

सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी
पाठ्यक्रम शीर्षक: भोजन, पोषण और स्वच्छता
शास्त्री प्रथम वर्ष
प्रथम सेमेस्टर
अष्टम पत्र

भोजन और पोषण की अवधारणा

- (क) भोजन की परिभाषा, पोषक तत्व, पोषण, स्वास्थ्य, संतुलित आहार
- (ख) पोषण के प्रकार— इष्टतम पोषण, अल्प पोषण, अति पोषण
- (ग) भोजन योजना— भोजन योजना की अवधारणा और उसे प्रभावित करने वाले कारक
- (घ) खाद्य समूह और भोजन के कार्य

पोषक तत्व: स्थूल और सूक्ष्म

आरडीए, स्रोत, कार्य,

- (ए) कार्बोहाइड्रेट की कमी और अधिकता
- (ख) वसा
- (ब) प्रोटीन
- (घ) खनिज

प्रमुख: कैल्शियम, फास्फोरस, सोडियम, पोटेशियम, ट्रेस आयरन, आयोडीन, योरो, जिंक

(ई) विटामिन

जल में घुलनशील विटामिन: विटामिन बी, सी वसा में घुलनशील विटामिन: विटामिन ए, डी, ई, के

- (घ) जल
- (ख) आहारोद्य फाइबर

1000 दिन पोषण

- (क) अवधारणा, आवश्यकता, बच्चे के विकास को प्रभावित करने वाले कारक
- (बी) प्रसवपूर्व पोषण (0-280 दिन) अतिरिक्त पोषक तत्वों की आवश्यकता और गर्भावस्था के दौरान जोखिम कारक
- (ग) स्तनपान / फार्मूला फीडिंग (जन्म 6 महीने की आयु) पूरक और प्रारंभिक आहार (6 महीने से 2 वर्ष की आयु तक)

सामुदायिक स्वास्थ्य अवधारणा

(क) समाज में प्रचलित सामान्य बीमारियों के कारण और पोषण

निम्नलिखित में आवश्यकता:

मधुमेह

उच्च रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर)

मोटापा कब्ज दस्त आंत्र ज्वर

(ख) आहार सुधार के लिए राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय कार्यक्रम और नीतियां पोषण

(ब) प्रतिरक्षा बढ़ाने वाला भोजन

संदर्भित ग्रन्थ

1. सिंह, अनीता, "खाद्य और पोषण", स्टार पब्लिकेशन, आगरा, भारत, 2018। 2. 1000

दिन - पोषण संक्षिप्तिका - मस्तिष्क - सोचने वाले बच्चे - अंतिम संस्करण। 3.

<https://pediatrics.aappublications.org/content/141/2/e20173716> 4.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5750909/>

1/16/25
16/07/2025