
3	Course Type (CoreCourse/Elective /GenericElective/Vocational/)	Core Course II	
4	Pre-requisite(ifany)	Open for all	
5	Course Learning outcomes(CLO)	On completion of this course the students will be able to 1. understand importance types of food according to Ayurveda 2. Identify food groups and sources of nutrient 3. Understand importance of meal planning. 4. Understand importance of food preservation.	
6	CreditValue	4	
7	TotalMarks	Max.Marks: 30+70	Min. PassingMarks:35

Part B-Content of the Course		
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week):L-T-P: 60 Hours		
Unit	Topics	No. of Hours
Unit 1	Food & Food Groups Introduction and classification of food & food groups in Ayurveda 1. Functions and types of food, 2. Balanced Diet – Meaning and Importance 3. Food groups- Selection, nutritional contribution 3.1 Cereals / Millets and Pulses 3.2. Fruits and vegetables 3.3 Milk and milk products 3.4 Eggs, fish, meat and poultry 3.5 Fats, oils and sugars 3.6 Spices and Herbs 3.7 Nuts and Oil seeds. 3.8 Beverages.	15
Key words: Balanced Diet, Cereals, food group, fruits, beverages.		
Activity - Present the classification of food items on the basis of nutrients through a chart. Collect information about Millets.		
Unit 2	Culinary Science: 1. Introduction to Culinary Science: 1.1. Culinary science in Historical perspective 1.2 Overview of different regional cuisines of India 2. Cooking of food: 2.1. Advantages of cooking of food 2.2. Principles of cooking 2.3. Pre-preparation steps in cooking 2.4. Cooking Methods: 2.4.1. Moist heat methods-water as medium	15

	2.4.2. Dry heat methods-air as medium 2.4.3. Methods using fat as a medium 2.4.4. Others: Microwave cooking, Solar cooking 2.5. Effect of cooking on food components 2.6 .Minimizing nutrient losses during food preparation	
Key words : Culinary Science, Cooking Methods.		
Activity - Prepare a chart of traditional methods of cooking food.		
Unit 3	Meal Planning - 1. Meal planning 1.1 Importance of meal planning 1.2 Objective of meal planning 1.3 Principles of meal planning 1.4 Factors affecting meal planning. 1.5 Types of meal planning 1.6 Food Habits	15
Key words : Meal planning.		
Activity – Prepare a meal plan for yourself.		
Unit 4	Historical Origins of Food Preservation in ancient India 1. Meaning and need for preservation 2. Principles of food preservation 3. Methods of food preservation 4. Food Additives – Importance, Objective, Types	15
Key words : food preservation, food additives.		
Activity - Prepare preserved food items using two traditional methods of food preservation.		

PartC-LearningResources

TextBooks,ReferenceBooks,Other resources

SuggestedReadings:

9. Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). *The Art and Science of Cooking: A Practical Manual*, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.
10. Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chopra S (2010). *Basic Food Preparation: A Complete Manual*, Fourth Edition. Orient Black Swan Ltd.
11. Bamji MS, Krishnaswamy K, Brahmam GNV (2009). *Textbook of Human Nutrition*, 3rd edition. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.
12. Srilakshmi (2007). *Food Science*, 4th Edition. New Age International Ltd.
13. Wardlaw and Insel MG, Insel PM (2004). *Perspectives in Nutrition*, Sixth Edition. Mosby.
14. Chadha R and Mathur P (eds). *Nutrition: A Lifecycle Approach*. Orient Blackswan, Delhi. 2015
15. AntiaF.P.,*ClinicalDietitics and Nutrition*,Oxford University Press(2010)
16. Dr. Vinod Sharma, *Ayurvedic food culture, art of making and eating*.

Suggestive digital platforms weblinks:

12. <https://www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/nutrition/the-five-food-groups>
13. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-5.pdf>
14. <https://www.beaumont.org/health-wellness/blogs/health-benefits-of-meal-planning>
15. <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/meal-planning/>
16. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-9.pdf>
17. <https://www.britannica.com/topic/food-preservation>
18. <https://nchfp.uga.edu/resources/entry/historical-origins-of-food-preservation>
19. <https://health.vikaspedia.in/viewcontent/health/ayush/ayurveda-1/ayurveda-based-dietary-guidelines-for-mental-disorders/the-concept-of-ahara-diet-in-ayurveda?lgn=en>
20. <https://journalofethnicfoods.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42779-019-0016-4>
21. <https://rashtrivashiksha.com/diet-according-to-season/>
22. <https://theancientayurveda.com/%E0%A4%8B%E0%A4%A4%E0%A5%81-%E0%A4%85%E0%A4%A8%E0%A5%81%E0%A4%B8%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%AD%E0%A5%8B%E0%A4%9C%E0%A4%A8/>

Suggestedequivalentonline courses:

Part D-Assessment and Evaluation		
Suggested Continuous Evaluation Methods:		
Maximum Marks: 100		
Continuous Comprehensive Evaluation(CCE):30marks University Exam(UE)70marks		
Internal Assessment : Continuous Comprehensive Evaluation(CCE):30	Class Test Assignment/Presentation	Total 30
External Assessment :University Exam Section: 70 Time :03.00Hours	Section(A) : Objective Type Quotations Section (B) : Short Questions Section(C) : Long Questions	Total 70
Any remarks/suggestions:		


Dr. Shuchita Tiwari
 Chairman BOS
 B.H.Sc./B.Sc. Home Science

Practical Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate	Class: BHSc/BSc (Home Science)	Year: First	Session: 2025-26
SUBJECT: FOOD AND NUTRITION			
1	CourseCode		
2	CourseTitle	FAMILY MEAL MANAGEMENT	
3	Course Type (CoreCourse/Elective/GenericElective/Vocational/)	Core Course II	
4	Pre-requisite(ifany)	Open for all	
5	Course Learning outcomes(CLO)	On completion of this course the students will be able to <ol style="list-style-type: none"> 1. understand importance types of food according to Ayurveda 2. Identify food groups and sources of nutrient 3. Underst and importance of food preservation. 	
6	CreditValue	2	
7	Total Marks	Max.Marks: 30+70	Min. PassingMarks:35

Part B-Content of the Course		
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (2 hours per week):L-T-P: (30x 2) 60 Hours		
Unit	Topics	No of hours
1	Identification of Food Groups.	6
2	Prepare recipes using moist heat methods.	6
3	Prepare recipes using dry heat methods.	6
4	Prepare recipes using fat as a medium.	6
5	Prepare two regional cuisines of India.	6
6	Prepare a list of suitable and prohibited food items according to the seasons.	6
7	Preparation of Mixed fruit Jam.	6
8	Preparation of Guava Jelly.	6
9	Preparation of Mango Pickle	6
10	Preparation of Candy (Guava, Amla)	6
Keywords/Tags: Jam, Jelly, Pickle, Candy.		

PartC-LearningResources

TextBooks,ReferenceBooks,Other resources

Suggested Readings:

1. Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). *The Art and Science of Cooking: A Practical Manual*, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.
2. Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chopra S (2010). *Basic Food Preparation: A Complete Manual*, Fourth Edition. Orient Black Swan Ltd.
3. Bamji MS, Krishnaswamy K, Brahmam GNV (2009). *Textbook of Human Nutrition*, 3rd edition. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.
4. Srilakshmi (2007). *Food Science*, 4th Edition. New Age International Ltd.
5. Wardlaw and Insel MG, Insel PM (2004). *Perspectives in Nutrition*, Sixth Edition. Mosby.
6. Chadha R and Mathur P (eds). *Nutrition: A Lifecycle Approach*. Orient Blackswan, Delhi. 2015
7. Antia F.P., *Clinical Dietetics and Nutrition*, Oxford University Press (2010)
8. Dr. Vinod Sharma, *Ayurvedic food culture, art of making and eating*.

Suggestive digital platforms weblinks:

1. <https://www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/nutrition/the-five-food-groups>
2. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-5.pdf>
3. <https://www.beaumont.org/health-wellness/blogs/health-benefits-of-meal-planning>
4. <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/meal-planning/>
5. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-9.pdf>
6. <https://www.britannica.com/topic/food-preservation>
7. <https://nchfp.uga.edu/resources/entry/historical-origins-of-food-preservation>
8. <https://health.vikaspedia.in/viewcontent/health/ayush/ayurveda-1/ayurveda-based-dietary-guidelines-for-mental-disorders/the-concept-of-ahara-diet-in-ayurveda?lgn=en>
9. <https://journalofethnicfoods.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42779-019-0016-4>
10. <https://rashtriyashiksha.com/diet-according-to-season/>
11. <https://theancientayurveda.com/%E0%A4%8B%E0%A4%A4%E0%A5%81-%E0%A4%85%E0%A4%A8%E0%A5%81%E0%A4%B8%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%AD%E0%A5%8B%E0%A4%9C%E0%A4%A8/>

Suggested equivalent online courses:

Part D-Assessment and Evaluation			
Suggested Continuous Evaluation Methods:			
Internal Assessment	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
Any remarks/ suggestions:			


Dr. Shuchita Tiwari
 Chairman BOS
 B.H.Sc./B.Sc. Home Science