



Yashoda Girls' Arts & Commerce College

Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, Nagpur

NAAC Accreditation B++ with 2. 82 CGPA

Sneh Nagar, Wardha Road, Nagpur. 440015

1.3.2 Number of courses that include experiential learning through project work/field work/internship during the year.

And

1.3.3 Number of students undertaking project work/field work/ internships

Year	2020-2021
Number	02

Total Number of projects undertaken and completed during

2020-2021 = 12

1.3.3. Number of students undertaking project work/field work/ internships

Year	2020-2021
Number	177



Yashoda Girls' Arts & Commerce College

Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, Nagpur

NAAC Accreditation B++ with 2.82 CGPA

Sneh Nagar, Wardha Road, Nagpur. 440015

Name of the course in which the project work was undertaken :HOME ECONOMICS

Academic year: 2020-2021

Name of the Project: Project on Different Food Groups

Number of students completing the project: 8



Yashoda Girls' Arts & Commerce College

Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, Nagpur




NAAC Accreditation B++ with 2.82 CGPA

Sneh Nagar, Wardha Road, Nagpur. 440015

BRIEF REPORT

Brief Report of on Completion of Project

Academic Year- 2020-2021

Name of the Project Undertaken	Project on Different Food Groups	
Academic Session	2020-2021	
Organizing Department/ Committee	Department of Home- Economics	
Total number of students Participated in the project	8	
Brief Report	The Project entitled Different Food Groups was undertaken by the Department of Environment Science during the session 2020-2021 under the guidelines of the Internal Quality Assurance Cell of the institution. Total 8 students participated in the project activity and successfully completed the project. The completion certificates have been given to the students. All the students found it very interesting to learn through the experiential learning. They enjoyed the project work.	
Criterion No. 1	Metric No:-1.3.2	
Signature of Activity Co-ordinator	Signature and Stamp of IQAC Co-ordinator	Signature & Stamp of Principal
	 Co-ordinator, IQAC Yashoda Girls' Arts & Commerce College, Nagpur	 Principal Yashoda Girls Arts & Commerce College, Sneh Nagar, Nagpur-15



Yashoda Girls' Arts & Commerce College

Affiliated to Rashtrasant Tukadoji Maharaj Nagpur University, Nagpur

NAAC Accreditation B++ with 2. 82 CGPA

Sneh Nagar, Wardha Road, Nagpur. 440015

STUDENTS NAME

Project on Different Food Groups

Academic Session- 2020-2021

List of students completing project-

Sr. NO.	Name of students	Program
1	PRATIKSHA RAJESH BANSOD	B.A.
2	AKANSHA BALU HIRE	B.A.
3	BHAVANA WASUDEV NIMJE	B.A.
4	SEJAL RAHUL SONULE	B.A.
5	ARTI NARENDRA KALE	B.A.
6	ARCHANA SUDAM DHURVE	B.A.
7	DIPALI MANOJ BAWARIYA	B.A.
8	HEENA GAJANAN BHALEKAR	B.A.

Signature of Project Co-ordinator

ICAC Coordinator
Co-ordinator, ICAC
Yashoda Girls' Arts &
Commerce College, Nagpur.

Principal
Yashoda Girls Arts & Commerce
College, Sneh Nagar, Nagpur-15

PROJECT REPORT



Yashoda Girls'

Arts & Commerce College

Sneh Nagar, Wardha Road, Nagpur 440015

DEPARTMENT OF HOME ECONOMICS

PROJECT REPORT

A PROJECT ON DIFFERENT KINDS OF FOOD GROUPS

Session

2020-2021

CERTIFICATE



'Yashoda Girls'
Arts & Commerce College
Sneh Nagar, Wardha Road, Nagpur 440015

CERTIFICATE

This is to certify that the project entitled

A PROJECT ON DIFFERENT KINDS OF FOOD GROUPS

Submitted by

Pratiksha R. Bansod

Akanksha B. Hire

Bhavana V. Nimje

Sejal R. Sonule

The projects based on the syllabus of Home Economics entitled
'DIFFERENT KINDS OF FOOD GROUPS' for the session 2020-
2021 has been completed and are approved.

Head of the Department *R. H. Chavan*

Date: *05/02/2021*

Principal

[Signature]
PRINCIPAL

Yashoda Girls Arts & Commerce College
Sneh Nagar, Nagpur-14



CERTIFICATE

CERTIFICATE

Name of the Department Home - economics

This is to certify that this Project Record for the project entitled '**DIFFERENT KINDS OF FOOD GROUPS**' under Home Economics subject contains the bonafide Practical/project Works completed by Kumari PratiKsha Rajesh Bansod

During the Academic year 2020-21

Date 05/02/2021

Rheeta
Signature of the Teacher

[Signature]
PRINCIPAL
Yashoda Girls Arts & Commerce College
Sneh Nagar, Nagpur-19
Signature of the Principal

Seal of the College



CERTIFICATE

Certificate

Certified that the Practicals written in this practical notebook is satisfactorily performed by

Master/Miss Pradisha R. Bansal

Class BA 2nd Sem II *Roll. No.* _____

During the Academic session 2020

Date 05/02/2021

[Signature]
Teacher Incharge

Seal of School / College



[Signature]
Sig. of H.O.D. & Principal
College, Wash...

अनुक्रमिका

अन्न समूह (Food Groups)	४-१
अन्नाचे वितरण तृणधान्या	११४
द्विदल धान्य तिलाव्या	११६
भाज्या	१२२
फळ	१२२
मसाल्याचे पदार्थ साखर व गुठ	१३० १२८ १३०
तेल, दूध लोणी पेय	१३१ १३१
दुध व दुधाचे पदार्थ मांस व मांस	
अंडे	



PROJECT COPY

7

18/12/2020

(20/12/2020)



20/12/2020

उच्च समूह
Food Groups

अन्नाचे वर्गीकरण
 पूर्णधान्य
 अर्धधान्य
 तेलवरील
 फळे

मर्यात्वांचे पदार्थ

साखर व मूळ
 तेल, तूप, लोणी, पेच
 दुध व दुधाचे पदार्थ
 मारन व मारन अड

प्राचिनत्व

मानव पुरातनफाळापासून आहारात घेतल्या
 जाणारे पदार्थांचे समावेश करताना आढळता
 खाद्यपदार्थांचे पोषकत्व निरविराळ्या प्रमाणात उपलब्ध असताना
 आहारात विविध खाद्यपदार्थांचा योग्य प्रमाणात उपयोग
 आचरून हा समतोल आहारात सर्व खाद्यपदार्थांचा योग्य
 प्रमाणात वापर करावा.



4

HEALTHY SOURCE
AVOCADO



HEALTHIEST SOURCES

@FitnessFT



AVOCADO



SALMON



EGG YOLKS



SARDINES



OLIVES



CHIA SEEDS



NUTS



SUNFLOWER SEEDS



PEANUT BUTTER



इजाचे पगीकरा वेगवेगळ्या पध्दतीने करतात.

- 1) नैसर्गिक उपलब्धतेनुसार
- 2) कल्पितेन खाद्यपदार्थ :-

- 1) लूणधान्य 2) डाळी 3) तेलविया 4) भाज्या
- 5) फळे 6) मसाल्याची पदार्थ 7) खाच व गूळ 8) तेल, दूध, वेणी 9) पेय

ब प्राणिन खाद्यपदार्थ :-

- 10) दुध व दुधाची पदार्थ 11) मांस, मासे 12) भंडे

3) इजाच्या आयुर्नुसार

अ) उहेता व शाक्तीउत्पादक

- 1) लूणधान्य
- 2) फळे

ब शरीरनिर्मितिक :-

- 1) डाळी 2) तेलविया 3) दुध, दुधाची पदार्थ 4) भंडे
- 5) मांस, मासे

लूणधान्य (गूळदेन धान्य)

Cereals

वार्तायाच्या आहारातील महत्वाचा घटक म्हणजे लूणधान्य हे. फळां व भाज्या व जवारी मिळवल्याशिवाय लूणधान्य महत्त्वपूर्ण मानित जाऊ शकते. लूणधान्याचा उपयोग विविध प्रकारच्या अन्नात करून घेतला जातो. जवारी, गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, मूग, रागी.

अंडे. अंडे. 5 या समावेश होता है। रबी लूथान्यापी रचना सारणी अलग पीपड धातुएं इमाल मज केविने प्रसंग. मानवाला आवरणके अथवाया कुलीपेडी 60ते 80% या लूथान्यापीयुक्त उच्च होती. अथवात. करत लूथान्या ज्यरत भारतान ज्वा पुदेरात जे लूथान्या पिपडे त्याच) मुख्य मज म्हणून भारताला पजामहेय मरलाया वापर मधील इमाला होती.

लूथान्यापी रचना

1) Bean लूथान्यापी दाढ्यापी तीन अंश असतात.

2) Endosperm

3) Germ



Endosperm
bean
germ

1) Bean :- धान्यापा वाहेरच्या आवरणात bean असे म्हणतात या भागात प्राचीने रबेण्ड, जीवनरत्य व खनिजपदार्थ उपलब्ध असतात.

2) Endosperm :- हा धान्यापा मुख्य भाग असतो ज्यामध्ये मुख्यत्वेकरून पिपडमय पदार्थाचा स्पात कुबीये उपलब्ध असतात. या खनिजीय प्राचीने व रबेण्डपदार्थही असतात.

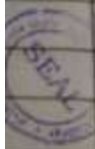
3) Germ :- या भागात प्राचीने, रबेण्ड, खनिज व जीवनरत्य असतात. धान्यात उपलब्ध उपलब्ध धान्यापा छोटीलेखमाने विलेखी जाती.

गेहू (Wheat) जगातील प्रत्येक देशामध्ये खाद्य म्हणून गहूचा उपयोग केला जातो. भारताने पजाम इतरपेक्षा हास्यात भारतात या प्रदेगामध्ये गहूचे उत्पादन प्रारंभ होते. भारताने गहूचा उपयोग पीडवा इत्यादींसाठी मीठ्या म्हणून केला जातो.



तांदळातील पोषक घटक

- 1) प्राथमिक \Rightarrow तांदळात द. ए. प्राथमिक असतात यामध्ये मुख्य प्राथमिक ग्लूकोस, अम्ल, ग्लूकोस, प्रोटीन व अल्ब्युमिन अल्प प्रमाणात असून मुले व वृद्धांकरिता खोबरेला असतो.
 - 2) पूर्वोदक \Rightarrow पूर्वोदक प्राथमिक तांदुळ हे पुढे उत्तम खाद्य आहे पित्तमय पदार्थाच्या रूपात तांदळात पूर्वोदक भाजल्यात तांदळात 80% पित्तमय पदार्थ व ते खाद्य पचनीय असतात.
 - 3) जीवनसत्व \Rightarrow तांदळात जीवनसत्व व (थायामिन) व निकोटीनिक आम्लाचे प्रमाण खूपच कमी परंतु फोस्फोरस अल्प प्रमाणात या जीवनसत्वांचा भाग होतो. तांदळात आर्सेनिक कमी प्रमाणात जीवनसत्व व उपयुक्त असते.
- अतिजपदार्थ \Rightarrow मध्यात फोस्फोरस, फॉस्फोरस व लोह उपयुक्त असते. मध्यात आहारात आर्सेनिक प्रमाणात उपयुक्त असतो. पित्तमय रोग होणे कारण यामध्ये निद्रासत्वाचा अभाव असतो. मध्यात उपयुक्त व तयार करणेकरिता उपयुक्त असतात. मध्याच्या पिठापासून आर्सेनिक तयार करतात. मध्याला आर्सेनिक पॉपॉली तयार करून मध्याचा उपयुक्त रंग करणेकरिता असतो. तयारी मध्याच्या पिठाचा उपयुक्त विविध पदार्थांमध्ये करून घेतो.
- वाढी \Rightarrow (वाढणी) रोगीच्या उपयुक्त असेल. अतिजपदार्थ आर्सेनिक प्रमाणात येतो. मध्यात तांदळापेक्षा वाढणी आर्सेनिक पॉपॉली रोगीमध्ये द-67 प्राथमिक असतात. 62% पूर्वोदक असतात व अतिजपदार्थ प्रमाण कमी असते. रोगीमध्ये जीवनसत्व व उपयुक्त असते. वाढी जीवनसत्व कमी प्रमाणात असतात. रोगीमध्ये फॉस्फोरस व लोह.



6



तेलाबिया
(Oil Seeds)

तेलाबियांपसून तेल काढले जाते. तेलाचा उपयोग खोबराशरीर तसेच औद्योगिक क्षेत्रात विविध उपयोगी पदार्थ बनवण्यासाठी केला जातो. तेलापासून रानेगडपदार्थ घालून घेताना. शेंगादाठा (Groundnut) यामध्ये २२ ली २४% प्रथिने उपरोक्त असतात तसेच ४२ ते ५०% रानेगडपदार्थ असतात. डायरीयम, लोह, फॉस्फोरस जीवनसत्त्व, व्हिट ए, प्राल होतात. त्यामुळे हे खार-ठाकरीत असणे आहे. शेंगादाठ्याचा तेलाने ४८% असलेल्या तेल

सुर्यकुलाचा बीया (Sunflower seeds): सुर्यकुलाचा

बीयांपासून निघोवाचला तेलाचा उपयोग खाद्यद्वारे करून घेतात. उमाठावर केला जातो. यामध्ये लसखिनिप उमाठा आलेखय उमा, भरते.

घाढ्या

घाढ्याचा वापराने महत्वाची उद्याने आहे पीपठारातल्या या विषयाबरोबर लीडिंगा घाढ्याचे महत्त्व पद लागते आहे. घाढ्यामध्ये खनिजपदार्थ व जीवनसत्वांचे प्रमाण आरोग्य असते. घाढ्या मध्ये वनस्पतीचे विविध घाणे असतात. ज्याचा खाठवाकरता उपयोग केला आहे. मानवस्य घाढ्या. घाढ्यामध्ये पीपठ वरत. विविध घाढ्यांमध्ये पीपठ हातकंप उमाठा आहे. घाढ्यामध्ये अरिने आरोग्य प्रमाणात असतात तर आहे. घाढ्यामध्ये खनिजपदार्थ व जीवनसत्वांचे प्रमाण आरोग्य असते. घाढ्या वनस्पतीचा सुठला, आणगाणवले गुला होतात. यथा घाढ्यामुळे अवलंबून असते.



PROJECT COPY

फल

मानव पुरातन कदापिचन फलोंचा उपयोग खाण्यासाठी
 करित होता किमानच अगतीदरीचा फलपे पोषणीय
 महत्त्व बहु लागविले आहे फळाचा रसायन संरक्षण अज्ञान
 उठ्या ज्ञाने. फळामध्ये कार्बोड प्रमाणात जीवनसत्व
 खानेजडत्व उपायोग अज्ञान फळे खाविले शुध्दावधि
 व लहानदायक अज्ञान अज्ञान फळपे मोठ्या प्रमाणात
 उत्पादन केले जाते.

फळामधील फळरस फळातील पोषकद्रव्य :

1) इंधीमध्ये 1) खानेजडत्व जीवनसत्व प्रायेण उपायोग
 रेषजत पदार्थ फळामध्ये काही प्रमाणात रेषज पदार्थ
 असतात. हे पदार्थप्रायेण उपयुक्त असतात जाहदगिळण इत
 इतक्या उपयुक्त असतात.

संत्रा (Orange) => आंबा - जीड पाणीमध्ये संत्रा हे सध्या
 आपडोता फळ आहे संत्रा जीवनसत्व
 5 चा छातीपे उत्तम मज साधन आहे. सापायुक्त तेल
 अहतात 100 ग्रॅम संत्रापायुक्त 86 कॅलरी 26 मिग
 गुंलगेयम 0.22 मिग लीट 1208 पठ इंधीला व 30 मिग
 3. पाळ हीने.

केळी => केळ्याचा वापर भारतात जारत प्रमाणात
 केला जातो. केळ्यापायुक्त रस फळाचा तुलनेत भाषे
 केळी घालत होता 1000 ग्रॅम केळ्यापायुक्त 926 कॅलरी
 44 मिग फळा व 1.8 कॅलरी केळ्याचा भारतात वापर
 केला जातो केळ्याने लोखंड व पीठ त्वाट उरता.



पाठ्य - हिरवा पाके भाज्यामध्ये पाठ्याचे प्रमाण 80-100 ग्र. असते तर भाज्यांमधील पाठ्याचे प्रमाण अर्धे भाज्यांचे तीन चामान पशीकरा देता जाते.

- 1) उदासुडे (Roots and Tubers)
- 2) पालेभाज्या (Leafy vegetables)
- 3) इतर भाज्या (Other vegetables)

पालेभाज्या => पाठ्याचे प्रमाण आधी असते व रेषा पदाधी आधी प्रमाण असताना पालेभाज्यामुळे सेल्युलोज (रेषा पदाची उपज) होत नाही तर ते मलामध्ये येते. इतर भाज्यांमध्ये अनेक व जीवन पालेभाज्या व रेषा पदाची रेषा जीवन आणता. रेषा पदाची फायदे अनेक असतात. त्यातील अम्ल व जीवन दाने नष्ट होतात.

पालक (Spinach) पालक पचवला हलकी असते त्यामुळे त्यामुळे आजार लक्षात आणी रेषा पालक अन्न देता ते लक्षण फलपरीनादेतील पालक अन्न अंगाला असते पालकापासून डॉल्बेयस, विट व जीवनदाने मिळता प्रविष्ट प्राप्त होते.

सात्वतीरस भाहाराने पचवली. लाल भा. भाज्या अंजी दोष भाजू व. विवेक पालेभाज्या उपयोगी केला जातो.

इतर भाज्या => रेषा भाहाराने उदासुडे व पालेभाज्या लक्षित असते भाज्यांचे वापर केला जातो. भाज्यांमध्ये अनेक व जीवनदाने असता. प्रमाणे भरताना तसे भाज्यांपासून सेल्युलोज प्राप्त होते.

PROJECT COPY



उद्योगे आहारानिच महत्त्व. \Rightarrow फसलें विविध
 पौल्लेष द्रव उपर्युक्त भवताम्. यानिच रवाराज उक्त
 राहव्याहरिता आहारान् जेज फसला वापर वरी भाव्युक्त
 वाहे जेज आहारान् जीवनसत्य वें पचय ररा वरी
 जिनति हीव्याय भवत हीने फसामुळे वारिस्त फलें
 मिळते फसामुळे जिणसुमिउराकी वाठव्याय भवत हीने. म्हणु

मत्स्याची पदाय

वास्तान् मत्स्याच्या पदायचि उत्पादन जावो हीने
 तजिच आहारान् मत्स्याच्या पदायचि उपयोगाती वास्त
 पुषाणाचि उल्या जातो. मत्स्याचामुळे पदायचि रवाद
 उत्तम हीने तर इही मत्स्याच्या पदायमुळे अउ
 पचनसंघेहरिता लाभदायक भवता तर इही. मत्स्याच्या
 पदायमुळे अउ उदीप्त हीने. इही पचनसंघेहरिता लाभदायक
 मत्स्याचें पदाय पुढीलप्रमाणे आहे.

1) मिरी :- मिरीला विरीट प्रकारचा सुगंध भवतो जव
 पण पवीला अद्व भवतो. मिरीला अनेक औषधी गुणान्
 आहेत जेव पिन व वाचनाराज आहे.

2) वेलदीड :- वेलदीड जेज उकारच भवतात
 जो वेलदीड :- चांफुळ भजाला सुगंध जात हीने हेच
 भवतात याच वापर जेज पदायचिनि भवतात

3) घने :- घने वाहन व पावडीरीच्या रूपान् उपयोक्त
 अजिनात घन्यांमुळे आहारान् सुगंध व रवाद जात
 हीने हे चापु अजिनात.

4) मिरी :- मिरीला विरीट प्रकारचा सुगंध भवतो
 पण पवीला अद्व भवतो. मिरीला अनेक औषधी गुणान्
 मिरी पिन व वाचनाराज आहे.



PROJECT COPY

1) ज्ञानचक्र, लंका, इलमी, तेलपान, ६६५, वेराट
द्विग, मोहरी, लालमिर्ची, मीरे भाते २०२०
भाते

भारत विविध उद्योग मन्त्रालय पदायि
उपजीवनेला जाती परंतु हे मन्त्रालय प्रमाणित
वापरणे. आवश्यक भाडे. मन्त्रालया पदायि अर्जा

१२ पुढीलप्रमाणे.

- 1) अन्नपदायि रंग प्रदान करणे.
- 2) प्रसिद्धीसाठी रवाप वाढवणे
- 3) खाद्यपदायि खरदाळ उरताना
- 4) रवनापदायि खरदाळीने, धोव्यासाठी
- 5) पपनीटियाचा उत्पन्न देणे
- 6) रवनापदायि खरदाळी वाढवणे
- 7) आनंदवाणीला जतुचा सारा होणे.
- 8) औषधा गुणधर्म उत्पन्न.

Ashy
HOD

[Signature]
PRINCIPAL
Yashoda Girls Arts & Commerce
College, Nagpur

