

**Yashoda Girls' Arts & Commerce College,
Nagpur**

Department of Home Economics

Assignment

Session: 2019-2020

Subject: Home Economics

Certificate

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

Master / Miss Mayuri M. Pawar

Class B.A Sec IV Sem, Roll. No. _____

During the Academic session 2019/2020

Date

Meeky

Teacher Incharge

Pradnya

PRINCIPAL

Yashoda Girls Arts & Commerce College
Bach Nagar, Nagpur-15

Sig. of H.O.D. / Principal

Seal of School / College

क. अनुक्रमणीका

आहार आयोजन

- 1) प्र-तवना
- 2) परिभाषा
- 3) नवजात बालक की आहार आयोजन
- 4) शैशवावस्था
- 5) किशोरावस्था में आहार आयोजन
- 6) किशोरावस्था में 5-8 दिन की आहार तालीका



आहार आयोजन

प्रस्तावना :- आहार की आवश्यकता सब व्यक्तियों को नहीं परिवार के सभी सदस्यों को पड़ती है। शरीर को 2-तार्य रखने के लिए आहार महत्वपूर्ण खाद्यपदार्थ है। कुलम 2-तार्य के लिए संतुलित भोजन बहुत आवश्यक है। विभिन्न खाद्य पदार्थों को मिश्रण से बना आहार संतुलित आहार कहलाता है। हर आयु के लोगों का आहार की अलग-अलग आवश्यकता होती है।

आहार के लंबे ग्रहण को कई प्रकार के निर्णय लेते पड़ते हैं। भोजन कैसे पकाया जाय कितना मात्रा में पकाया जाय इन सभी बातों का ग्रहण को ध्यान रखना चाहिए।

परिभाषा :- परिवार के सभी सदस्यों की आहार संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति आहार संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति आहार आयोजन से होती है।
• आहार आयोजन क्या तथा विज्ञान है।

नवजात बालक की आहार आयोजना ।

माता का दूध :- नवजात शिशु के लिए माता का दूध अमृतोपम होता है। नवजात शिशु को जितना लाभदायक एवं पौष्टिक माता का दूध मिले होता है, उतनी संसार की कोई अन्य वस्तु नहीं हो सकती।

यह शिशु के श्वसन शरीर - वाह्य तथा जीवित शक्ति की स्थिरता के लिए सर्वोत्तम मिश्र होता है। उसके शिशु के पोषण की अद्वितीय समता होती है। माता के दूध में नवजात शिशु की वाह्य के लिए सभी आवश्यक पदार्थ; जैसे - प्रोटीन, वसा कार्बोहाइड्रेट, खनिज, लवण, जल तथा विटामिन आदि प्राप्त होते हैं।

नवजात शिशु के पाचक अंग अत्यंत अपरिपक्व दशा में होते हैं। वे किसी भी वस्तु को पचाने में समर्थ नहीं होते हैं, किन्तु केवल माता का ही दूध पचता है। जो कि इन अपरिपक्व अंगों से भी सुगमतापूर्वक पच जाता है। पांशु में माता का दूध पतला होता है इसे कोलोस्ट्रम (Colostrum) कहते हैं। यह बहुत लाभदायक होता है। शिशु के पाचक अंगों में लत आने के साथ ही साथ गाढ़ होते लगता है और उसकी मात्रा भी बढ़ते लगती है।

माता का दूध :- हम ऊपर वर्णित कर चुके हैं कि शिशु के लिए माता के दूध के समान कोई पौष्टिक पदार्थ नहीं है। शिशु को छ. मास तक तो माता के दूध के प्रतिरूप और कोई दूध नहीं मिले पिलाता।



e of Practical

चाहिये। 2-वर्ष-य माता 2-वर्ष-य शिशु को नौ मास की आयु तक अरुपेट दूध पिना सकती है। उसके उपरान्त दूध अप्राप्त होने लगता है और शिशु का पेट भरने के लिए कृपरी परिवृक्त भोज्य पदार्थ की भी आवश्यकता होने लगती है। धीरे-धीरे माता का दूध समाप्त प्राप्. हो जाता है और बच्चे को पूर्णरूपेण कृपरी दूध पर पालना आवश्यक हो जाता है।

✓ बड़ा मनुष्य के शिशु से अधिक बढ़ता है अतः उसमें माता के दूध से दुगुनी प्रोटीन होती है। इसके अतिरिक्त गाम के दूध में माता के दूध से शक्कर कम मात्रा में होती है।

	माता का दूध (%)	गाम का दूध (%)
पानी की मात्रा	86.8 %	87.5 %
प्रोटीन की मात्रा	2.8	3.5
फैसीन की मात्रा	.80	3.0
लेक्टोसतन्तुमित	2.0	.50
अम्ल लवण की मात्रा	0.2	0.7
वसा की मात्रा	4.1	4.3
शक्कर	6.9	4.5

आयु	दूध घण्टे में कितनी बार	कितने घण्टे पश्चात्	गाम का दूध gm	जल gm	शक्कर (गाम का प्रतिशत)	कुल मिश्रण (gm)
5 दिन	6	3	45	45	$\frac{1}{4}$	90



Practical

शिशुवावस्था

इस अवस्था में माँ के जीवन की अन्य आवश्यकताओं की अपेक्षा विभिन्न भोज्य तत्वों की अलग मात्रा की आवश्यकता होती है। उसकी विकासत्मक आवश्यकता को ध्यान में रखकर, उसके विशुद्ध उपयुक्त मात्रा में विभिन्न भोज्य तत्वों युक्त आहार की अवस्था की जाती है तो उसका संतुलित माँसत्व के रूप में विकास किया जा सकता है। परन्तु आध्याय में शिशु के आहार के संबंध में विस्तृत रूप से चर्चा की जा रही है।

शिशु का उत्तम स्वास्थ्य बहुत कुछ उसके आहार पर ही निर्भर करता है। क्योंकि -

- 1] उचित आहार शिशु की शारीरिक वृद्धि एवं विकास में सहायक होता है।
- 2] संतुलित आहार से ही शिशु स्वस्थ रह सकता है।
- 3] पौष्टिक आहार जीवन वृद्धि के लिए ताप की उत्पत्ति करता है। तथा शिशु के कार्य - कलापों से जो शक्ति हास हो जाती है, उसकी भी पूर्ति करता है।

जिस शिशु को उत्प्रेक चार घण्टे के मध्यांतर से इधर दिया जाता है, वह अधिक मात्रा में दूध प्राप्त कर लेता है, अपेक्षाकृत उत शिशु के जिसे कम घण्टे के मध्यांतर से दूध दिया जाता है।

शिशु की आयु	शिशु की आर	वार्षिक दूध की मात्रा	
दो महीने	7 ½ बौंस	वार्षिक दूध	6 औंस
		जल	12 औंस
		शर्करा	2 चम्मच

बाल-विकास

बाल-विकास का अर्थ है बच्चे के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक विकास। यह बच्चे के जीवन के प्रारंभिक चरणों में होता है।



बाल-विकास के चरणों में शामिल हैं शारीरिक विकास, भावनात्मक विकास, सामाजिक विकास और भाषाई विकास।

बाल-विकास के चरणों में शामिल हैं शारीरिक विकास, भावनात्मक विकास, सामाजिक विकास और भाषाई विकास।

बाल-विकास के चरणों में शामिल हैं शारीरिक विकास, भावनात्मक विकास, सामाजिक विकास और भाषाई विकास।

actical

जब शिशु छः सात मास का ले जाता है तब उसकी वृद्धि के लिए केवल माता का दूध ही पर्याप्त नहीं होता अपितु उसके बढ़ते हुए शरीर के लिए अन्य पौष्टिक पदार्थों की भी आवश्यकता होती है।

छः मास के पश्चात जब बालक को अन्न आदि परिशुद्ध भोजन देने आरम्भ का दिने लामे तब निम्न कार्यक्रम चर चत रहता है।

नौ मास से -

6 बजे प्रातः काल	दुग्ध पान
9.15 बजे प्रातः काल	कास मछली का तेल, अंतरे का रस
10.00 प्रातः काल	दूध तथा अन्नमुक्त कोई पदार्थ : जैसे - जौ, जौड़ू, ज्वार का पतला दालिया।
3 बजे दोपहार	दूध तथा सब्जी का शोरवा आधवा अण्डे की लसूँ।
3.30 बजे दोपहार	कास मछली का तेल तथा अंतरे का रस।
6.00 बजे आयुक्त	दूध तथा सब्जी का शोरवा
9.00 बजे रात्रि	दूध

माता का दूध छ छोड़ा देने के उपरान्त भोजन तथा खाने का समय विभागा चक्र आधारण 2-4 से 2-5 होगा। केवल दूध के समय अन्न खाद्यान्तों की मात्रा क्रमशः बढ़ती जायेगी।

Handwritten text in Hindi at the top of the page, likely a title or introductory sentence for the project.



Handwritten text in Hindi below the photograph, possibly describing the activity or the children's experience.

Handwritten text in Hindi at the bottom of the page, likely a conclusion or a reflection on the project.

Practical

किशोरावस्था में आहार आयोजन

सामान्यतः विद्यालयी आवस्था के वालक कृतीय शक्तियों को छोड़कर सभी जटिल वस्तुओं को प्रायः पसंद करते हैं। जब वे 8-10 वर्ष की आयु के होते हैं तो उनकी श्रेष्ठ पर्याप्त रूप से पूर्यही हो जाती है। इस आयु के अधिकांश वालक लवरी में होते हैं वे भोजन पर अधिक समय व्यतीत नहीं करना चाहते। नाशुते को तो विशेष रूप से छोड़ ही देते हैं।

जिन वालकों के आहार का पारय सर्वोत्कृष्ट होता है, किशोरावस्था में उनमें भी विचित्रता, अनुपयुक्त आदिते, निर्मित होने की संभावना उत्पन्न हो जाती है। भोजन संबंधी आदतों में परिवर्तन न होने का प्रेम अवतंत्रता और अपनता पशुत्व श-भाषित करने की वदता हुई भावना अपने शक्तियों का पभाव, शारीरिक प्रोग्रता आदि को है।

वालकों के लिए कैलोरी की उपयुक्त निर्धारित मात्रा विभिन्न भोजन वर्गों में तिनत तालिका में प्रदर्शित प्रतिशत में प्राप्त होनी चाहिए।

माध्यमिक विद्यालय के वालक अंशक कैलोरीयों का प्रतिशत वितरण

क्र.	भोजन वर्ग	कैलोरी का प्रतिशत वितरण
1	तृण दान्य तथा दालें	16-23
2	दूध	34
3	शाकभाजी तथा फल	16-23
4	वसा तथा तेल	10-13

Types of Vitamins

Vitamins

Vitamin A



B Vitamins



Vitamin C



Vitamin D



Vitamin E



Vitamin K



Functions

Essential for healthy vision, growth, immune response and reproduction.

Promotes overall health & well-being. Essential for energy and cell metabolism.

High antioxidant properties, helps make collagen and promote immune system.

Maintain normal levels of calcium and phosphorus, strengthen teeth and bones.

Powerful antioxidant that promote skin, eye, liver, heart and brain health.

Activate proteins and calcium essential to blood clotting and bone health.

vitaminsonly

Practical

आम्ल के अनुसार दैनिक आहार में भोज्य तत्वों की अनुमित मात्रा

आम्ल (क्यों में)	उ-जर्ज (कुतारी में)	पेरीन गम.	केरुमेपन गम.	तोहा ml/gm	विटामिन D (अन्तः स्तब्ध में)	आरमेन ml/gm	रिवोफ्लोविन ml/gm	तापामेन ml/gm	उ-कॉकिड प्रकृत ml/gm	विशेष शिष्ट
6-9	2100	52	0.8	12	3500	0.8	1.3	14	60	400
9-12	2400	60	1.1	15	4500	1.0	1.0	16	70	400
12-25	3000	75	1.4	15	5000	1.2	1.8	20	80	400
15-18	3400	85	1.4	15	5000	1.4	2.2	21	80	400
6-9	1900	48	0.8	12	3500	0.7	1.2	13	60	400
9-12	2200	55	1.1	15	4500	0.9	1.3	15	80	400
12-15	2500	62	1.3	15	5000	1.0	1.5	17	80	400
15-18	3200	88	1.3	15	5000	0.9	2.3	15	70	400

किशोरावस्था में 58 दिन की आहार तालिका

समय	भोज्य पदार्थ	मात्रा
प्रायः 7 बजे नाश्ता	दालिया या फ्लेकड सबल रोटी मक्खन जैम लगाकर या पशुशु फल आम्र दूध उबला दूध	50 gm 2 2-लाइय 1 200 - 250 gm 1 75 - 100 gm 250 gm
पूर्वाह्न 10 बजे	चाय या कॉफी शेण्डविच या विस्कुर	250 gm 2
1 बजे दोपहर का भोजन	उबले चावल चापती सब्जी दाल अनार दही या दूध से बना वस्तु	150 - 200 gm 4-5 100 - 150 gm 75 - 100 gm 125 - 150 gm 250 gm
4 बजे नाश्ता	दूध शेण्डविच या पकोड़े आदि कोई भी वस्तु चाय या कॉफी	250 gm 2 100 - 125 gm 200 - 250 gm

of Practical

8 वजे रात्रि भोजन	कुलका चावल 2 खेदार खळी पकी रात खलाद दूध की वनी वरनुया दूध	4-6 200 - 250 gm 125 - 150 gm 75 - 100 gm 125 - 150 gm 150 - 200 gm
-------------------	--	--

किशोरावस्था में लड़कों के लिए लगभग 3000 कैलोरी और लड़कियों के लिए 2400 कैलोरी प्रतिदिन की आवश्यकता है। इस अवस्था में शरीर को प्रोटीन आवश्यकता है। कुल प्रोटीन की मात्रा में यदि 50% प्रोटीन पुरुष प्रोटीन हो तो संतोषजनक होगा। प्रामाणिक और खनिज तत्वों की भी अधिक मात्रा आवश्यक है। विशेषकर कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा और आयोडीन अत्यंत आवश्यक है। इस अवस्था में शिफारिश की गई भोज्य पदार्थों की तालिका निम्नलिखित है।

भोज्य पदार्थ	लड़के gm.	लड़की gm.
विभिन्न अनाज	500	400
दालें	100	100
जड़दार तरकारीयाँ	100	100
हरी पत्तादार तरकारीयाँ	75	75
फल	75 100	100
मांस, मछली	100	75
जुवा	1	1
दूध	500	500
खुरे मेवे	25	25
वसा अथवा तेल	50	50
शर्करा और गूँ.	50	50