

प्रयोगात्मक पुस्तिका
बी० ए० गृह विज्ञान (प्रथम सेमेस्टर)
खाद्य एवं पोषण के मूल सिद्धांत



स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा
उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी

प्रयोग 1: घरेलू स्तर पर रसोईधर में मौजूद किन्हीं दो खाद्य पदार्थों में सामान्य मिलावट का पता लगाने हेतु प्रयोग लिखिए।

प्रयोग 2: किन्हीं दो आयु समूहों के लिए आहार योजना बनाएँ: बाल्यावस्था, किशोर, वयस्क, गर्भवती महिला, स्तनपान कराने वाली महिला, वृद्ध व्यक्ति।

प्रयोग 3: बच्चों/ वयस्कों अथवा वृद्धों के लिए पारंपरिक और आधुनिक खाना पकाने के तरीकों का उपयोग करके व्यंजन निर्माण की विधि लिखिए।

प्रयोग 4: शिशुओं और शालापूर्व बच्चों के लिए कुछ पौष्टिक व्यंजनों में से किसी एक विधि का वर्णन करें।

प्रयोग 5: खाद्य संवर्धन तकनीकों का प्रयोग करते हुए व्यंजन तैयार करने की विधि का वर्णन करें।



उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
तीनपानी बाई पास रोड, ट्रांसपोर्ट नगर के पास, हल्द्वानी-263139
फोन नं. 05946- 261122, 261123
टोल फ्री नं. 18001804025
फैक्स नं. 05946-264232, ई-मेल: info@uou.ac.in
<http://uou.ac.in>