



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

INTRODUCTION CLASS – 1

BY - RAMJI GUPTA SIR



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

MP महिला सुपरवाइज़र 2024

पोषण और स्वास्थ्य का महत्व

↓ ↓ ↓
२००

↓ ↓ ↓
55

≡

Sr .	Subjects	Marks
1.	Health & nutrition (पोषण स्वास्थ्य) <u>≡</u>	55
2	General (g.s./ computer/c.a/maths & reasoning) <u>Biology (8-10)</u>	55
3.	(महिला बाल विकास) CDP Management (प्रबंधन) <u>4 खंड / PART</u>	45 <u>3 years</u> <u>1:45</u>
4.	(महिला बाल विकास) CDP	45 <u>(3) - m</u>
	Total	<u>200</u> <u>6 - (m)</u>

पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

Class लगभग कितनी होंगी ?

45 minute
50 minute

55 - 60 मिनट



Subject	Faculty	Hours	Marks
Health & nutrition (पोषण - स्वास्थ्य) ⇒	Ram sir	<u>55-60</u>	<u>55</u>
<u>CDP (बाल विकास)</u>	Pramod sir	<u>55-60</u>	45
<u>Management (प्रबंधन)</u>	Pramod sir	<u>55-60</u>	<u>45</u>
Acts/yojana/static (GK/GS) अधि / योजना, ⇒	Ram sir (250)	<u>25</u>	<u>18-20</u> (75)
<u>Biology (शारीरिक संरचना)</u> ①	Satpreet mam	<u>15-18</u>	<u>8-10</u>
maths ②	Deepnagar sir	15-18	8-10
reasoning ③	HITESH SIR	15-18	8-10
COMPUTER ④	Anjali mam	15-18	6-8

रणनीति



- ❖ पाठ्यक्रम को देखें और अंकों के विभाजन को समझें। (१५१)
- ❖ अत्यधिक किताबों के स्थान पर सिर्फ क्लास को देखें और क्लास नोट्स को पढ़ें
- ❖ अधिक से अधिक वस्तुनिष्ठ प्रश्न लगाएं (५+)
- ❖ पढ़ाई की प्रक्रिया के साथ ज्यादा प्रयोग ना करें उसे सामान्य रहने दें
- ❖ भटकाव से बचें
- ❖ अधिक से अधिक revision करें।



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइजर

पोषण

55

स्वास्थ्य

① क्या होता है?
 Nutrition

- fat
- ① carbohydrate
- ② prot
- ③ mine (खनिज)
- ④ विटामिन

(Health)
 Body

- ① जीमटि / खान
- ② टीका
- ③ गर्भिकी



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

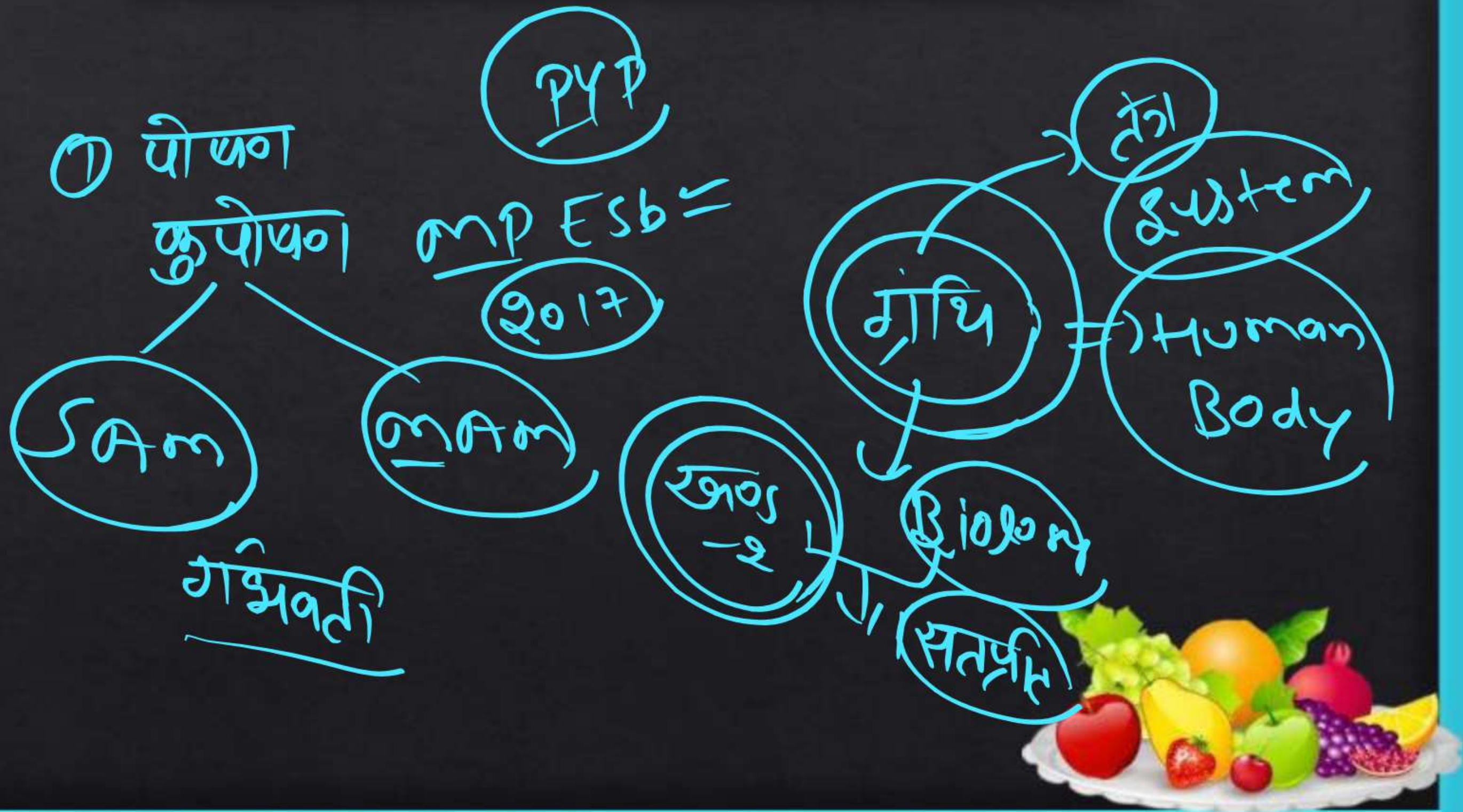
पोषण

- पोषण
- पोषक पदार्थों के प्रकार
- संतुलित भोजन
- कार्बोहाइड्रेट
- प्रोटीन
- वसा
- विटामिन
- खनिज
- दूध
- एन्जाइम

- Nutrition
- Types Of Nutrients
- Balanced Diet
- Carbohydrates
- Protein
- Fat
- Vitamins
- Minerals
- Milk
- Enzyme



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइजर



पोषण

पोषण



पोषक पदार्थों के प्रकार

ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक पदार्थ

कार्बोहाइड्रेट एवं वसा

शरीर की वृद्धि और विकास करने वाले पोषक पदार्थ

प्रोटीन

उपापचयी क्रियाओं को नियंत्रित करने वाले पोषक पदार्थ

विटामिन



पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइजर

4th
CDP
प्रति
विकास

June 29th
Free

1:45 - 2:45 => राम

3 - 4 => मध्याह्न

6 - 7 => मैनेजमेंट

सोम -
शुक्रवा

Concept
theory

मैनेजमेंट शैक्लिज टॉप





KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING

