

Dated 19/06/2020

B.ed 1st Year. 2019-21

PAGE NO.

Time.

DATE:

11:15 - 12:00 pm

## Teaching of Home Science

### \* आहार नियोजन -

इसके पूर्व पाठ में आपने पोषण और स्वास्थ्य के अर्थ तथा पौष्टिक तत्वों के मध्य अंतर संबंध के बारे में सीखा। आप इस बात से परिचित भी हो चुके हैं कि भोजन में कौन-कौन से पोषक तत्व होते हैं, उन पोषक तत्वों में से प्रत्येक के क्या कार्य होते हैं, शरीर को उनकी क्या आवश्यकता होती है। तथा कौन-कौन से कारक उन्हें प्रभावित करते हैं। इस पाठ में आपको भोजन के समूहों को उनके पोषक तत्वों के आधार पर वर्गीकृत करना बताया जाएगा। इसका पढ़ने से आपको प्रतिदिन सही ~~खाद्य~~ समूह चुनकर संतुलित भोजन लेने में मदद मिलेगी। यह जान आवश्यक है क्योंकि इसके पढ़ सुनिश्चित हो सकेगा कि आप सही भोजन सही मात्रा में खा रहे हैं। इस पाठ में आप सीख सकते हैं कि भोजन के पोषक तत्वों की मात्रा कैसे सुनिश्चित की जाये जो प्रतिदिन आप खा रहे हैं। और इसे कैसे आयोजित करें।

### खाद्य समूह -

उचित आहार के चयन के लिये भोजन में समाहित तत्वों और उनकी उचित मात्रा के अनुपात का ज्ञान होना आवश्यक है। परन्तु पढ़ काय कठिन है। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि पोषक तत्वों की आवश्यकता को हम भोजन के प्रकार और मात्रा में बढ़वा दें। ऐसा करने से हमें प्रतिदिन के भोजन को पोषक तत्वों के अनुपात नियोजित करने में सहायता मिलेगी। यह हम सभी कर सकते हैं। जब हम सभी खाद्य सामग्रियों को विभिन्न वर्गों में विभाजित कर लें। इसी वर्गीकरण से खाद्य समूह बनते हैं। आइये अब देखें कि खाद्य समूह क्या हैं।

## ① शारीरिक कार्यों के आधार पर वर्गीकरण —

इससे पूर्व के पाठ में आपने पढ़ा था कि भोजन तीन प्रकार के शारीरिक कार्य सम्पन्न करता है। क्या, आप व कार्य पाद कर सकते हैं? जी हाँ ऊर्जा प्रदान करना, मरम्मत और वृद्धि रोगों से सुरक्षा तथा सिफ़ाई। भोजन को उनके इन्हीं कार्यों के अनुषंग भी वर्गीकृत किया जाता है। यह खाद्य समूहों के वर्गीकरण का एक तरीका है।

## ② पोषक तत्वों के आधार पर वर्गीकरण —

अब हम भोजन को पोषक तत्वों के आधार पर वर्गीकृत करूँगे। सामान्यतः हम भोजन में पाँच खाद्य समूहों की प्रधानता देते हैं।

### \* संतुलित आहार —

आपको ऐसा आहार लेना चाहिए जो आपकी शरीर की आवश्यकता के अनुसार सभी पोषक तत्वों के अनुसार सभी पोषक तत्व दे सके। ऐसे आहार को ही संतुलित आहार कहा जाता है। आहार हमारे शरीर को आवश्यक तत्व प्रदान करके हमें स्वस्थ हमारे शरीर को आवश्यक तत्व प्रदान करके हमें स्वस्थ रखने में सहायक होता है। संतुलित आहार लेने से शरीर में कुछ आवश्यक पोषक तत्वों का अडारण भी संभव होता है। संतुलित आहार लेने से शरीर में कुछ आवश्यक पोषक तत्वों का अडारण भी संभव होता है। इस प्रकार कभी जब किन्हीं कारणों से हमारा आहार संपूर्ण नहीं हो पाता तो यह अडारण हमारी मदद करता है।

### \* संतुलित आहार की विशेषताएँ —

संतुलित आहार में शाका-हारी और मांसाहारी दोनों ही खाद्य पदार्थों का समावेश होता है। और निम्नलिखित जलरहित संतुलित आहार इसका ही एक ही पानी है।

व्यक्ति की व्यक्तिगत पोषण आवश्यकता की पूर्ति सभी आहार  
समूहों में से खाद्य पदार्थों का समावेश भोजन के विभिन्न प्रकारों  
का समावेश मौसमी भोज्य पदार्थों का समावेश मितव्ययिता  
व्यक्तिगत रुचि और स्वाद के अनुरूप।

HARVESH CHANDRA

ASSISTANT PROFESSOR

19/06/2020 B.1/7/4/3