Yashoda Girls' Arts & Commerce College, Nagpur

Project in Environment Science

Session: 2017-2018

Name of the Project: Project on Meal Planning at Various Stages

Number of Students Enrolled: 14

Name of Co-ordinator : Prof. Rekha Meshram

Brief Report on Completion of Project

Academic Year- 2017-2018

Name of the Project Undertaken	Project on Meal Planning in Various Stages
Academic Session	2017-2018
Organizing Department/ Committee	Department of Home Economics
Total number of students Participated in the project	14
Brief Report	The Project entitled Meal Planning in Various Stages Was undertaken by the Department of Home Economics in during the session 2017-2018 under the guidelines of the Internal Quality Assurance Cell of the institution. Total 14 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

Department of Home Economics

Name of Project- Project on Meal Planning in Various Stages

Academic Session- 2017-18

List of students completing project-

Sr. NO.	Name of students	Program
1	APARNA RAVINDRA GONDANE	B.A.
2	BABITA WAMANRAO BHUSARI	B.A.
3	MOSMI DEEPAK RAJAK	B.A.
4	MEGHA BABULAL GAUTAM	B.A.
5	NIKITA MANOHAR UIKEY	B.A.
6	POOJA VINOD NAGTODE	B.A.
7	PINKI BANARASI YADAV	B.A.
8	PRACHI SHIVRAM CHAWALE	B.A.
9	POONAM MUDRIKAPRASAD SHUKLA	B.A.
10	RANJANA RAMDEO SAHU	B.A.
11	SHALINI SHANKARRAO KIRPANE	B.A.
12	SHAMKALA KANHAIYYALAL KATRE	B.A.
13	UJWALA MORESHWAR RAUT	B.A.
14	VAISHALI DEORAO KHEDKAR	B.A.

Signatue of Project Co-ordinator

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

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

अनुक्रमणिका


MEAL PLANNING
KITCHENCOUNTERPODCAST.COM/120

Page No. Date :

आहार उपचाराचे तत्व व अर्थ

प्रस्तावना :-

आहार ही मानवाची प्राथमिक गरज आहे. गर्भधारणेपासून तर मृत्युपर्यंत आहाराची आवश्यकता आहे. सदृढ आरोग्याकरीता समतोल आहाराची गरज असते. आहारातील मुख्यता घटक स्नायुस्थाने शरीराला कमी पडल्यास रोग उद्भवू शकतात तसेच अन्य कारणांनीही आजारपण येवू शकते. उदा. अपघात होतो इ. विशिष्ट रोग निर्मुलनाकरीता आजारपण घालविण्यास औषधांबरोबर योग्य आहाराची निवड करावी लागते. आयुर्वेदात पथ्यकर आहाराला विशेष महत्त्व असल्याचे दिसून येते.

① आहारोपचार करताना आहारात सुधारणा करणे किंवा फेरबदल करणे ही बाब स्वीकारावी लागते.

② नेहमीच्या आहाराच्या तत्वावरच हा फेरबदल केल्या जाते.

THE

CPR FITNESS ULTIMATE GUIDE TO

Meal Planning

YOUR COMPLETE STEP-BY-STEP GUIDE FOR ACHIEVING YOUR HEALTH AND WEIGHT LOSS GOALS BY PUTTING GREAT FOOD ON YOUR PLATE, AND IN YOUR BELLY, EVERY TIME YOU EAT.

Page No.

Date :

(2) आहारोपचार रोग होऊ नये म्हणून देखिल करतात. अ. स्निग्धपदार्थ मर्यादित असलेला आहार हृदय रोग होऊ नये म्हणून घेतला जाती.

वरील बाबींचा आधारे आहारोपचाराची व्याख्या पुढील प्रमाणे करता येईल.

व्याख्या :- "नेहमीच्या आहारात विशिष्ट अन्न घटक मर्यादित किंवा नियंत्रित केल्या जाती. तर पाखाद्य अन्नपदार्थांचा जाणीव पूर्वक समावेश करून रोग निर्मूलनाच्या दृष्टीने आहारात केलेली सुधारणा असते. स्थानिक शरीरातील पाखाद्य अवयवाला विश्रांती मिळावी या दृष्टीने आहारात खाद्यपदार्थांचा जाणीवपूर्वक समावेश केलेला असतो. किंवा वगळले असते. याला आहारोपचार म्हणतात."

colors

Page No. Date :

आहार उपचारचे उपचारात्मक बदल

आहारात समाविष्ट अन्नामधील भोज्यघटक	भोज्यघटकांचा प्रकार	भोज्य घटकांचे प्रमाण

आपल्या शरीराला भोज्य घटकांची पूर्तता करण्यासाठी प्रत्येक अन्नगटातील पदार्थ किती उपयोग्य केल्या जाती. प्रत्येक देशाचे आहार मार्गदर्शक (Food - Guide) वेगवेगळे असतात याचे कारण प्रत्येक ठिकाणची भौगोलिक परिस्थिती : उपलब्ध असणाऱ्या खाद्यपदार्थ यामध्ये भिन्नता होय.

भारतीयांसाठी आहार मार्गदर्शिका (Food Guide) तयार करताना अन्नपदार्थांचे पाच गटात विभाजन केलेले आहे. हे पाचही गट सुचविल्याप्रमाणे आपल्या आहारात घेतले जात असतील तर ती समतोल आहार म्हणू शकतो.

colors


संतुलित आहार

Page No.

Date :

आहार मार्गदर्शिकेमुळे होणारे फायदे :

1. आहारात कोणताही पदार्थ हा सुट्ट्यासी शक्यता असते.

2. प्रत्येक अन्नगटात विपुल पदार्थ आहेत त्यांचा आवडीप्रमाणे उपयोग करता येतो.

3. एकाच गटातील पदार्थ जास्त आवडतात म्हणून तेच खाणे योग्य नाही. या संबंधीचे ज्ञान मिळते.

4. एकाच गटातील खाद्यपदार्थ आहारात अधिक वापरल्यास दुसऱ्या गटांमधील खाद्यपदार्थांचा कमी प्रमाणात समावेश होतो. याची जाणीव होते.


A
B1
B2
B3
B5
B6
B9
B12
C
D
K
PP
E,F

Page No. Date :

३.	केवळ ऊर्जा देणारा अन्न गट तेल आणि शिजवलेले, लोणी, तूप साखर, गूळ, सरबते.	५ ग्रॅम ५ ग्रॅम	५ किंवा जास्त ५ किंवा जास्त
४.	शरीर संरक्षक अन्नगट जीवनसत्वे आणि खनिजे देणारा		
	अ' जीवनसत्वाने परिपूर्ण: पालेभाज्या - मेथी पालक, शेपू, इ. नारिंगी पिवळसर भाज्या व फळे उदा. लालभोपळा, संत्री, पपई	५० ते ६५ ग्रॅम	२ किंवा जास्त
	क' जीवनसत्वाचे परिपूर्ण: फळे आणि भाज्या उदा. कैरी, आवळा, लिंबू	५० ते ६५ ग्रॅम	१
५.	दुय्यम शरीर संरक्षक गट:	५० ते ६५	१.
	लोहयुक्त भाज्या, लोहयुक्त फळे उदा. बांबी, शेंगा		

The 15 Best Foods to Eat When You Are Sick

Page No. Date :

★ आहाराचे प्रकार

★ रुग्णाच्या आहार तीन प्रकारात विभागता येतो.

(1) संपूर्ण द्रवरूप

(a) पौष्टिक पेये
(b) ~~थंड~~ पेय

(2) मऊ आहार

(a) अर्धपातळ आहार
(b) सेलस्टर घाट

(3) मेहमीच्या आहारात योग्य बदल करणे.

(1) संपूर्ण द्रवरूप

(1) पचनसंस्थेत निर्माण झालेल्यास
(2) अवळीया अशक्त असल्यास
(3) शस्त्रक्रियेपूर्वी आणि नंतर
(4) जठर आतडी मुखाचे : शरीरांतर्गत स्नायूंना / इंद्रियांना विश्रांति मिळावी म्हणून द्रवरूप आहार देतात.

(a) पौष्टिक पेये : दुध, ताक, फळांचे रस, भाज्यांचे सूप, बार्ली पाणी, सरबते इ. चा समावेश करता येतो. पौष्टिक पेयात आजाराच्या गरजेप्रमाणे आणि त्याच्या


MEAL PLAN

Page No. Date :

पचनशक्तीनुसार द्रवपदार्थाचे प्रमाण ठरवावे. वरचेवर थोडे - थोडे पेय देणे आवश्यक असते. डॉ. ठरवा किंवा आहारतज्ज्ञाच्या सल्ल्यानुसार आहारोपचार करावा.

(ब) उत्तेजक पेय :- चहा, कॉफी, कोको या पेयांचा समावेश करता येतो. या पेयातील पोषक घटकांचे प्रमाण वाढविण्यासाठी दुधाचा अधिक प्रमाणात ही पेये तयार करताना वापर करावा.

(२) मऊ आहार :-

या आहारात आदात्रात पाण्याचे प्रमाण अधिक वापरल्या जाते. त्यामुळे रोग्याची भूक भागण्यास मदत तर होतेच शिवाय पचनक्रियेवर ताण पडत नाही.

(अ) अर्धपातळ पदार्थ :- यात विविध प्रकारच्या खिरींचा समावेश करता येतो. उदा. साबुदाण्याची खीर, रव्याची खीर, तांदुळाची खीर, भाताची पेज वरणाचे पातळसर पाणी इ.

(ब) सैलसर घट्टपदार्थ :- दुधात भिजलेली ब्रेड वरणाच्या पातळ पाण्यात पोळी किंवा भाकरी बारीक करणे देणे, खीचडी, सैलसर सोजी अंडी घालून कुस्टर्ड तयार करणे इ. चा समावेश करता येतो. ताप येणे, हगवण आणि पचन संस्थेचे विकार असल्यास असा आहारोपचार


MEAL PLAN

Page No. Date :

गुणकारी ठरली.

③ नेहमीच्या आहारात योग्य बदल केलेला आहारोपचार :

प्रथमतः दैनिक पौष्टिक घटक आहारात सातत्याने कमी पडल्याने उद्भवलेल्या आजारांचे निर्मूलन करण्याकरिता त्या पोषक घटकांचे आहारात प्रमाण वाढविल्या जाते. उदा. 'अ' जीवनसत्वाच्या कमतरतेमुळे डोके आणि त्वचासंबंधी विकार निर्मूलनाकरीता 'अ' जीवनसत्व ज्यात पुरेसे आहे अशा आधारांचा पुरवठा जाणीवपूर्वक केल्या जाते. उदा. भाजीपाला आणि पिवळसर फळभाज्या आणि फळे यांशिवाय डॉ. या औषधोपचार उत्तम रक्तदाब असणाऱ्या व्यक्तीकरीता कमी मिठाचा आहार तयार करावा लागेल स्थूल व्यक्तीसाठी कमी कॅलरी प्राप्त होणाऱ्या आधारांची निवड करावी लागेल. तसेच तेल, तूप अल्प प्रमाणात आहारात घ्यावे लागेल.

MEAL PLANNING

Page No. Date :

★ आहार बदल करणे आहारोपचार

	आहाराचे स्वरूप (पथ्यकर आहार)	कारण किंवा व्यक्तीची अवस्था
१.	शांत, सौम्य आहार.	१. मसाले नसलेला आहार ज्यांच्या पचनविरोधसंबंधीच्या तक्रारी ओहत अशा व्यक्तीकरीता.
२.	कमी मीठाचा आहार	२. उच्च रक्तदाब असणाऱ्या रुग्णाकरीता।
३.	कमी प्रथिने असलेला आणि त्याबरोबर कमी, मीठ असलेला आहार	३. मुत्रपिंड विकाराच्या रोग्याकरीता
४.	अधिक प्रथिने असलेला आहार	४. गर्भवती, दुग्ध स्रवणशील अवस्था, वाढीच्या वयोगटातील मुले-मुली प्रामुख्याने दुध व त्याचे पदार्थ.
५.	कमी कर्बोदके साखर नियंत्रित	५. स्थूल व्यक्तिकरीता आहार मधुमेह झालेल्या व्यक्तीकरीता.
६.	अधिक कर्बोदके	६. कष्टकरी, अंगमेहनत करणाऱ्या व्यक्तीकरीता.
७.	रेषाकयुक्त तंतुमय पदार्थ	७. बद्धकोष्ठताकरीता

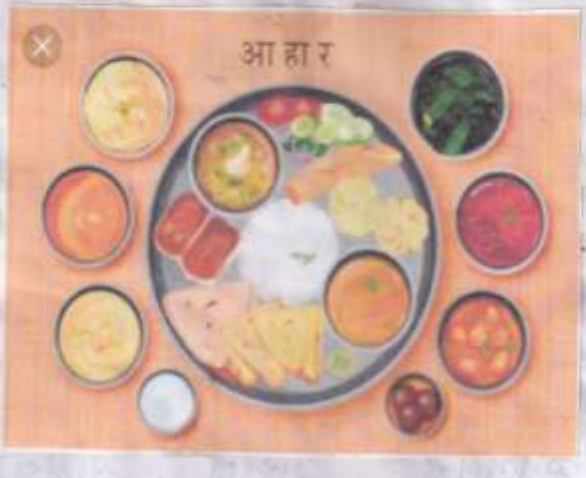

MEAL PLANNING
KITCHENCOUNTERPODCAST.COM/120

८.	कमी स्निग्धे	८.	स्थूल व्यक्तीकरीता आहार
९.	अधिक स्निग्धे	९.	अंगमेहनत करणाऱ्या व्यक्तीकरीता.

काही रोग्यांना फेरबदल केलेला आहार काही आठवडे तर काहींना काही महिने. तर काहींना संपूर्ण आयुष्यभरच पथ्यकर आहार द्यावा लागतो.

रोग्याचे बरे होणे (रोग निर्मूलन होणे) जसे औषधांवर अवलंबून असे. तसेच आहार आणि शुश्रूषेवर अवलंबून असते. शुश्रूषा करणाऱ्याने रुग्णाच्या मनाचा कल ओळखून सहानुभूतीने गप्पागोष्टी करून आहारासंबंधी बोलावे. योग्य वाग पत्करून देण्यात यश आले म्हणजे रुग्णाच्या आहार विषयक समस्या आपोआपच सुटतात.

रोग्यासाठी केलेले आहार आयोजन योग्य आहे की नाही हे रोग्याने नापसंती न दर्शविता आहार घेणे अहित. याकरीता रुग्ण आणि शुश्रूषा करणारी व्यक्ती यांच्यात सुखद परिणामकारक संवाद असावा. रोग्याने पथ्यकर आहाराला बोंगला प्रतिसाद दिला तर प्रसंगी त्याची प्रशंसा करावी, बळजबरी करू नये. रोग्याचे मनपरिवर्तन करावे. म्हणजे


आ हा र

Page No. Date :

आहारोपचार अधिक चांगला परिणाम दर्शवितो. रोगी बरेचदा असहकार धोरण अंगिकरतो. अशावेळी आस्थेने मनोबल वाढवून रुग्ण ते परिवर्तन घडवून आणावे.

शेळ्याला खाद्यास देताना काय काळजी घ्यावी?

1. डॉ. च्या सल्ल्यासाठी वेळ आणि जेवणाची वेळ एक असून नये.
2. खाद्य खाताना औषधे देवू नये.
3. खाद्यपदार्थ असे देवावे की ते रुग्णाला सहज खाता येतील.
4. ताजे आणि साधारण गरम अन्न द्यावे.
5. खाद्यपदार्थाचा रंग, पोत, चव, आकार याकडे लक्ष पुरवावे.
6. द्रवपदार्थासाठी वाटी - चमचा उपयोगात ~~असावा~~. आणावा.
7. जेवण देताना स्वच्छता ~~आणि~~ राखावी.