

(2) ट्रेड-पाक शास्त्र (कुकरी)

कक्षा-12

उद्देश्य-

- (1) भोजन से प्राप्त होने वाले पौष्टिक तत्वों का ज्ञान कराना।
- (2) मौसम, आवश्यकता, आय व मूल्य के आधार के अनुसार पौष्टिक भोजन बनाने की विधियों से अवगत कराना।
- (3) बाजार में आसानी से बिक सकने वाले व्यंजन बनाने की क्षमता उत्पन्न करना।
- (4) राष्ट्र के विभिन्न भागों में खाये जाने वाले व्यंजनों की जानकारी देना।
- (5) विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाने की विधियों के आदान-प्रदान द्वारा राष्ट्रीय एकता की भावना जागृत करना।
- (6) खाद्य वस्तुओं के संदूषण होने के कारणों से अवगत कराना।
- (7) समय के रचनात्मक सदुपयोग का बोध कराना।

रोजगार के अवसर-

- (1) शाकाहारी भोजनालय स्थापित किया जा सकता है।
- (2) मांसाहारी भोजनालय स्थापित किया जा सकता है।
- (3) किसी होटल में नौकरी की जा सकती है।
- (4) पाक शास्त्र के प्रशिक्षण केन्द्र स्थापित कर उनका संचालन किया जा सकता है।
- (5) पाक शास्त्र से सम्बन्धित साहित्य तथा अद्यतन जानकारियां देने का सन्दर्भ केन्द्र स्थापित किया जा सकता है।
- (6) पाक शास्त्र से सम्बन्धित आधुनिक उपकरणों/संयंत्रों का बिक्रय केन्द्र स्थापित किया जा सकता है।

पाठ्यक्रम-

इस ट्रेड में तीन-तीन घण्टे के पांच प्रश्न-पत्र और प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। अंकों का विभाजन निम्नवत् रहेगा :

	पूर्णांक	उत्तीर्णांक
(क) सैद्धान्तिक-		
प्रथम प्रश्न-पत्र	60	20
द्वितीय प्रश्न-पत्र	60	20
तृतीय प्रश्न-पत्र	60	20
चतुर्थ प्रश्न-पत्र	60	20
पंचम प्रश्न-पत्र	60	20
(ख) प्रयोगात्मक-		
आन्तरिक परीक्षा	200	
वाह्य परीक्षा	200	200

नोट—परीक्षार्थियों को प्रत्येक लिखित प्रश्न-पत्र में न्यूनतम उत्तीर्णांक 20 तथा योग में 33 प्रतिशत अंक एवं प्रयोगात्मक परीक्षा में 50 प्रतिशत उत्तीर्णांक पाना आवश्यक है।

प्रथम प्रश्न-पत्र

(गृह विज्ञान का सामान्य ज्ञान)

1—व्यावसायिक शिक्षा की आवश्यकता एवं लाभ— 20

विकासशील भारत की आवश्यकतायें, आकांक्षायें और अपेक्षाओं के अनुरूप शिक्षा व्यवस्था में व्यावसायिक शिक्षा का स्थान।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति के अनुसार व्यावसायिक शिक्षा का महत्व, व्यावसायिक शिक्षा से छात्र, समाज एवं देश को लाभ।

समाज के गुणात्मक सुधार को सुनिश्चित करने हेतु पुरुष और स्त्री दोनों का समान भागीदारी से निर्णय लेने और स्त्रियों को शिक्षा और आर्थिक स्वतन्त्रता के अवसर।

रोजगार ढूढ़ने वाले और रोजगार के अवसरों के बीच असंतुलन उत्पन्न करती जनसंख्या वृद्धि का ज्ञान।

मानव मूल्य के साथ-साथ परिवार की खुशी और समाज कल्याण हेतु भविष्य के लिये मौलिक और भावात्मक सुरक्षा को सुदृढ़ बनाना।

2—स्वास्थ्यवर्धक भोजन की जानकारी— 20

भोजन के विभिन्न तत्व, उनकी आवश्यकता, प्राप्ति के स्रोत और कमी से होने वाले रोग।

जीवन के विभिन्न अवस्था में भोजन की आवश्यकता, प्रकार एवं मात्रा—शिशु, बालक, स्त्री, पुरुष, वृद्धावस्था, धात्री मां, रोगी, श्रमिक, किसान आदि।

3— अपने क्षेत्र में प्राप्त कच्ची वस्तुओं और उनके निर्मित पदार्थों जिसका अन्य स्थानों में अधिक मूल्य आदि का ज्ञान। 20

30 प्रतिशत कम किया गया पाठ्यक्रम—

3—आत्म निर्भर बनाकर व्यवसाय द्वारा किये जाने वाले स्वरोजगार या विभिन्न कार्य क्षेत्रों में संवैधानिक रोजगारों के अवसरों का ज्ञान—

द्वितीय प्रश्न-पत्र
पाक शास्त्र(भाग-1),

- (1) खाना बनाने की विधियां—उबालना, भूनना, तलना, भाप द्वारा बेकिंग, ग्रिलिंग, स्टूयूंग, बेजिंग, पोच तथा मांस, मछली, सब्जी, अण्डे, चीज के सम्बन्ध में इनका विशेष प्रयोग (स्पेशल ऐप्लीकेशन)। 20
- (2) तैयार पदार्थ की संरचना (स्ट्रक्चर आफ फूड)—फर्म व क्लोब, शीट व कम्बली, हल्का व समान स्पजो, पलेकी चिकना (स्मूथ)। 10
- (3) मीनू प्लानिंग—एक दिन की, एक सप्ताह, विभिन्न अवसरों के लिये जैसे सामूहिक मीनू पैकड लंच, कैंटीन आदि के लिये। 10
- (5) दैनिक आहार (नाश्ता, लंच, डिनर)—विभिन्न अवस्थाओं के लिये भोजन जैसे शिशु, विद्यार्थी, वयस्क, वृद्ध, गर्भावस्था, रोगी। 20
- (अ) भारतीय—खोये की बर्फी, मालपुआ, चने की दाल का हलुआ, मूंग की दाल का हलुआ, गुड़ व लड्डू, आटे का लड्डू, खोये का लड्डू, गुझिया, ब्रेड रोल, सेव, सैण्डविच, रोटी, सब्जी, खीर, सलाद, रायता, चटनी, पुलाव।

30 प्रतिशत कम किया गया पाठ्यक्रम—

- (4) रसोई की व्यवस्था—देशी शैली, विदेशी शैली।
- (6) पाश्चात्य—क्रीम आफ कार्न सूप, टोमैटो सूप, वेकड, वेजीटेबुल क्रीमड पोटेटो, स्पिनेच सूपले, पाई डिसेज, रशियन सलाद।

तृतीय प्रश्न—पत्र

पाक शास्त्र (भाग—2),

- (1) ओडो या क्षुधावर्धक पदार्थ—सिंगल एवं एसीटेड सोडा, आडो डिसेज। 15
- (3) मेज की व्यवस्था तथा भोजन परोसना। 15
- (4) रसोई—जगह का चयन, निर्माण (कान्सट्रक्शन), संवातन (वेन्टीलेशन), प्रकाश की व्यवस्था, पानी निकास की व्यवस्था। 15
- (6) तैयार डिश का मूल्य निकालना। 15

30 प्रतिशत कम किया गया पाठ्यक्रम—

- (2) ठण्डे सास—मियोनीज, हालेन्डेज तथा कम्पाउण्ड बटर्स।
- (5) खाद्य—पदार्थों का भण्डारण—
- (अ) शुष्क भण्डारण।
- (ब) कोल्ड स्टोरेज।
- (स) फ्रोजेन फूड स्टोरेज (फूड कास्टिंग)।

चतुर्थ प्रश्न-पत्र
(कमोडिटीज)

- (1) वसा एवं तेल-प्रकार, कार्य पौष्टिक मूल्य (फैट्स ऐण्ड आयल) प्राप्ति व दोनों में अन्तर। 20
- (2) मसाले (स्पाइस) गर्म एवं ठण्डे मसाले, महत्व। 20
- (4) नमक-प्राप्ति, महत्व, लाभ व प्रयोग। 20

30 प्रतिशत कम किया गया पाठ्यक्रम-

- (3) शर्करा (सुगर)-विभिन्न अवस्थायें-चाशनी, विभिन्न तार की साफ्ट व हार्ड बाल, जैली चीनी (कैरेमल)।
- (5) गाढ़ापन देने वाले पदार्थ-प्याज, अरारोट, धनिया, नारियल, खसखस-प्रयोग व लाभ।

पंचम प्रश्न-पत्र
(पोषण एवं स्वास्थ्य विज्ञान)

(अ) न्यूट्रीशन

2-विभिन्न बीमारियों में भोजन (डाइट)-

जैसे-हृदय सम्बन्धी रोग (हार्ट डिजीजेस), मधुमेह (डाईबिटीज), अतिसार (डायरिया), रक्त चाप (ब्लड प्रेशर) एवं पाचन सम्बन्धी अन्य विकार (स्टमक डिसऑर्डर्स)। 20

(ब) हायजीन

(3) भोजन विषाक्तता (फूड प्वायजनिंग)-कारण, प्रकार, बचाव, लक्षण। 15

(4) भोजन का रख-रखाव, भण्डारण-पकाने के दौरान एवं पश्चात्। 10

(5) बर्तनों की धुलाई (डिश वाशिंग)- डिटर्जेंट, स्टील, शीशे, तामचीनी, लोहे, पीतल, एल्युमिनियम, लकड़ी, मुरादाबादी इत्यादि। 15

30 प्रतिशत कम किया गया पाठ्यक्रम-

(अ) न्यूट्रीशन

1-भोजन का पाचन और अवशोषण (Digestion and Absorbtion)।