

CONTENTS

PART A: NUTRITION

1. ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ (Essential Nutrients)	3-23
2. ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Nutritional Problems)	24-28
3. ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ (Nutritional Assessment)	29-32
4. ਆਹਾਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ (Meal Planning)	33-56

PART B: HUMAN BODY AND HYGIENE

5. ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਤੇ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ (Human Body and Hygiene Terminology)	59-133
6. ਆਪਣੀ ਖੁੱਦ ਦੀ ਸਫਾਈ (Personal Hygiene)	134-137
7. ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (Optimal Functioning of the Body)	138-151

PART C: ENVIRONMENTAL SANITATION

8. ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਫਾਈ (Environment and Ecology for Healthy Living)	155-159
9. ਸੁਰਿਖਤ ਜਲ (Safe Water)	160-170
10. ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੇ ਮਲ-ਮੂਤਰ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ (Disposal of Excrets and Waste)	171-184
11. ਪਿੰਡ ਦਾ ਭਾਗ ਲੈਣਾ (Community Participation)	185

PART D: MENTAL HEALTH

12. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ (Mental Health)	189-194
13. ਕੁਸਮਾਯੋਜਨ (Maladjustment)	195-197
14. ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ (Mental Illness)	198-217
15. ਬੁਜ਼ੁਰਗ ਵਅਕਤਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ (Old Age Care)	218-222

<i>Bibliography</i>	223
---------------------	-----