Yashoda Girls' Arts & Commerce College, Nagpur

Project in Home Economics

Session: 2019-2020

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- 2019-2020

Name of the Project Undertaken	Project on Meal Planning in Various Stages
Academic Session	2019-2020
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 during the session 2019-2020 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. I	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

Project on Meal Planning in Various Stages

Academic Session- 2019-2020

List of students completing project-

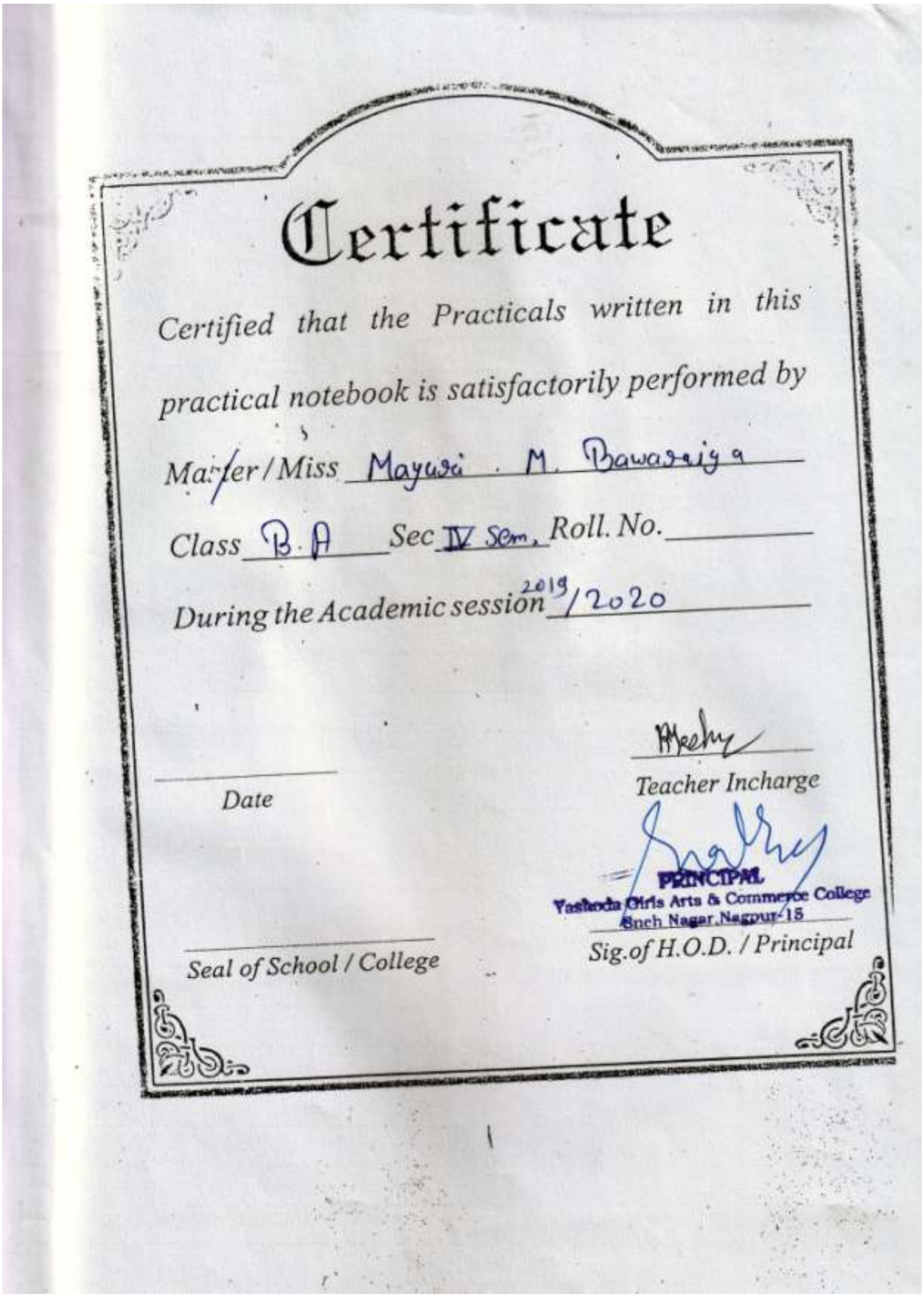
Sr. NO.	Name of students	Program
1	ARCHANA SUDAM DHURVE	B.A.
2	ARTI NARENDRA KALE	B.A.
3	BHAGYASHRI HARIDAS KOSARE	B.A.
4	DEEPALI MANOJ BAWRIYA	B.A.
5	HEMLATA KUSHOBA MESHRAM	B.A.
6	HEENA GAJANAN BHALEKAR	B.A.
7	KALYANI NARESH LOKHANDE	B.A.
8	MAYURI MANOJ BAWARIYA	B.A.
9	PRIYA BHAURAO NEWARE	B.A.
10	SWATI UMADATTA TIWARI	B.A.
11	SAMIKSHA SURESH KODAPE	B.A.
12	SHIVANI LAXMAN WANKHEDE	B.A.
13	SHABNUM SHANKARRAO KOSARE	B.A.
14	TEJASWINI NITENDRAKUMAR SONWANE	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

Home Eco-Project 2019-2020 : Project on Meal Planning at various Stages -



Certificate

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

Master/Miss Mayuri M. Bawariya

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

During the Academic session 2019/2020

Date

Teacher Incharge

PRINCIPAL
Yashoda Girls Arts & Commerce College
Ajnch Nagar, Nagpur-15

Seal of School / College

Sig.of H.O.D. / Principal

DATE :

Practical

क्र. अनुक्रमणिका

आहार आयोजन


MEAL PLANNING

BHAGWATI
PAGE NO. :
DATE :

आहार आयोजन

प्रस्तावना :- आहार की आवश्यकता एक व्यक्ति को नहीं परिवार के सभी सदस्य को पड़ती है। शरीर को स्वास्थ्य रखने के लिए आहार महत्वपूर्ण खाद्यपदार्थ है। उत्तम स्वास्थ्य के लिये संतुलित भोजन बहुत आवश्यक है। विभिन्न खाद्य पदार्थों को मिश्रण से बना आहार संतुलित आहार कहलाता है। हर आयु के लोगो का आहार की अलग - अलग आवश्यकता होती है।

आहार के लिए गृहणी को कई प्रकार के निर्णय लेने पड़ते है। भोजन कैसे पकाया जाए कितनी मात्रा में पकाया जाए इन सभी बातों का गृहणी को ध्यान रखना चाहिये.

परिभाषा :-

परिवार के सभी सदस्यों की आहार संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति आहार संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति आहार आयोजन से होती है। आहार आयोजन कला तथा विज्ञान है।

BHAGWATI
PAGE NO. :
DATE :

नवजात बालक की आहार आयोजन ।

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

यह शिशु के स्वास्थ्य शरीर - वृद्धि तथा जीवन शक्ति की स्थिरता के लिए सर्वोत्तम सिद्ध होता है। उसमें शिशु के पोषण की अद्भुत क्षमता होती है। माता के दूध मे नवजात शिशु की वृद्धि के लिए सभी आवश्यक पदार्थ ; जैसे - प्रोटीन, वसा कार्बोहाइड्रेट खनिज, लवण, जल तथा विटामिन आदि प्राप्त होते है।

नवजात शिशु के पाचक अंग अत्यंत अपरिपक्व दशा मे होते है। वे किसी भी वस्तु को पचाने मे समर्थ नहीं होते है. किन्तु केवल माता का ही दूध ऐसा होता है। जो कि इन अपरिपक्व अंगो से भी सुगमतापूर्वक पच जाता है। प्रारंभ मे माता का दूध पतला होता है इसे कोलोस्ट्रम (Colostrum) कहते है। यह बहुत लाभप्रद होता है। शिशु के पाचक अंगों मे बल आने के साथ ही साथ गाढ़ा होने लगता है। और उसकी मात्रा भी बढ़ने लगती है।

गाय का दूध :- हम ऊपर वर्णन कर चुके है कि शिशु के लिए माता के दूध के समान कोई पौष्टिक पदार्थ नहीं है। शिशु को छ. मास तक तो माता के दूध के अतिरिक्त और कोई दूध ~~पिला~~ नहीं पिलाना

Teacher's Signature .....


MEAL PLAN

BHAGWATI
PAGE NO.:
DATE:

चाहिए। स्वस्थ माता स्वस्थ शिशु को नौ मास की आयु तक भरपेट दूध पिला सकती है। उसके उपरान्त दूध अपर्याप्त होने लगता है और शिशु का पेट भरने के लिए ऊपरी परिपूरक भोज्य पदार्थ की भी आवश्यकता होने लगती है। धीरे-धीरे माता का दूध समाप्त प्राय हो जाता है और बच्चे को पूर्णरूपेण ऊपरी दूध पर पालना आवश्यक हो जाता है।

बछड़ा मनुष्य के शिशु से अधिक बढ़ता है अतः उसमें माता के दूध से दुगनी प्रोटीन होती है। इसके अतिरिक्त गाय के दूध मे माता के दूध से शक्कर कम मात्रा मे होती है।

	माता का दूध (%)	गाय का दूध (%)
पानी की मात्रा	86.8 %	87.5 %
प्रोटीन की मात्रा	2.8	3.5
केसीन की मात्रा	.80	3.0
लैक्ट एल्बुमिन	2.0	.50
खनिज लवण की मात्रा	0.2	0.7
वसा की मात्रा	4.1	4.3
शक्कर	6.9	4.5

आयु	24 घण्टे मे कितनी बार	कितने घण्टे पश्चात	गाय का दूध gm	जल gm	शक्कर (चाय का चम्मच)	कुल मिश्रण (gm)
5 दिन	6	3	45	45	$\frac{1}{4}$	90

Teacher's Signature .....

BHAGWATI
PAGE NO.:
DATE:

Practical

शैशवावस्था

इस अवस्था मे व्यक्ति के जीवन की अन्य अवस्थाओं की अपेक्षा विभिन्न भोज्य तत्वों की भिन्न मात्रा की आवश्यकता होती है। उसकी विकासात्मक आवश्यकता को ध्यान मे रखकर, उसके लिए उपयुक्त मात्रा मे विभिन्न भोज्य तत्वों युक्त आहार की व्यवस्था की जाती है। तो उसका संतुलित व्यक्तित्व के रूप मे विकास किया जा सकता है। प्रस्तुत अध्याय मे शिशु के आहार के संबंध मे 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 शारिरिक वृद्धि एवं विकास में सहायक होता है।
2) संतुलित आहार से ही शिशु स्वस्थ रह सकता है।
3) पौष्टिक आहार जीवन बनाये रखने के लिए ताप की उत्पत्ति करता है। तथा शिशु के कार्य - कलापों से जो शक्ति ह्रास हो जाती है, उसकी भी पूर्ति करता है।

जिस शिशु को प्रत्येक चार घंटे के मध्यांतर से दूध दिया जाता है, वह अधिक मात्रा मे दूध प्राप्त कर लेता है, अपेक्षाकृत उस शिशु के जिसे कम घंटे के मध्यांतर से दूध दिया जाता है।

शिशु की आयु	शिशु की भार	वांछित दूध की मात्रा	
दो सप्ताह	7 ½ पौंड	वांछित दूध	6 औंस
		जल	12 औंस
		शर्करा	2 चम्मच

Teacher's Signature .....


4Month
5Month
6Month
7Month
12Month
3Month
8Month
2Month
9Month
1Month
11Month
10Month

जब शिशु छः सात मास का हो 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 माह के पश्चात जब बालक को अन्न आदि परिपूरक भोजन देने प्रारम्भ कर दिये जायें तब निम्न कार्यक्रम पर चल सकता है।

नौ माह से -

6 बजे प्रात : काल	दुग्ध पान
9.15 बजे प्रात : काल	कॉड मछली का तेल, संतरे का रस
10.00 प्रात : काल	दूध तथा अन्नयुक्त कोई पदार्थ : जैसे - जौ, गेहूँ आदि का पतला दलिया।
3 बजे दोपहर	दूध तथा सब्जी का शोरबा अथवा अण्डे की जर्दी।
3.30 बजे दोपहर	कॉड मछली का तेल तथा संतरे का रस।
6.00 बजे सायंकाल	दूध तथा सब्जी का शोरबा
9.00 बजे रात्रि	दूध

माता का दूध छुड़ा देने के उपरान्त भोजन तथा खाने का समय विभाग चक्र साधारण 2.4 से पूर्व होगा। केवल दूध के समय अन्य खाद्यान्तों की मात्रा क्रमशः बढ़ती जायेगी।

BHAGWATI
PAGE NO. :
DATE :

किशोरावस्था मे आहार आयोजन

सामान्यत : विद्यालयो अवस्था के बालक कतिपय सब्जियों को छोड़कर सभी खाद्य वस्तुओं को प्राय पसंद करते है। जब वे 8-10 वर्ष की आयु के होते है तो उनकी भूख पर्याप्त रूप से अच्छी हो जाती है। इस आयु के अधिकांश बालक जल्दी में होते है वे भोजन पर अधिक समय व्यतीत नही करना चाहते। नाश्ते को तो विशेष रूप से छोड़ ही देते है।

जिन बालकों के आहार का प्रारूप सर्वोत्कृष्ट होता है किशोरावस्था मे उनमें भी विचित्रता अनुपयुक्त आदते निर्मित होने की संभावना उत्पन्न हो जाती है। भोजन संबंधी आदतो मे परिवर्तन न लाने का प्रेम स्वतंत्रता और अपना प्रभुत्व स्थापित करने की बढ़ती हुई भावना अपने साथियों का प्रभाव, शारीरिक योग्यता आदि की है।

बालकों के लिए कैलोरी की उपयुक्त निर्धारित मात्रा विभिन्न भोज्य वर्गों मे निम्न तालिका मे प्रदर्शित प्रतिशत मे प्राप्त होनी चाहिए।

माध्यमिक विद्यालय के बालक सम्पूर्ण कैलोरियों का प्रतिशत वितरण

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

Teacher's Signature .....

Types of Vitamins

Vitamins	Functions
Vitamin A 	Essential for healthy vision, growth, immune response and reproduction.
B Vitamins 	Promotes overall health & well-being. Essential for energy and cell metabolism.
Vitamin C 	High antioxidant properties, helps make collagen and promote immune system.
Vitamin D 	Maintain normal levels of calcium and phosphorus, strengthen teeth and bones.
Vitamin E 	Powerful antioxidant that promote skin, eye, liver, heart and brain health.
Vitamin K 	Activate proteins and calcium essential to blood clotting and bone health.

vitaminsonly

BHAGWATI
PAGE NO. :
DATE :

Practical

आयु के अनुसार दैनिक आहार मे भोज्य तत्वों की अनुमित मात्रा

आयु (वर्षों में)	ऊर्जा (कैलोरी में)	प्रोटीन gm.	कैल्शियम gm.	लोहा mg gm	विटामिन A (अन्तर्राष्ट्रीय इकाई में)	थायमिन mg.gm	राइबोफ्लेविन mg gm	नायासीन mg.gm	एस्कॉर्बिक अम्ल mg.gm	विटामिन D (अन्तर्राष्ट्रीय इकाई)
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	58	1.3	15	5000	0.9	2.3	15	70	400

Teacher's Signature .....

BHAGWATI
PAGE NO. :
DATE :

किशोरावस्था मे 58 दिन की आहार तालिका

समय	भोज्य पदार्थ	मात्रा
प्रायः 7 बजे नाश्ता	दलिया या फ्लेक्स उबल	50 gm
	रोटी मक्खन, जैम लगाकर	2 2-स्लाइस
	या पराठा	1
	फल	200 - 250 gm
	अण्डा	1
	दूध	75 - 100 gm
	उबला दूध	250 gm
पूर्वाह्न 10 बजे	चाय या कॉफी	250 gm
	सैण्डविच या बिस्कुट	2
1 बजे दोपहर का भोजन	उबले चावल	150 - 200 gm
	चापाती	4-5
	सब्जी	100 - 150 gm
	दाल	75 - 100 gm
	सलाद	125 - 150 gm
	दही या दूध से बनी वस्तु	250 gm
4 बजे नाश्ता	दूध	250 gm
	सैण्डविच	2
	या पकौड़े आदि कोई तली वस्तु	100 - 125 gm
	चाय या कॉफी	200 - 250 gm

Teacher's Signature .....

BHAGWATI
PAGE NO. :
DATE :

8 बजे रात्रि भोजन	फुलका	4-6
	चावल	200 - 250 gm
	2 सेर सब्जी	125 - 150 gm
	पकी दाल	75 - 100 gm
	सलाद	125 - 150 gm
	दूध की बनी वस्तुएं दूध	150 - 200 gm.

किशोरावस्था मे लड़को के लिए लगभग 3000 कैलोरी और लड़कियों के लिए 2400 कैलोरी प्रतिदिन की आवश्यकता है। इस अवस्था मे शरीर को प्रोटीन आवश्यकता है। कुल प्रोटीन की मात्रा मे यदि 50% प्रोटीन पूर्ण प्रोटीन हो तो सन्तोषजनक होगा। खनिज और खनिज लवण की भी अधिक मात्रा आवश्यक है। विशेषकर कैल्शियम, फॉस्फोरस, लोहा और आयोडीन अत्यन्त आवश्यक है।

इस अवस्था में सिफारिश की गई भोज्य पदार्थों की तालिका निम्नलिखित है।

भोज्य पदार्थ	लड़के gm.	लड़की gm
विभिन्न अनाज	500	400
दालें	100	100
जड़दार तरकारियाँ	100	100
हरे पत्तेदार तरकारियाँ	75	75
फल	~~75~~ 100	100
मांस, मछली	100	75
अण्डा	1	1
दूध	500	500
सूखे मेवे	25	25
वसा अथवा तेल	50	50
शर्करा और गुड़	50	50

Teacher's Signature .....