

ఆహారం - పోషణలో సర్టిఫికేట్ కోర్సు

కోర్సు I: మీరు - మీ ఆహారం

ఖండం

**1**

ఆహార వర్గాలు, పోషకాలు, ప్రయోజనాలు

---

భాగం 1

ఆహారం - ఆంపాట్లు

---

భాగం 2

ఆహారం - ప్రయోజనాలు

---

భాగం 3

ఎక్కువ పరిమాణంలో అవసరమైన పోషకాలు - వాటి ప్రయోజనాలు

---

భాగం 4

సూక్ష్మపోషకాలు - వాటి ప్రయోజనాలు

---

భాగం 5

ఆహార పదార్థాలు - మూల వర్గాలు

---

ఆహారం - పోషణలో సర్టిఫికేట్ కోర్సు

కోర్సు2 : ఆహారం - ఉపయోగం

ఖండం

1

మనకు అవసరమైన పోషకాలను ఎలా సమకూర్చుకోవచ్చు?

భాగం-1

ఆహారం, పోషణ, పోషణ స్థితి

భాగం-2

భారతీయులకు సిఫారసు చేసిన ఆహార మోతాదులు

భాగం-3

ఆహార సూచిక - సమతుల ఆహారం

ఆహారం - పోషణలో సర్టిఫికేట్ కోర్సు  
కోర్సు 3 : ఆహార ఆర్థిక శాస్త్రం

ఖండం

**1**

ఆహార బడ్జెట్, వ్యవసాయోత్పత్తి పంపిణీలు

---

భాగం - 1

ఆహారంపై మన ఖర్చు తీరు

---

భాగం - 2

ఆహారం పండించేందుకు ఏ విధంగా పథకం వేయాలి.

---

భాగం - 3

పౌర సరఫరా విధానం

---