

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી, અમદાવાદ

અભ્યાસક્રમ માળખું - સર્ટિફિકેટ કોર્સ

C F N - સર્ટિફિકેટ ઈન ફુડ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન

બ્લોક	વિષયનું નામ	એકમ
C F N -1	તમે અને તમારો આહાર	
ખંડ - ૧	આહાર જૂથ પોષક ઘટકો અને તેમનાં કાર્યો	એકમ - 1 : આહાર અને આહારની પસંદગી
		એકમ - 2 : આહારનાં કાર્યો
		એકમ - 3 : બૃહદમાત્રા પોષક ઘટકો અને તેમનાં કાર્યો
		એકમ - 4 : સૂક્ષ્મ બૃહદમાત્રા પોષક ઘટકો અને તેમનાં કાર્યો
		એકમ - 5 : મૂળભૂત આહારજૂથ
ખંડ - ૨	આહારની પસંદગી અને તે માટેની તૈયારી	એકમ - 6 : ચાલો, યોગ્ય આહાર પસંદ કરીએ
		એકમ - 7 : આપણી ભોજનની પદ્ધતિ કેટલી આરોગ્યપ્રદ છે?
		એકમ - 8 : સ્વાદ અને પોષણ ઘટકોની જાળવણી
		એકમ - 9 : ખાવા માટે સલામત આહાર બનાવીએ
		એકમ - 10 : ચાલો, આહારની જાળવણી કરીએ
ખંડ - ૩	ખાદ્ય પદાર્થોની પસંદગી અને બનાવવાની રીત-૧	એકમ - 11 : ધાન્યની પસંદગી, વાનગીઓ અને તેનું પોષણમૂલ્ય
		એકમ - 12 : ચરબી અને તેલની પસંદગી અને તેનું પોષણમૂલ્ય
		એકમ - 13 : ખાંડ અને ગોળની પસંદગી તથા વાનગીઓ અને તેમનું પોષણમૂલ્ય
		એકમ -14 : કઠોળ, સૂકા મેવા અને તેલીબિયાંની

		પસંદગી, વાનગીઓ અને પોષણમૂલ્ય
		એકમ - 15 : દૂધ અને દૂધની બનાવટોની પસંદગી, તેમની વાનગીઓ અને પોષણમૂલ્ય
		એકમ - 16 : ઈંડા અને માંસાહારની પસંદગી, વાનગીઓ અને તેમનું પોષણમૂલ્ય
ખંડ - ૪	ખાદ્ય પદાર્થોની પસંદગી અને બનાવવાની રીત - ૨	એકમ - ૧૭ : શાકભાજીની પસંદગી, રાંધવાની રીત અને પોષણમૂલ્ય
		એકમ - ૧૮ : ફળોની પસંદગી અને તેમનું પોષણમૂલ્ય
		એકમ - ૧૯ : તેજાના, મસાલા અને મીઠું
		એકમ - ૨૦ : પીણાની પસંદગી, બનાવવાની રીત અને પોષણમૂલ્ય
		એકમ - ૨૧ : સુવિધાજનક ખાદ્ય પદાર્થો
C F N - 2	તમારો આહાર અને તેની ઉપયોગિતા	
ખંડ - ૧	(શરીરની પોષણ વિષયક જરૂરિયાત કેવી રીતે પૂરી પડે?)	એકમ - ૧ : આહાર, પોષણ અને પોષણ દરજ્જો
		એકમ - ૨ : ભારતીય લોકો માટે આહાર અંગેની ભલામણો
		એકમ - ૩ : રોજિંદા આહારનું માર્ગદર્શન અને સમતોલ આહાર
ખંડ - ૨	ખાદ્ય પદાર્થોનું સંમિલન અને તેની વૃદ્ધિ તથા પ્રવૃત્તિ પર અસર	એકમ - ૪ : આહારનું શરીરમાં સંમિલન
		એકમ - ૫ : વૃદ્ધિની પ્રણાલી અને પોષણ વિષયક જરૂરિયાત
		એકમ - ૬ : ખામી યુક્ત પોષણ અને તંદુરસ્તી
		એકમ - ૭ : આહારની શક્તિ, કાર્ય કરવાની રીત અને શરીરનું વજન
ખંડ - ૩	માતા અમે બાળકનું પોષણ	એકમ - ૮ : જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કે પોષણ - ગર્ભાવસ્થા અને

		ભૂણ વૃદ્ધિ
		એકમ - ૯ : જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કે પોષણ - બચપણ
		એકમ - ૧૦ : જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કે પોષણ - શાળા પ્રવેશ પહેલાની ઉંમર
ખંડ-૪	કિશોર વયથી વૃદ્ધાવસ્થા સુધી	એકમ - ૧૧ : જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કે પોષણ -શાળાઅવસ્થા
		એકમ - ૧૨ : જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કે પોષણ - તરુણાવસ્થા
		એકમ - ૧૩ : જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કે પોષણ - પુખ્તાવસ્થા
		એકમ - ૧૪ : જીવનચક્રના વિવિધ તબક્કે પોષણ - વૃદ્ધાવસ્થા
ખંડ-૫	શરીરની પોષણવિષયક સ્થિતિ, આહારની ટેવો અને આહાર અંગેના ખોટા ખ્યાલો	એકમ - ૧૫ : પોષણ અંગેની સ્થિતિની આકારણી
		એકમ - ૧૬ : આપણી આહારની ટેવો
		એકમ - ૧૭ : આહાર અંગે ખોટી માહિતી
C F N - 3	આહારનું અર્થશાસ્ત્ર	
ખંડ - ૧	(ખોરાક માટે અંદાજપત્ર બનાવવું, ખેતીની પેદાશ અને વિતરણ)	એકમ - ૧ : ખોરાક માટે આપણે આપણા પૈસાનું કેવી રીતે ખર્ચ કરીએ છીએ
		એકમ - ૨ : આપણો ખોરાક ઉગાડવા માટે આપણે કેવું આયોજન કરી શકીએ
		એકમ - ૩ : સાર્વજનિક વિતરણ - તંત્ર
ખંડ - ૨	સરકારી નીતિ અને કાર્યક્રમો	એકમ - ૪ : સરકારની કૃષિ વિષયક નીતિઓ
		એકમ - ૫ : સરકારનો મરઘાં અને મત્સ્ય - ઉછેર કાર્યક્રમ
		એકમ - ૬ : શ્વેતક્રાંતિનો કાર્યક્રમ
		એકમ - ૭ : પૂરક આહાર કાર્યક્રમો
ખંડ - ૩	સુરક્ષા, સલામતી અને ઉપભોક્તા - શિક્ષણ	એકમ - ૮ : ખોરાકના પુરવઠાની રક્ષા
		એકમ - ૯ : ખોરાકમાં ભેળસેળ અને જરૂરી

		સાવચેતી
		એકમ - ૧૦ : ગ્રાહક શિક્ષણ