

स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम (M.Sc.) 2 सत्रार्द्ध- VAC, प्रश्न पत्र-2

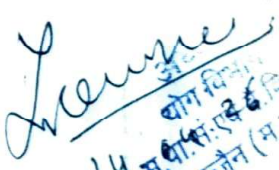
भाग: अ परिचय

कार्यक्रम: पचोपाधि	कक्षा: एम.एस.सी. योगविज्ञान	सत्रार्द्ध: द्वितीय	सत्र: 2025-26
विषय: योगविज्ञान			
1	पाठ्यक्रम का कोड:	विषय कूट-PGT YS25	
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	Diet, Nutrition and Diet Therapy (आहार पोषण एवं आहार चिकित्सा)	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार	VAC (EESC)	
4	पूर्वशिक्षा (Pre-requisite)	कोई भी छात्र जिसने मान्यता प्राप्त संस्थान से स्नातक/स्नातक समकक्ष परीक्षा उत्तीर्ण की है, वह पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए पात्र है।	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिणित्तियाँ (CLO)	आधुनिक आहार और पोषण की अवधारणाएँ होंगी इस पाठ्यक्रम में चर्चा की गई। • आहार को मूल अवधारणाओं से परिचय होगा। • आहार की चिकित्सकीय प्रभाव का ज्ञान होगा। • छात्र आहार तालिका निर्माण से परिचित होगा।	
6	क्रेडिटमान	2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35


24.04.2026
अध्यक्ष
योग विभाग
म.पा.सं.एवं वै.वि.वि.
उज्जैन (म.प्र.)

भाग: ष पाठ्यक्रम की विषयवस्तु
व्याख्यान की कुल संख्या- (प्रति सप्ताह घंटे में): 30 (दो घंटे प्रति सप्ताह)
L-T-P: 2-0-0

व्याख्यान की कुल संख्या=90		
विषय	विषय	घंटे
I	आहार और पोषण का विचार और विभाजन, स्रोत, भूमिका और शरीर पर इसका प्रभाव निम्नलिखित तत्वों में से- स्थूल (स्थूल) पोषण तत्व, सूक्ष्म (सूक्ष्म) तत्व पोषण तत्व, वसा में घुलनशील और पानी में घुलनशील विटामिन गतिविधि: तत्क्षण भाषण (Extempore)	15
II	पौष्टिक आहार का विचार, जीवन प्रबंधन में इसकी भूमिका, संतुलित आहार के सिद्धांत, आहार, निम्नलिखित तत्वों का स्रोत- कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा, खनिज, कैल्शियम, आयरन, फॉस्फोरस, विटामिन, पोषण मूल्य और महत्व गतिविधि: चित्र/पोस्टर प्रस्तुति	15
III	आहार समूह- पोषण तत्वों का चयन, प्रक्रिया एवं पोषण मूल्य, निम्नलिखित आहार- अनाज, दाल, फली, तिलहन, दूध और दूध से बने उत्पाद, सब्जियाँ और फल, वसा, गुड़, शहद, तेल और चीनी गतिविधि: आहार तालिका निर्माण	15
IV	आहार और चयापचय ऊर्जा- इसकी आवश्यकता, विचार, परिभाषा, तत्व एवं घटक, संतुलित ऊर्जा, चयापचय की मान्यता, कैलोरी की आवश्यकता, शारीरिक गतिविधि, चयापचय, कार्बोहाइड्रेट, लिपिड, प्रोटीन, ऊर्जा स्तर को प्रभावित करने वाले कारक, आवश्यकता, उपयोग और ऊर्जा की उत्पादकता गतिविधि: समूह चर्चा	15
V	आहार उपचार- मान्यता, उद्देश्य, सिद्धांत, क्षेत्र, सीमा, मधुमेह, मोटापा, कब्ज, हार्ड बीपी, गठिया रोग में आहार उपचार, अपच, अस्थिमा, एनीमिया, पीलिया, दृष्टि दोष गतिविधि: चार्ट/ पी.पी.टी. निर्माण	15
कुञ्जिका शब्द/सङ्केत सूत्र (Keywords/Tages): आहार, पोषण, आहार उपचार, खाद्य समूह, चयापचय		


 योग विभाग
 24 म.पी.सि.ए.के. विद्यालय
 सपुल (म.प्र.)

भाग: स – अनुशासित अध्ययन संसाधन

Text Books, Reference Books, Other resources

Suggested Readings: -

- Foundation of Behavioural Research -Kerlinger
- Research Method in Behavioural Sciences -Festinger & Katz
- Research Method in Behavioural Research -S. M. Mohsin
- Statistics and Research Methodology -Garatte
- Basics of Statistics - H K Kapil

Suggested equivalent online course:

Lakshmi
24.04.26
अध्य.
योग विभाग
म.पा.सं. एवं वै.वि. वि.
उज्जैन (म.प्र.)