परिशिष्ट "A"

पाठ्यक्रम संरचना

कक्षा – 12वीं

विषय – आहार एवं पोषण (610)

पूर्णांक – 100

सैद्धांतिक – 75
प्रायोगिक – 25

स.क्र.	इकाई एवं पाठ्यवस्तु	आबंटित अंक	कालखण्ड
1.	भोजन एवं संतुलित आहार	13	25
2.	पोषक तत्व	11	25
3.	आहार आयोजन	07	18
4.	भोजन पकाना	06	18
5.	भोज्य पदार्थों का संरक्षण	10	25
6.	उपभोक्ता संरक्षण एवं शिक्षा	05	18
7.	भोजन स्वच्छता, विषाक्तता एवं बीमारियाँ	10	25
8.	फुलाने वाले कारक	07	18
9.	भोज्य ग्रहीता	06	18
	योग	75	190
	प्रायोगिक कार्य	25	50
	महायोग	100	240

प्रश्नपत्र योजना

कक्षा – 12वीं

विषय – आहार एवं पोषण (610)

कुल अंक – 75

समय – 03:00 घण्टे

"A"-शैक्षिक उद्देश्य अनुसार अंक विभाजन

क्र.	प्रश्नों के प्रकार	वस्तुनिष्ठ/ एक शब्द में उत्तर	अति लघु उत्तरीय (VSA)	लघु उत्तरीय (SA)	दीर्घ उत्तरीय (LA-I)	दीर्घ उत्तरीय (LA-II)	कुल अंक	% अधिभार
		01	02	03	04	05		
1.	ज्ञानात्मक (Knowledge) परिभाषा, सिद्धांत, तथ्यों को पहचानना, सूचना इत्यादि पर आधारित सामान्य स्मरण क्षमता पर आधारित प्रश्न	15	-	-	-	-	15	20%
2.	अवबोधात्मक (Understanding) अर्थ, व्याख्या, अंतर स्पष्ट करना, वैचारिक समझ, भावानुवाद	-	02	02	01	01	19	25%
3.	अनुप्रयोगात्मक (Application) उदाहरण सहित/संदर्भ और समझ के आधार पर दी गई नयी परिस्थितियों को समझाना/सिद्धांत के समाधान/हल निकालना	-	-	03	01	01	18	25%
4.	विश्लेषणात्मक(Analysis) [HOTS] वर्गीकृत, तुलनात्मक, व्याख्या विभिन्न स्त्रोतों पर आधारित विशेष जानकारी को समाहित करना/ एकीकरण/सुसंगठित करना/अंतर	-	01	-	-	01	07	10%
5.	मूल्यांकन (Evaluation) मूल्यांकन करना/समीक्षा करना/मूल्य निर्धारण/ निष्कर्ष निकालना/चयन करना/तर्क आधारित	-	02	-	01	-	08	10%
6.	रचनात्मक (Creation/Creativity) सृजन करना/पूर्वानुमान/योजना बनाना/परिकल्पना/संगठित करना	-	01	02	-	-	08	10%
	योग	1(15)=15	2(6)=12	3(7)=21	4(3)=12	5(3)=15	75	100%

"B"-प्रश्नानुसार विभाजन

क्र.	प्रश्नों के प्रकार	प्रत्येक प्रश्न पर आबंटित अंक	कुल प्रश्न	कुल अंक
1.	वस्तुनिष्ठ/एक शब्द में उत्तर	01	1(15)	15
2.	अति लघुउत्तरीय (VSA)	02	06	12
3.	लघुउत्तरीय (SA)	03	07	21
4.	दीर्घउत्तरीय (LA-I)	04	03	12
5.	दीर्घउत्तरीय (LA-II)	05	03	15
		कुल	**19+1(15) =20**	**75**

"C"-कठिनाई स्तर अनुसार विभाजन

क्र.	कठिनाई स्तर	अंक	प्रतिशत
1.	सरल (E)	**22**	**30%**
2.	औसत (AV)	**38**	**50%**
3.	कठिन (D)	**15**	**20%**
	योग	**75**	**100%**

परिशिष्ट – "C"

ब्लूप्रिंट

कक्षा – 12वीं

विषय – आहार एवं पोषण (610)

कुल अंक – 75

समय – 03:00

क्र	इकाई एवं पाठ्यवस्तु ↓	अंको का अधिमार ↓	वस्तुनिष्ठ/ एक शब्द में उत्तर	अति लघु उत्तरीय (VSA)	लघु उत्तरीय (SA)	दीर्घ उत्तरीय (LA-I)	दीर्घ उत्तरीय (LA-II)	कुल अंक	कुल प्रश्नों की संख्या
		अंक →	01	02	03	04	05		
1.	भोजन एवं संतुलित आहार	13	02	01	-	01*	01*	13	3(2)
2.	पोषक तत्व	11	03	-	01	-	01*	11	2(3)
3.	आहार आयोजन	07	01	01	-	01*	-	07	2(1)
4.	भोजन पकाना	06	01	01	01	-	-	06	2(1)
5.	भोज्य पदार्थो का संरक्षण	10	02	01	02	-	-	10	3(2)
6.	उपभोक्ता संरक्षण एवं शिक्षा	05	02	-	01	-	-	05	1(2)
7.	भोजन स्वच्छता, विषाक्तता एवं बीमारियाँ	10	01	-	-	01*	01*	10	2(1)
8.	फुलाने वाले कारक	07	02	01	01	-	-	07	2(2)
9.	भोज्य ग्रहीता	06	01	01	01	-	-	06	2(1)
	अंक	75	1(15)=15	2(6)=12	3(7)=21	4(3)=12	5(3)=15	75	19+1(15) =20

नोट :– (i) वस्तुनिष्ठ प्रश्नों के दो खण्ड होंगे। खण्ड "अ" में 10 बहुविकल्पीय प्रश्न (MCQ) तथा खण्ड "ब" में 05 प्रश्न/रिक्त स्थान **(Fill in the Blanks)**/सत्य अथवा असत्य **(True or False)**/सही जोड़ी बनाओं **(Matching)** वाले प्रश्न होंगे।

(ii) * तारांकित प्रश्नों में विकल्प दिये जावेंगे।

(iii) कोष्ठक के बाहर की संख्या अंको एवं अंदर की संख्या प्रश्नों की संख्या को दर्शाती है।

प्रश्नपत्र संरचना
कक्षा – 12वीं
विषय – आहार एवं पोषण (610)

कुल अंक – 75

समय : 03:00

1. प्रश्न क्र0–1 वस्तुनिष्ठ प्रश्न है जिसमें दो खण्ड होंगे :–
   (i) "खण्ड–अ" में 10 प्रश्न बहुविकल्पीय (MCQ) होगें। जिसमें प्रत्येक में 01 अंक निर्धारित है।
   (ii) खण्ड–"ब" में 05 प्रश्न/रिक्त स्थान (Fill in the Blanks)/सत्य अथवा असत्य (True or False)/सही जोड़ी बनाओं (Matching) जिसमें प्रत्येक में 01 अंक निर्धारित है।
2. प्रश्न क्र0–02 से प्रश्न क्र. 07 तक अति लघुउत्तरीय (VSA) होगें, जिसमें प्रत्येक में 02 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 30 शब्द
3. प्रश्न क्र0–08 से प्रश्न क्र0 14 तक लघुउत्तरीय (SA) होगें, जिसमें प्रत्येक में 03 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 50 शब्द
4. प्रश्न क्र0 15 से प्रश्न क्र0 17 तक दीर्घउत्तरीय (LA-I) होगें, जिसमें प्रत्येक में 04 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 75–100 शब्द
5. प्रश्न क्र0 18 से प्रश्न क्र0 20 तक दीर्घउत्तरीय (LA-II) होगें, जिसमें प्रत्येक में 05 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 150 शब्द

पाठ्यक्रम
कक्षा – 12वीं
विषय – आहार एवं पोषण (610)

आहार एवं पोषण

01 (अ) भोजन– परिभाषा एवं संक्षिप्त इतिहास भोजन का अर्थ, महत्व एवं कार्य के आधार पर भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण, भोज्य समूह । 13 25

(ब) **संतुलित आहार**– अर्थ, परिभाषा एवं महत्व, प्रभावित करने वाले तत्व, विभिन्न पोषक तत्वों की निर्धारित दैनिक आवश्यकता सुपोषण, अल्पपोषण व कुपोषण की परिभाषा, लक्षण, कारण व बचने के उपाय । वर्जित भोज्य पदार्थ ।

(i) **Food**- Defination & History of Nutrition, meaning of food. Importance of food. Classification of food according their function food groups.

(ii) **Balanced Diet**- Meaning Defination & Importance of balanced diet, Factors effecting on balanced diet daily requirement of different nutrients, Good Nutrition, under nutrition, malnutrition, Definatioin of malnutrition and under nutrition, symptoms, causes and prevention. Prohibited food.

02 (अ) **पोषक तत्व**– पोषक तत्वों का वर्गीकरण, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेड, वसा विटामिन, खनिज तत्व, जल, पोषक तत्वों के कार्य साधन एवं कमी का प्रभाव 11 25

(ब) **ऊर्जा की आवश्यकता**– ऊर्जा की परिभाषा, ऊर्जा नापने की ईकाई, कैलोरी, अर्थ व परिभाषा, शरीर के लिए ऊर्जा की आवश्यकता तथा प्रभावित करने वाले तत्व, कार्यशीलता के आधार पर ऊर्जा की आवश्यकता

(i) **Nutrients**- Classification of Nutrients, Protien, fat, carbohydrates, vitamins and minerals water. Function, sources and effect of above Nutrients, their essential quantity and deficiency.

(ii) **Need of Energy**- Defination of Energy, Unit of measuring energy calorie. Its definition and meaning, Need of energy for human body, factors effecting need of energy according to work.

03 **आहार आयोजन**– आहार आयोजन का महत्व, आहार आयोजन के मूल सिद्धांत, विभिन्न शारीरिक आवश्यकतानुसार आहार आयोजन का महत्व, गर्भावस्था एवं वृद्धावस्था (पोषक तत्वों की आवश्यकता, कारण तथा एक दिन की आहार तालिका बनाना) आहार योजना का महत्व समझाना एवं विभिन्न अवस्थाओं में आवश्यक पोषक तत्वों की जानकारी देना । 07 18

Meal Planning- Importance of meal planning, principle of meal planning,

importance of meal palnning according to different type of physical need, pragnancy and oldage (Need of Nutrients. causes and making one day meal plan).

04 **भोजन पकानाः–** भोज्य पदार्थों का चुनाव, खरीददारी, संग्रह पूर्व तैयारी, पाक क्रिया तथा परोसने की विधियाँ विभिन्न पाक् विधियाँ, वर्गीकरण, प्रकार, पाकक्रिया का पोषक तत्वों पर प्रभाव । 06 18

Cooking Food - selection of food, purchasing and storage of food, preparation of food before cooking, cooking and its methods, methods of food serving, effect of cooking on nutritive of value of food.

05 **भोज्य पदार्थों का संरक्षण–** अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य, महत्व, सिद्धांत, क्षय के कारण तथा संरक्षण की विधियां (घरेलू तथा व्यावसायिक) पोषक तत्वों पर संरक्षण का प्रभाव/भोज्य पदार्थों के संरक्षण की आवश्यकता । 10 25

Preservation of food- Meaning of preservation, defination, Aims of preservation and its importance, principle of food preservation, causec of food spoilage, methods of preservation (Household, Industrial) Effect of preservation on nutrients. Need of preservation of food.

06 **उपभोक्ता संरक्षण एवं शिक्षा–** खाद्य पदार्थों में मिलावट, कारण, हानियाँ, मिलावट तथा उसकी पहचान, उपभोक्ता संरक्षण मानक संस्थाएं, उपभोक्ता संरक्षण कानून, उपभोक्ता संरक्षण को बढ़ावा देने वाली सहायक सामग्री 05 18

Consumer protection & Education- Meaning of Adulteration, Causes of adulteration, Bad Effects of some of the adulterent present in food, Consumer protection, standard Institutation for consumer protection. Consumer protection Act, Consumer Aids-lables standards advertising guide books/ leaf lets, consumer redressal forum.

07 **भोजन स्वच्छता, विषाक्तता एवं बीमारियाँ–** भोज्य पदार्थ का रख–रखाव एवं स्वच्छता खरीदते समय, पकाते समय, परोसते समय । 10 25

भोजन विषाक्तता–रासायनिक पदार्थों द्वारा, प्राकृतिक कारणों द्वारा, जीवाणुओं द्वारा

भोजन से होने वाले रोग– टायफाइड, हैजा, दस्त, पेचिस, तपेदिक, पीलिया, स्वच्छता के नियम

Food Cleanliness Poisoining & Diseases- Maintanence and hygine of food at the time of purchasing, cooking and serving of food Food Poisoining- Its causes (1) by chemical substances., natural and by bacteria.

Diseases which related with food- Typhoid, cholera Dysentary T.B. etc.

08 **फुलाने वाले कारक–** रासायनिक, जैविक एवं यांत्रिक–वायु, भाप कार्बनडाइआक्साइड, बेकिंग पावडर, आटे में ग्लूटिन की भूमिका सुविधाजनक भोज्य पदार्थ, फास्ट फूड, जमे हुये पदार्थ । उनके लाभ एवं हानियां । 07 18

Leavening Agent-

(i) Meaning of leavening agent. Types of leavening agent. Chemical. Biological and mechanical steam & Backing Powder. Co,) east role of Gluten in flour.

(ii) Convinient food. frozen food and fast food meaning and advantanges and disadvantage of it..

09 भोज्य ग्राहिता– फल, सब्जियां तथा मांस पर रंगों के उपयोग से भोज्य ग्रहिता पर प्रभाव बनावट, सुगंध बढ़ाने वाले पदार्थ एवं स्पर्श ज्ञान से भोज्य ग्रहिता बढाने के उपाय, फोरिटिफिकेशन, फूड एडीटिव्स, भोज्य पदार्थों के पोषक मूल्य में वृद्धि करना, मिश्रण, अंकुरण, पारबायलिंग, खमीरीकरण 06 18

Food Acceptance- Effect on food acceptance by the use of colours (Meat fruit vagetables) Enhansing food acceptance by smell & structure and texture. Fortitication of food and Food additives. Enhansing nutritive value in food by the method of sprouting. fermantation. mixing of food and parboiling.

परिशिष्ट – "A-01"

प्रायोगिक कार्य

कक्षा–12वीं

विषय– आहार एवं पोषण (610)

अंक – 25

समय – 03:00

मूल्यांकन योजना

स.क्र.	विषयवस्तु	अंक
01.	विभिन्न व्यंजन तैयार करना	05
02.	विभिन्न समूहों के लिए एक दिन की आहार तालिका का आयोजन करना	05
03.	विभिन्न प्रकार की सलाद–सज्जा	05
04.	मौखिक एवं रिकार्ड कार्य (फाइल)	10
	कुल अंक –	25

आहार एवं पोषण प्रायोगिक (610)

01 विभिन्न व्यंजन तैयार करना– कस्टर्ड, बरफी, पालक पनीर, चिली पनीर, मिश्रित सब्जी, इडली, ढोकला, छोले भटूरे, विभिन्न प्रकार के पुलाव, कटलेट्स (आलू, ब्रेड) आदि, केक 05

Preparation of meals and snacks: Custard, Barphi Palak Paneer, Chilli Paneer Mix Vagetable, Idli, Dhokla Chole Bhature, Pulav cutlets (Bread & Potato), Cake

02 विभिन्न समूहों के लिए एक दिन की आहार तालिका का आयोजन करना 05

2. गर्भवती स्त्री
3 धात्री स्त्री
4 किशोरी
5. वृद्धावस्था

Meal planning of different age group preparation of diet chart for following person:

1. Pregnancy
2. Lactation
3. Adolescence
4. Oldage

03 विभिन्न प्रकार की सलाद–सज्जा

Decoration of different type of Salads. 05

04 मौखिक एवं रिकार्ड कार्य (फाइल)

Viva & Record 10