

## Syllabus for Theory Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate Course		Class : B.Sc.	Year: I
		Session: 2025-26	
Subject: Clinical Nutrition and Dietetics			
1	Course Code		
2	Course Title	Health and Wellness	
3	Course Type (Core Course/ Discipline Specific Elective/)	Multidisciplinary	
4	Pre-requisite (if any)	To study this course, a student must have studied this subject.  Open for all	
5	Objectives	<b>Objectives</b> Understand the dimensions of health and fitness and the role of nutrition. Understand strategies to achieve fitness and well-being.	
6	Course Learning outcomes (CLO)	<b>On successful completion of this course, the students will be able to:</b>  1. understand the importance of nutrition and healthy lifestyle. 2. familiarize with dimensions of health. 3. get acquainted with various life style related diseases among students. 4. understand coping strategies of stress management. 5. develop ability to evaluate fitness and wellness.	
6	Credit Value	Theory -2	
7	Total Marks	Max. Marks:	Min. Passing Marks: 35
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week): L-T-P: 30 hours			
Unit	Topics	No. of Lectures	
I	<b>Introduction to Health and Wellness</b>  1. Definition of health and wellness 2. Dimensions of wellness (physical, emotional, social, intellectual, spiritual, environmental) 3. The importance of health and wellness education 4. Factors affecting health and wellness 5. Role of yogasanas, mindfulness, meditation and relaxation techniques  <b>Activity- List the factors determining health and wellness</b>	8	

<b>II</b>	<b>Physical Health and Nutrition</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Physical fitness definition and components (strength, endurance flexibility &amp; balance)</li> <li>2. Concept of nutrition (macronutrients, micronutrients, hydration)</li> <li>3. Role of regular exercise and fasting for health</li> <li>4. Impact of sleep, hygiene and unhealthy eating habits on health</li> </ol> <b>Activity- Identify micro and macronutrients sources of foods available locally</b>	<b>8</b>
<b>III</b>	<b>Mental and Emotional Well-being</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mental health disorders (anxiety, depression)</li> <li>2. Stress and coping mechanisms</li> <li>3. Building resilience and emotional intelligence</li> <li>4. Importance of healthy relationships and communication and self-awareness</li> </ol> <b>Activity- Group discussion on stress management</b>	<b>7</b>
<b>IV</b>	<b>Lifestyle Diseases and Prevention</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Common chronic diseases (obesity, diabetes,therosclerosis, hypertension and cancer)</li> <li>2. Risk factors and prevention strategies.</li> <li>3.Importance of regular health screenings.</li> <li>4.Establishing a personalized holistic approach to health and wellness.</li> </ol> <b>Activity –Identify and prepare list of unhealthy foods.</b>	<b>7</b>
<b>Keywords/Tags:</b> Health and Wellness, Concept of nutrition, Physical Health and Nutrition, Mental health disorders.		
<b>Part C-Learning Resources</b>		
<b>Text Books, Reference Books, Other resources</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. WHO guidelines on health promotion</li> <li>2. Books: The Wellness Revolution by Paul Zane Pilzer</li> <li>3. Physical Activity and Health by Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell.</li> <li>4. Mental Health Workbook by Emily Attached &amp; Marzia Fernandez, 2021.</li> <li>5. Mental Health Workbook for Women: Exercises to Transform Negative Thoughts and Improve Well- Being by Nashay Lorick, 2022</li> <li>6. Lifestyle Diseases: Lifestyle Disease Management, by C. Nyambichu &amp; Jeff Lumiri, 2018</li> <li>7. Physical Activity and Mental Health by Angela Clow &amp; Sarah Edmunds, 2013</li> </ol>		
<b>Suggested equivalent online courses: Online courses on nutrition and mental health</b>		

### Part D-Assessment and Evaluation

#### Suggested Continuous Evaluation Methods:

Maximum Marks : 100

Continuous Comprehensive Evaluation (CCE) : 30 Marks University Exam (UE): 70 Marks

Internal Assessment : Continuous Comprehensive Evaluation (CCE)	Class Test Assignment/Presentation	30
External Assessment : University Exam Section Time : 03.00 Hours	Section(A) : Very Short Questions Section (B) : Short Questions Section (C) : Long Questions	70

Any remarks/ suggestions:

  
Dr. SHAILJA JAIN  
Chairman Central Board of Studies  
Clinical Nutrition & Dietetics

सिद्धांत पत्र के लिए पाठ्यक्रम			
भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम	कक्षा : बी.एससी.	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2025-26
विषय:	क्लिनिकल न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स		
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	स्वास्थ्य और कल्याण	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार : (कोर कोर्स / डिसिप्लिन स्पेसिफिक इलेक्टिव)	बहुविषयक	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस कोर्स का अध्ययन करने के लिए, छात्र ने विषय का अध्ययन किया हो। सभी के लिए उपलब्ध (Open For all)	
	उद्देश्य	स्वास्थ्य और फिटनेस के आयामों और इनमें पोषण की भूमिका को समझें। फिटनेस और कल्याण को प्राप्त करने के लिए रणनीतियों को समझेंगे	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग (CLO)	इस पाठ्यक्रम के सफल समापन पर, विद्यार्थी निम्न में सक्षम होंगे: यह पाठ्यक्रम छात्रों को सक्षम करेगा- 1. पोषण और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व को समझने में। 2. छात्रों को स्वास्थ्य के आयामों से परिचित करने में। 3. छात्रों में विभिन्न जीवन शैली से संबंधित बीमारियों से परिचित करने में। 4. तनाव प्रबंधन की रणनीतियों को समझना। 5. फिटनेस और कल्याण का मूल्यांकन करने की क्षमता विकसित करने में	
6	क्रेडिट मान	सिद्धांत - 2	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक:	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल- प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): <b>L-T-P: 30 घंटे</b>			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या	

I	<p><b>स्वास्थ्य और कल्याण का परिचय</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- स्वास्थ्य और कल्याण की परिभाषा</li> <li>- कल्याण के आयाम (शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक, पर्यावरणीय)</li> <li>- स्वास्थ्य और कल्याण शिक्षा का महत्व</li> <li>- स्वास्थ्य और कल्याण को प्रभावित करने वाले कारक</li> <li>- योगासन, माइंडफुलनेस, ध्यान और विश्राम तकनीकों की भूमिका</li> </ul> <p><b>गतिविधि- स्वास्थ्य और कल्याण को निर्धारित करने वाले कारकों की सूची बनाएँ</b></p>	8
II	<p><b>शारीरिक स्वास्थ्य और पोषण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- शारीरिक फिटनेस की परिभाषा और घटक (शक्ति, सहनशक्ति, लचीलापन और संतुलन)</li> <li>- पोषण की अवधारणा ( स्थूल पोषक तत्व, सूक्ष्मपोषक तत्व, हाइड्रेशन)</li> <li>- स्वास्थ्य के लिए नियमित व्यायाम और उपवास की भूमिका</li> <li>- नींद, स्वच्छता और अस्वास्थ्यकर खाने की आदतों का स्वास्थ्य पर प्रभाव</li> </ul> <p><b>गतिविधि- स्थानीय स्तर पर उपलब्ध खाद्य पदार्थों के सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्वों के स्रोतों की पहचान करें</b></p>	8
III	<p><b>मानसिक और भावनात्मक कल्याण</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- मानसिक स्वास्थ्य विकार (चिंता, अवसाद)</li> <li>- तनाव और मुकाबला तंत्र</li> <li>- लचीलापन और भावनात्मक बुद्धिमत्ता का निर्माण</li> <li>- स्वस्थ संबंधों, संवाद और आत्म-जागरूकता का महत्व</li> </ul> <p><b>गतिविधि- तनाव प्रबंधन पर समूह चर्चा</b></p>	7

IV	<b>जीवनशैली रोग और रोकथाम</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- आम दीर्घकालिक बीमारियाँ (मोटापा, मधुमेह, एथेरोस्क्लेरोसिस, उच्च रक्तचाप और कैंसर)</li> <li>- जोखिम कारक और रोकथाम की रणनीतियाँ</li> <li>- नियमित स्वास्थ्य जाँच का महत्व</li> <li>- स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए व्यक्तिगत समग्र दृष्टिकोण स्थापित करना</li> </ul> <b>गतिविधि - अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों की पहचान करें और उनकी सूची तैयार करें</b>	7
<b>सार बिंदु (की वर्ड) / टैग:</b> स्वास्थ्य और कल्याण, पोषण की अवधारणा, शारीरिक स्वास्थ्य और पोषण, मानसिक स्वास्थ्य विकार		
<b>भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन</b>		
<b>पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन</b>		
<b>अनुशंसित सहायक पुस्तकें / ग्रन्थ अन्य पाठ्य संसाधन पाठ्य सामग्री:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. डॉ. सुविता वर्मा "स्वास्थ्य एवं स्वस्थ जीवन", नोशन प्रेस, ISBN 9798893229912</li> <li>2. डॉ. आर. एल. शर्मा "सामुदायिक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण", रिसर्च पब्लिकतिओन्स (मोहित)</li> <li>3. बंदा सिंह "जन कल्याण एवं परिवार कल्याण" पंचशील प्रकाशन</li> <li>4. The Wellness Revolution by Paul Zane Pilzer.</li> <li>5. Physical Activity and Health by Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell.</li> <li>6. Mental Health Workbook by Emily Attached &amp; Marzia Fernandez, 2021.</li> <li>7. Mental Health Workbook for Women: Exercises to Transform Negative Thoughts and Improve Well-Being by Nashay Lorick, 2022.</li> <li>8. Lifestyle Diseases: Lifestyle Disease Management, by C. Nyambichu &amp; Jeff Lumiri, 2018.</li> <li>9. Physical Activity and Mental Health by Angela Clow &amp; Sarah Edmunds, 2013.</li> </ol>		
<b>सुझाए गए समतुल्य ऑनलाइन पाठ्यक्रम: पोषण और मानसिक स्वास्थ्य पर ऑनलाइन पाठ्यक्रम</b>		

भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:		
अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:		
अधिकतम अंक: 100		
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE) अंक: 30 विश्वविद्यालयीन परीक्षा (UE) अंक: 70		
आंतरिक मूल्यांकन:	क्लास टेस्ट	
सतत व्यापक मूल्यांकन (CCE):	असाइनमेंट / प्रस्तुतीकरण (प्रेजेंटेशन)	
आकलन:	अनुभाग (अ): अति लघु पत्र	
विश्वविद्यालयीन परीक्षा:	अनुभाग (ब): लघु प्रश्न	
समय- 03.00 घंटे	अनुभाग (स): दीर्घ उत्तरीय प्रश्न	
कोई टिप्पणी/सुझाव:		

Dr. SHAILJA JAIN  
Chairman Central Board of Studies  
Clinical Nutrition & Dietetics

## Practical Paper

Part A Introduction			
Program: Certificate Course		Class :B.Sc.	Year: I
Session: 2025-26			
Subject: Clinical Nutrition and Dietetics			
1	Course Code		
2	Course Title	Health and Wellness	
3	Course Type (Core Course/ Discipline Specific Elective/ Elective/ Generic Elective /Vocational/.....)	Multidisciplinary	
4	Pre-requisite (if any)	To study this course, a student must have had this subject in Diploma.  Open for all	
5	Course Learning outcomes (CLO)	<b>On successful completion of this course, the students will be able to:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. understand the importance of a nutrition and healthy lifestyle.</li> <li>2. familiarize students about dimensions of health.</li> <li>3. get acquainted with various life style related diseases among students</li> <li>4. understand coping strategies of stress management()</li> <li>5. develop ability to evaluate fitness and wellness.</li> </ol>	
6	Credit Value	1	
7	Total Marks	Max. Marks: 100	Min. Passing Marks:35
Part B- Content of the Course			
Total No. of Lectures-Tutorials-Practical (in hours per week):			
L-T-P: 15 hours			
Unit	Topics	No. of Lectures	
	Assessment Methods :( Height, weight and BMI )	3	
	Prepare a questionnaire on health and wellness awareness	3	
	Prepare a questionnaire for determination of EQ	3	
	Prepare a teaching aid for promoting health and wellness	3	
	Prepare a chart/poster on Yogasanas	3	
<b>Keywords/Tags:</b> Assessment Methods Prepare a questionnaire Yogasanas			



<b>Part C-Learning Resources</b>			
<b>Text Books, Reference Books, Other resources</b>			
<b>Suggested Readings:</b> 1. WHO guidelines on health promotion  2. Books: The Wellness Revolution by Paul Zane Pilzer  3. Physical Activity and Health by Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell.  4. Mental Health Workbook by Emily Attached & Marzia Fernandez, 2021.  5. Mental Health Workbook for Women: Exercises to Transform Negative Thoughts and Improve Well-Being by Nashay Lorick, 2022  6. Lifestyle Diseases: Lifestyle Disease Management, by C. Nyambichu & Jeff Lumiri, 2018. 7. Physical Activity and Mental Health by Angela Clow & Sarah Edmunds, 2013. <b>Suggestive digital platforms/ web links</b>			
<b>Suggested equivalent online courses:</b>			
<b>Part D-Assessment and Evaluation</b>			
<b>Suggested Continuous Evaluation Methods:</b>			
<b>Internal Assessment</b>	<b>Marks</b>	<b>External Assessment</b>	<b>Marks</b>
Class Interaction /Quiz		Viva Voce on Practical	
Attendance		Practical Record File	
Assignments (Charts/ Model Seminar / Rural Service/ Technology Dissemination/ Report of Excursion/ Lab Visits/ Survey / Industrial visit)		Table work / Experiments	
<b>TOTAL</b>			
<b>Any remarks/ suggestions:</b>			

  
**Dr. SHAILJA JAIN**  
 Chairman Central Board of Studies  
 Clinical Nutrition & Dietetics

## प्रायोगिक प्रश्नपत्र के पाठ्यक्रम हेतु प्रारूप

भाग अ - परिचय			
कार्यक्रम: प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम	कक्षा : बी.एससी.	वर्ष: प्रथम	सत्र: 2025-26
विषय: क्लिनिकल न्यूट्रिशन एंड डायटेटिक्स			
1	पाठ्यक्रम का कोड		
2	पाठ्यक्रम का शीर्षक	स्वास्थ्य और कल्याण	
3	पाठ्यक्रम का प्रकार : (कोर कोर्स / डिसिप्लिन स्पेसिफिक इलेक्टिव)	बहुविषयक	
4	पूर्वापेक्षा (Prerequisite) (यदि कोई हो)	इस कोर्स का अध्ययन करने के लिए, छात्र ने विषय का अध्ययन किया हो। सभी के लिए उपलब्ध (Open For all)	
5	पाठ्यक्रम अध्ययन की परिलब्धियां (कोर्स लर्निंग आउटकम) (CLO)	इस पाठ्यक्रम के सफल समापन पर, विद्यार्थी निम्न में सक्षम होंगे: 1. पोषण और स्वस्थ जीवन शैली के महत्व को समझने में। 2. छात्रों को स्वास्थ्य के आयामों से परिचित करने में। 3. छात्रों में विभिन्न जीवन शैली से संबंधित बीमारियों से परिचित करने में। 4. तनाव प्रबंधन की रणनीतियों को समझना। 5. फिटनेस और कल्याण का मूल्यांकन करने की क्षमता विकसित करने में।	
6	क्रेडिट मान	1	
7	कुल अंक	अधिकतम अंक: 100	न्यूनतम उत्तीर्ण अंक: 35
भाग ब- पाठ्यक्रम की विषयवस्तु			
व्याख्यान की कुल संख्या-ट्यूटोरियल- प्रायोगिक (प्रति सप्ताह घंटे में): L.T.P: 15 hours			
इकाई	विषय	व्याख्यान की संख्या	
	मूल्यांकन विधियाँ: (ऊँचाई, वजन और बीएमआई)	3	
	स्वास्थ्य और कल्याण जागरूकता पर प्रश्नावली तैयार करें	3	
	ई. क्यू. के निर्धारण के लिए प्रश्नावली तैयार करें	3	
	स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक शिक्षण सहायता सामग्री तैयार करें	3	
	योगासन पर एक चार्ट पोस्टर तैयार करें	3	

सार बिंदु (की वर्ड)/टैग:		मूल्यांकन विधियाँ प्रश्नावली योगासन	
<b>भाग स- अनुशंसित अध्ययन संसाधन</b>			
पाठ्य पुस्तकें, संदर्भ पुस्तकें, अन्य संसाधन			
अनुशंसित सहायक पुस्तकें ग्रन्थ अन्य पाठ्य संसाधन पाठ्य सामग्री: 1. डॉ. सुविता वर्मा "स्वास्थ्य एवं स्वस्थ जीवन", नोशन प्रेस, ISBN 9798893229912   2. डॉ. आर. एल. शर्मा "सामुदायिक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण" रिसर्च पुब्लिकतिओन्स (मोहित), ISBN-10 8186398309 3. बृंदा सिंह "जन कल्याण एवं परिवार कल्याण" पंचशील प्रकाशन । 4. अनुशंसित डिजिटल प्लेटफॉर्म / वेब लिंक 5. The Wellness Revolution by Paul Zane Pilzer 6. Physical Activity and Health by Claude Bouchard, Steven N. Blair, William L. Haskell. 7. Mental Health Workbook by Emily Attached & Marzia Fernandez, 2021. 8. Mental Health Workbook for Women: Exercises to Transform Negative Thoughts and Improve Well-Being by Nashay Lorick, 2022 9. Lifestyle Diseases: Lifestyle Disease Management, by C. Nyambichu & Jeff Lumiri, 2018. 10. Physical Activity and Mental Health by Angela Clow & Sarah Edmunds, 2013.			
<b>अनुशंसित समकक्ष ऑनलाइन पाठ्यक्रम:</b>			
<b>भाग द - अनुशंसित मूल्यांकन विधियां:</b>			
अनुशंसित सतत मूल्यांकन विधियां:			
आंतरिक मूल्यांकन	अंक	बाह्य मूल्यांकन	अंक
कक्षा में संवाद / प्रश्नोत्तरी		प्रायोगिक मौखिकी (वायवा)	
उपस्थिति		प्रायोगिक रिकॉर्ड फाइल	
असाइनमेंट (चार्ट/मॉडल/सेमिनार/ग्रामीण सेवा/प्रौद्योगिकी प्रसार/भ्रमण (कस्कर्शन) की रिपोर्ट / सर्वेक्षण/प्रयोगशाला भ्रमण (लैब विजिट) औद्योगिक यात्रा		टेबल वर्क/ प्रयोग	
कुल अंक			
<b>कोई टिप्पणी/सुझाव:</b>			