

खाद्य एवं पोषण के मूल सिद्धांत

HSC (N)-101

खण्ड I: खाद्य और पोषण की आधारभूत अवधारणाएँ

- इकाई 1: खाद्य एवं पोषण
- इकाई 2: आधारभूत खाद्य समूह
- इकाई 3: आहार नियोजन
- इकाई 4: ऊर्जा मूल्य और कैलोरीमैट्री

खण्ड II: पोषक तत्व और कमी सम्बंधी विकार

- इकाई 5: स्थूल पोषक तत्व
- इकाई 6: सूक्ष्म पोषक तत्व
- इकाई 7: पोषक तत्वों की कमी के विकार

खण्ड III: विभिन्न खाद्य पदार्थों की संरचना

- इकाई 8: अनाज और दालों की संरचना
- इकाई 9: विभिन्न खाद्य पदार्थों की संरचना
- इकाई 10: खाद्य पदार्थों की पोषण गुणवत्ता में सुधार
- इकाई 11: खाना पकाने की विधियाँ

खण्ड IV: भोजन की गुणवत्ता सुनिश्चित करना

- इकाई 12: खाद्य अपमिश्रण
- इकाई 13: खाद्य स्वच्छता और साफ सफाई