



स्थापना वर्ष 1963

kri.extension@gmail.com

कस्तूरबागांधी राष्ट्रीय स्मारक ट्रस्ट द्वारा संचालित कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट

कस्तूरबाग्राम, इंदौर (म. प्र.)

स्वशासी कन्या महाविद्यालय, देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर से संबद्ध

: <http://www.kgri.org>



: 0731-2874065

Under NEP 2020 & As per Ordinance 14-I

B.H.SC.Ist Year- Academic Session 2026-27

SEMESTER - II

SUBJECT - HOME SCIENCE

COURSE CODE : BHSM201HDT

COURSE : LIFE SPAN DEVELOPMENT (MAJOR-II)

जीवन काल विकास

MINIMUM MARKS : (21+14)
TOTAL HOURS : 60

MAXIMUM MARKS : 100 (70+30)
TOTAL CREDITS : 06(04T+02P)

AIMS

This course is designed with the aim to provide knowledge of the subject to the students and develop understanding of Basic concepts of the **LIFE SPAN DEVELOPMENT**

OBJECTIVES

- To give an understanding about the Basic concepts of the **LIFE SPAN DEVELOPMENT**
- To provide guidance to students for better understanding of key concepts, practical thoughts and theories.
- Expansion of knowledge from learning to applicability as well as understanding and identifying life span development.
- To develop broad thinking and awareness about the necessary concepts, system and terminologies.

TEACHING METHODOLOGY-

- Teaching Methodology shall be based on the scientifically proven methods of demonstration, practical and Modern Strategies.
- Teaching Methodology for the present course would include Lecture cum Discussion and demonstration. Teaching will be Bilingual.

Course Learning outcomes (CLO) -

LIFE SPAN DEVELOPMENT explores how we change and grow from conception to death in a scientific way. After studying this course, the student will be able to-

1. Identify the different stages of human life span and their developmental tasks.
2. Understand the impact of specific cultural practices, family and community in Child's life.
3. Understand Child's behavior and their developmental domains occurring in infancy and Child.

Contd----2

02

[Signature]

[Signature]

UNIT	TOPIC	HRS 64
इकाई 1	जीवन काल विकास एवं भारतीय ज्ञान परंपरा - 1.1 भारतीय ज्ञान परंपरा एवं जीवनकाल विकास का सम्बन्ध 1.2 जीवन के चार पुरुषार्थ धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष 1.3 आश्रम व्यवस्था : महत्त्व व प्रासंगिकता 2. जीवनकालविकास विभिन्न आयाम एवं अवस्थाएं - 3. शैशवावस्था - 3.1 शैशवावस्था की विशेषताएँ, समायोजन, विकासात्मक कार्य 3.2 मस्तिष्क का विकास और प्रतिवर्ती क्रियाएं, शैशवावस्था के खतरे 3.3 शिशुओं के प्रति माता-पिता के व्यवहार को प्रभावित करने वाली स्थितियाँ गतिविधियाँ-नवजात शिशुओं की प्रतिवर्ती क्रियाओं को नोट करें शिशुओं की सामान्य बीमारियाँ तथा उनके घरेलू उपचार की सूची बनायें Unit 1	15
Unit 1	Life Span Development & Indian Knowledge System 1.1 Relation of Life Span Development & Indian Knowledge System 1.2 Four Purusharthas - dharm, arth, kaam, moksh 1.3 Ashram vyavastha: Importance & relevance 2. Life span Development- Domains and Stages 3. Infancy 3.1 Characteristics, Adjustment & Developmental Tasks of Infancy 3.2 Brain development & Reflex actions, Hazards of Infancy. 3.3 Conditions affecting parental attitudes towards infants Activity-1. Note the Reflexes of Infants. 2. List the General ailments of Infancy and their home remedies	
इकाई 2	वत्सावस्था - 1.1 वत्सावस्था की विशेषताएं और विकासात्मक कार्य 1.2 शारीरिक विकास एवं शारीरिक कार्य 1.3 भाषा विकास-चरण और प्रभावित करने वाले कारक 1.4 भावनात्मक विकास और सामान्य भावनात्मक पैटर्न 1.5 मानव विकास पारिवारिक संबंध गतिविधियाँ - भावनात्मक विकास हेतु कोई सॉफ्ट खेलौने का निर्माण करें	15

Unit 2	1. Toddlerhood 1.1 Characteristics & Developmental Tasks of Toddlerhood 1.2 Physical Development & Physiological Functions 1.3 Language development-Stages & factors affecting 1.4 Emotional development & Common emotional patterns 1.5 Family relationships Activity-1. Prepare a soft toy for emotional development.	
इकाई 3	प्रारंभिक बाल्यावस्था - 1.1 प्रारंभिक बाल्यावस्था की विशेषताएं और विकासात्मक कार्य 1.2 प्रारंभिक बाल्यावस्था में शारीरिक विकास 1.3 प्रारंभिक बाल्यावस्था में सामाजिक विकास 1.4 प्रारंभिक बाल्यावस्था में रुचि और खतरे 1.5 प्रत्यय विकास- विशेषताएँ, प्रत्यय गठन, प्रभावित करने वाले कारक। गतिविधियाँ - शारीरिक विकास से सम्बंधित कोई उपकरण या खेल तैयार करें	15
UNIT 3	1. Early Childhood 1.1 Characteristics & Developmental Tasks of Early childhood 1.2 Physical Development in Early childhood 1.3 Social Development in Early childhood 1.4 Interest & Hazards in Early childhood 1.5 Concept development- Characteristics, Formation, Factors influencing. Activities- Prepare any equipment or game for Physical Development.	15
इकाई 4	1. उत्तर बाल्यावस्था - 1.1 उत्तर बाल्यावस्था की विशेषताएँ और विकासात्मक कार्य 1.2 उत्तर बाल्यावस्था में सामाजिक विकास 1.3 उत्तर बाल्यावस्था में भावनात्मक विकास 1.4 उत्तर बाल्यावस्था में नैतिक दृष्टिकोण और व्यवहार 1.5 उत्तर बाल्यावस्था की रुचियाँ एवं संकट गतिविधियाँ- पंचतंत्र की कहानियों का रोचक ढंग से विडियो बनायें	
UNIT 4	1. Late Childhood 1.1 Characteristics & Developmental Tasks in Late childhood 1.2 Social development in Late childhood 1.3 Emotional development in Late childhood 1.4 Moral attitudes & Behaviour in Late childhood 1.5 Interests & Hazards in Late childhood Activities- Make an interesting video of Panchatantra's story.	

अनुशंसित अध्ययन संसाधन -

1. डॉ अश्वाल नीता, (2010), श्री विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा
2. डॉ पाण्डेय सुधा, मानव विकास, साहित्य प्रकाशन, आगरा
3. डॉ गनावा निवेदिता, (2020) मानवविकास, नित्य पब्लिकेशन, भोपाल
4. गुप्ता रामबाबू, बाल व्यवहार एवं विकास रतन प्रकाशन मंदिर, आगरा
5. डॉ वर्मा प्रीती, डी एन श्रीवास्तव, बाल व्यवहार एवं विकास, विनोद पुस्तक सदन, आगरा

अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेबलिंग :

1. <https://uou.ac.in/sites/default/files/slm/MAHS-12.pdf>
2. <https://egvankosh.ac.in/bitstream/123456789/29047/1/Unit-21.pdf>
3. फाइल:///C:/Users/ngana/Downloads/Unit-5.pdf
4. <https://www.kailasheducation.com/2020/09/ashram-vyavastha-in-hindi.html>

PRACTICAL WORK - 2026-27**COURSE CODE : BHSM202HDP****COURSE : LIFE SPAN DEVELOPMENT (MAJOR-II)****जीवन काल विकास**

S.NO.	TOPIC	HRS-60
1	मस्तिष्क विकास का एक चार्ट तैयार करें। Prepare a Chart of Brain Development during Infancy.	10
2	प्रतिवर्ती क्रियाओं की तालिका तैयार करें Prepare a Table of Reflex actions.	10
3	भाषा विकास के लिए कहानी, कविता आदि बनाएं। Prepare story, rhyme etc. for Language development.	10
4	किसी एक विकासात्मक क्षेत्र में बालक का अवलोकन कर, प्रतिवेदन तैयार करें। Observe child's activity & write a report on any one development	10
5	बालक के सामाजिक विकास के लिए कोई गतिविधि तैयार करें Prepare a game for social development of children	10
6	मनोवैज्ञानिक मापनी के द्वारा बच्चों के रुचि परीक्षण करें Administer any Psychological scale to identify children's interest.	10



स्थापना वर्ष 1983

kgri.extension@gmail.com

कस्तूरबागाम रूरल इंस्टीट्यूट

कस्तूरबागाम, इंदौर (म. प्र.)

स्वशासी कन्या महाविद्यालय, देवी अहिर्न्या विश्वविद्यालय, इंदौर से संबद्ध

<http://www.kgri.org>

: 0731-2874065

Under NEP 2020 & As per Ordinance 14-I
B.H.SC. Ist Year- Academic Session 2026-27

SEMESTER-II

SUBJECT - HOME SCIENCE

COURSE CODE : BHSM203HDT

COURSE : EARLY CHILDHOOD EDUCATION (MAJOR-III)

पूर्व बाल्यावस्था शिक्षा

MAXIMUM MARKS : 100 (70+30)
TOTAL CREDITS : 06(04T+02P)

MINIMUM MARKS : (21+14)
TOTAL HOURS : 64

AIMS

This course is designed with the aim to provide knowledge of the subject to the students and develop understanding of Basic concepts of the **EARLY CHILDHOOD EDUCATION**

OBJECTIVES

- To give an understanding about the Basic concepts of the **EARLY CHILDHOOD EDUCATION** To provide guidance to students for better understanding of key concepts, practical thoughts and theories.
- Expansion of knowledge from learning to applicability as well as understanding and identifying **EARLY CHILDHOOD EDUCATION**
- To develop broad thinking and awareness about the necessary concepts, system and terminologies.

TEACHING METHODOLOGY-

- Teaching Methodology shall be based on the scientifically proven methods of demonstration, practical and Modern Strategies.
- Teaching Methodology for the present course would include Lecture cum Discussion and demonstration. Teaching will be Bilingual.

Course Learning outcomes (CLO)

EARLY CHILDHOOD EDUCATION explores how we change and grow from conception to death in a scientific way. After studying this course, the student will be able to-

- Identify the different stages of human life span and their developmental tasks.
- Understand the impact of specific cultural practices, family and community in Child's life.
- Understand Child's behavior and their developmental domains occurring in infancy and Child.

UNIT	TOPIC	
इकाई 1	प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली - 1.1 महत्त्व एवं शिक्षण के उद्देश्य 1.2 प्राचीन भारत में गुरुकुल शिक्षा प्रणाली 2. पूर्व बाल्यावस्था शिक्षा 2.1 पूर्व बाल्यावस्था शिक्षा का महत्व, आवश्यकता, क्षेत्र और उद्देश्य 2.2 पूर्वशाला के प्रकार- प्लेसैंटर, डेकेयर, मॉटेसरी, किंडरगार्टन, बालवाड़ी, आंगनवाड़ी 2.3 आंगनवाड़ी केंद्रों की वर्तमान स्थिति 2.4 शिक्षकों एवं अभिभावकों की भूमिका गतिविधियाँ- पूर्व शालाओं का भ्रमण कर रिपोर्ट लिखिए	
Unit 1	Ancient Indian Education System 1.1. Importance and aims of education 1.2. Gurukul education system of ancient India. 2. Early Childhood Education 2.1 Importance, Need, Scope and Objective of early childhood education. 2.2 Types of Pre School/Programs - Play Centers, Day Care, Montessori , Kindergarten, Balwadi, Anganwadi etc. 2.3 Present Scenario of Anganwadi Centers. 2.4 Role of teachers and parents Activity- Visit to a Preschool and write a report.- 1. Learning process	
इकाई 2	सीखने की प्रक्रिया- 1.1 अवधारणा, सीखने के प्रकार, पारिवारिक सदस्यों की भूमिका 1.2 थीम (विषय वस्तु) आधारित शिक्षण-विशेषताएँ, महत्व, 1.3 खेल-विशेषताएँ, महत्व, अवस्थाएँ और प्रकार 1.4 आंतरिक एवं बाह्य खेल सामग्री 1.5 खेलविधियों को महत्व देने वाली विभिन्न शिक्षण विधियाँ गतिविधियाँ- भारतीय परंपरागत खेलों का एल्बम बनाइये	15
Unit 2	1.1. Concept, Nature and Types of Learning, Role of family members. 1.2. Theme based Learning- characteristics, importance 1.3. Play Characteristics, Importance, Stages and Types. 1.4. Indoor and Outdoor Play Equipment 1.5. Various teaching methods emphasizing Play Method. Activity-Make an album of ancient Indian games	

इकाई 3	1. प्रत्यय निर्माण 1.1 बालकों में संज्ञानात्मक विकास 1.2 संज्ञानात्मक विकास के लिए गतिविधियां 1.3 प्रारंभिक शाला में प्रत्यय निर्माण 1.4 गणितीय प्रत्यय, विज्ञान प्रत्यय 1.5 रंग, आकार, वजन, समय, लंबाई के लिए गतिविधियां गतिविधियाँ- घर में उपलब्ध सामग्रियों से बच्चों में विभिन्न प्रत्ययों का विकास करें	15
UNIT 3	Concept Formation 1.1. Cognitive Development in children 1.2. Activities for Cognitive Development. 1.3. Concept Formation in preschool. 1.4 Activities for mathematical concept, science concept. 1.5. Colour, Size, Weight, Time, Length concept activities. Activity-Develop various concepts in children with things available at home. 1. Contribution of Following Agencies to ECCE in India	
इकाई 4	इकाई 4 1. भारत में पूर्वशाला शिक्षा में निम्नलिखित एजेंसियों का योगदान- 1.1 आईसीसीडब्लू 1.2 आईएपीई 1.3 एनसीईआरटी 1.4 आईसीडीएस 1.5 यूनिसेफ 1.6 एनसीटीई 1.7 मोबाइल क्रेच गतिविधियाँ-ICDS की विभिन्न योजनाओं की जानकारी का पीपीटी बनाइये	15
UNIT 4	1.1.1 ICCW 1.1.2 IAPE 1.1.3 NCERT 1.1.4 ICDS 1.1.5 UNICEF 1.1.6 NCTE 1.1.7 Mobile Creche. Activity- Prepare PPT on various programmers of ICDS.	

KASTURBAGRAM RURAL INSTITUTE, INDORE

SUBJECT - HOME SCIENCE

COURSE CODE : BHSM203HDP

COURSE : EARLY CHILDHOOD EDUCATION (MAJOR-III)

पूर्व बाल्यावस्था शिक्षा

प्रायोगिक

MAXIMUM MARKS : 100 (70+30)

TOTAL CREDITS : (02P)

MINIMUM MARKS : (21+14)

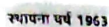
TOTAL HOURS : 64

S.NO.	TOPIC	HOURS 60
1	बच्चों के लिए 1 आंतरिक और 1 बाह्य खेल बनाइये	10
2	माक सेटअप मे शिक्षण सामग्री किट व प्रस्तुति तैयार करना- कहानी और	10
3	उनकी तकनीक	10
4	कठपुतली के प्रकार, गीत पुस्तिका	10
5	कम लागत वाले संगीत वाद्य यंत्र	10
6	पिक्चर वार्तालाप, कला और शिल्प पेटिका	10
	विभिन्न पूर्वशाला केन्द्रों (नर्सरी स्कूल, प्ले स्कूल, क्रेच, आंगनवाड़ी आदि) का भ्रमण कर रिपोर्ट तैयार कीजिये ।	
1	Prepare 1 indoor and 1 outdoor game for children.	
2	Preparing teaching material kit and presentation in mock set up:	
3	Story and their techniques.	
4	Song Booklet, Types of Puppets.	
5	Low-cost musical Instruments.	
6	Picture Talk, Art and Craft Portfolio.	
	Visit to various Pre School centers (Nursery School, Play School, Crec6-he, Anganwadi etc.) and write a report	
	अनुशंसित अध्ययन संसाधन - डॉ अग्रवाल नीता, (2010), श्री विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा - डॉ पाण्डेय सुधा, मानव विकास, साहित्य प्रकाशन, आगरा - डॉ गनाव निवेदिता, (2020) मानवविकास, नित्यपब्लिकेशन, भोपाल - गुप्ता रामबाबू बाल व्यवहार एवं विकास रतन प्रकाशन मंदिर, आगरा - डॉ वर्मा प्रीती, डीएनश्रीवास्तव, बाल व्यवहार एवं विकास, विनोद पुस्तक सदन, आगरा अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म वेबलिनक : https://www-hopkinsmedicine-org.translate.google/health/conditions-and-diseases/staying-healthy-during-pregnancy/complications-of-pregnancy?xtrsl https://ebooks.inflibnet.ac.in/icp05/chapter/sixteen-sa%E1%B9%83skaras-%E1%B9%A3o%E1%B8%8Dasasa%E1%B9%83skara%E1%B8%A5/	

[Signature]

[Signature]

[Signature]



कस्तूरबागांधी राष्ट्रीय स्मारक ट्रस्ट द्वारा संचालित

कस्तूरबाग्राम, इंदौर (म.प्र.) - 452020

स्वशासी कन्या महाविद्यालय देवी अहिंसा विश्वविद्यालय, इंदौर से संबद्ध



पाठ्यक्रम - बी.एच.एस.सी. प्रथम वर्ष (द्वितीय सेमेस्टर) - सत्र : 2026-27

(Under NEP 2020 & As per Ordinance – 14(1))

Subject – FAMILY MEAL MANAGEMENT (Minor-2) (Theory)

विषय -: पारिवारिक भोजन प्रबंधन का परिचय (Minor-2) (सैद्धांतिक)

Course Code : B.H.Sc.M.203FNT

Maximum Marks : 100 (70+30)

Minimum Marks : 35

Total Credits : 04 (03T+01P)

Internal : External :

1.	Course Learning outcomes (CLO))	On completion of this subject, the student will be able to :	
		1.	Understand importance types of food according to Ayurveda
		2.	Identify food groups and sources of nutrient
		3.	Understand importance of meal planning.
		4.	Understand importance of food preservation.

Unit	Topics	Hours
1.	Food & Food Groups Introduction and classification of food & food groups in Ayurveda 1. Functions and types of food, 2. Balanced Diet – Meaning and Importance 3. Food groups- Selection, nutritional contribution 3.1 Cereals / Millets and Pulses 3.2. Fruits and vegetables 3.3 Milk and milk products 3.4 Eggs, fish, meat and poultry 3.5 Fats, oils and sugars 3.6 Spices and Herbs 3.7 Nuts and Oil seeds. 3.8 Beverages. Activity - Present the classification of food items on the basis of nutrients through a chart. Collect information about Millets	15
	भोजन एवं भोज्य समूह आयुर्वेद में भोजन एवं भोज्य समूह का परिचय एवं वर्गीकरण 1. भोजन के कार्य एवं प्रकार 2. संतुलित आहार – अर्थ एवं महत्व 3. भोज्य समूह चयन, पोषणीय योगदान 3.1 अनाज / मोटे अनाज व दालें 3.2 फल और सब्जियाँ 3.3 दूध और दूध से बने उत्पाद 3.4 अण्डे, मछली, मांस और मुर्गी 3.5 वसा, तेल और शर्करा गतिविधि – पोषक तत्वों के आधार पर भोज्य प्रदार्थों का वर्गीकरण एक चार्ट के माध्यम से प्रस्तुत कीजिये । मोटे अनाजों की जानकारी एकत्रित कीजिए ।	
2	Culinary Science: 1. Introduction to Culinary Science: 1.1. Culinary science in Historical perspective 1.2 Overview of different regional cuisines of India 2. Cooking of food: 2.1. Advantages of cooking of food 2.2. Principles of cooking	15



स्थापना वर्ष 1963

कस्तूरबागांधी राष्ट्रीय स्मारक ट्रस्ट द्वारा संचालित

कस्तूरबाग्राम रूरल इंस्टीट्यूट

कस्तूरबाग्राम, इंदौर (म.प्र.) - 452020

स्वशासी कन्या महाविद्यालय देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर से संबद्ध



	2.3. Pre-preparation steps in cooking 2.4. Cooking Methods: 2.4.1. Moist heat methods-water as medium 2.4.2. Dry heat methods-air as medium 2.4.3. Methods using fat as a medium 2.4.4. Others: Microwave cooking, Solar cooking 2.5. Effect of cooking on food components 2.6. Minimizing nutrient losses during food preparation Activity - Prepare a chart of traditional methods of cooking food.	
	पाकशास्त्र विज्ञान 1. पाकशास्त्र विज्ञान का परिचय 1.1 ऐतिहासिक परिपेक्ष्य में पाकशास्त्र 1.2 भारत के विभिन्न क्षेत्रीय व्यंजन 2. भोजन पकाना 2.1 भोजन पकाने के लाभ 2.2 भोजन पकाने के सिद्धांत 2.3 पकाने के पूर्व की तैयारी 2.4 पकाने की विधि 2.4.1 वाष्प के द्वारा पकाना - जल के माध्यम से पकाना 2.4.2 शुष्क ऊष्मा विधि - वायु के माध्यम से पकाना 2.4.3 वसा के माध्यम से पकाना 2.4.4 अन्य : माइक्रोवेव से पकाना, सौर ऊर्जा से पकाना 2.5 भोज्य तत्वों पर पकाने का प्रभाव 2.6 भोजन पकाने की प्रक्रिया में पोषक तत्वों की हानि एवं बचाव गतिविधि - भोजन पकाने की पारम्परिक विधियों को चार्ट तैयार कीजिये ।	
3	Meal Planning - 1. Meal planning 1.1 Importance of meal planning 1.2 Objective of meal planning 1.3 Principles of meal planning 1.4 Factors affecting meal planning. 1.5 Types of meal planning 1.6 Food Habits Activity - Prepare a meal plan for yourself.	
	आहार आयोजन 1. आहार आयोजन 1.1 आहार आयोजन का महत्व 1.2 आहार आयोजन के उद्देश्य 1.3 आहार आयोजन के सिद्धांत 1.4 आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक 1.5 भोजन संबंधित आदतें 2. प्राचीन भारत में खाद्य संरक्षण 2.1 खाद्य संरक्षण का अर्थ एवं आवश्यकता 2.2 खाद्य संरक्षण के सिद्धांत 2.3 खाद्य संरक्षण के तरीके गतिविधि - स्वयं के लिए आहार आयोजन कीजिए और खाद्य संरक्षण की दो पारम्परिक विधियों से संरक्षित भोज्य प्रदार्थ तैयार कीजिये ।	
Part C - Learning Resources		
Text Books, Reference Books, Other Resources		
Suggested Reading		

02

02

02



स्थापना वर्ष 1963

कस्तूरबागंधी राष्ट्रीय स्मारक ट्रस्ट द्वारा संचालित

कस्तूरबागाम रूरल इंस्टीट्यूट

कस्तूरबागाम, इंदौर (म.प्र.) - 452020

स्वशासी कन्या महाविद्यालय देवी अहिन्त्या विश्वविद्यालय, इंदौर से संबद्ध



1. Khanna K, Gupta S, Seth R, Mahna R, Rekhi T (2004). The Art and Science of Cooking: A Practical Manual, Revised Edition. Elite Publishing House Pvt Ltd.
2. Raina U, Kashyap S, Narula V, Thomas S, Suvira, Vir S, Chopra S (2010). Basic Food Preparation: A Complete Manual, Fourth Edition. Orient Black Swan Ltd.
3. Bamji MS, Krishnaswamy K, Brahman GNV (2009). Textbook of Human Nutrition, 3rd edition. Oxford and IBH Publishing Co. Pvt. Ltd.
4. Srilakshmi (2007). Food Science, 4th Edition. New Age International Ltd.
5. Wardlaw and Insel MG, Insel PM (2004). Perspectives in Nutrition, Sixth Edition. Mosby.
6. Chadha R and Mathur P (eds). Nutrition: A Lifecycle Approach. Orient Blackswan, Delhi. 2015
7. Antia F.P., Clinical Dietetics and Nutrition, Oxford University Press (2010)
8. Dr. Vinod Sharma, Ayurvedic food culture, art of making and eating.

Suggestive digital platforms weblinks:

1. <https://www.foodstandards.gov.scot/consumers/healthy-eating/nutrition/the-five-food-groups>
2. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-5.pdf>
3. <https://www.beaumont.org/health-wellness/blogs/health-benefits-of-meal-planning/>
4. <https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/meal-planning/>
5. <https://www.nios.ac.in/media/documents/srsec321newE/321-E-Lesson-9.pdf>
6. <https://www.britannica.com/topic/food-preservation>
7. <https://nchfp.uga.edu/resources/entry/historical-origins-of-food-preservation>
8. <https://health.vikaspedia.in/viewcontent/health/ayush/ayurveda-1/ayurveda-based-dietary-guidelines-for-mental-disorders/the-concept-of-ahara-diet-in-ayurveda?lg=en>
9. <https://journalofethnicsfoods.biomedcentral.com/articles/10.1186/s42779-019-0016-4>
10. <https://rashtriyashiksha.com/diet-according-to-season/>
11. <https://theancientayurveda.com/%E0%A4%8B%E0%A4%A%E0%A5%81-%E0%A4%85%E0%A4%A8%E0%A5%81%E0%A4%B8%E0%A4%BE%E0%A4%B0-%E0%A4%AD%E0%A5%8B%E0%A4%9C%E0%A4%A8/>

[Signature]

[Signature]

[Signature]



स्थापना वर्ष 1983

कस्तूरबाग्रांम रूरल इंस्टीट्यूट

कस्तूरबाग्रांम, इंदौर (म.प्र.) - 452020
स्वशांसी कन्या महाविद्यालय देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर से संबद्ध



Syllabus – BHSc. Ist Year (IInd Semester) – Academic Session 2026-27

पाठ्यक्रम – बी.एच.एस.सी. ~~प्रथम~~ वर्ष (द्वितीय सेमेस्टर) – सत्र : 2026-27
(Under NEP 2020 & As per Ordinance – 14(1))

Subject – FAMILY MEAL MANAGEMENT (Minor-2) (Practical)

विषय –: पारिवारिक भोजन प्रबंधन का परिचय (Minor-2) (प्रायोगिक)

Course Code : ..B.H.Sc.203 FNP

Maximum Marks : 100 (70+30)

Minimum Marks : 35

Total Credits :

Internal : External :

1.	Course Learning outcomes (CLO))	On completion of this subject, the student will be able to :	
		1.	2.
		Understand importance types of food according to Ayurveda	Identify food groups and sources of nutrient
		Understand importance of meal planning.	Understand importance of food preservation.

Unit	Topics	Hours
1.	Identification of Food Groups. भोज्य समूहों की पहचान करना ।	6
2.	Prepare recipes using moist heat methods. नम ताप विधियों का उपयोग करके व्यंजन तैयार करें ।	6
3.	Prepare two regional cuisines of India. भारत के दो क्षेत्रीय व्यंजन तैयार करें	6
4.	Prepare a list of suitable and prohibited food items according to the seasons. ऋतुओं के अनुसार अनुकूल एवं वर्जित पदार्थों की सूची तैयार कीजिये ।	6
5.	Preparation of Mango Pickle आम का आचार तैयार करें ।	6
6.	Preparation of Candy (Guava, Amla) कैंडी (अमरुद, आंवला) तैयार करें ।	6

B

Prakash

Cert