एएनसी – 1

बी.डी.पी.

व्यवहार मूलक पाठयक्रम

स्मुदाय के लिए पोषण (ए.एन.सी–1)

सत्रीय कार्य 1

जुलाई सत्र 2024

एंव

जनवरी सत्र 2025

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

सत्रीय कार्य –1

जुलाई 2024 और जनवरी सत्र 2025

प्रिय छात्र/ छात्राओं

आपको कुल दो सत्रीय कार्य करने होंगे। सत्रीय कार्य शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य है। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंक का है।

सत्रीय कार्यो को करने से पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देषों को ध्यानपूर्वक पढ़िए।

1. कार्यक्रम दार्शिका में सत्रीय कार्यों के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ के पर सबसे ऊपर दाहिने कोने पर अपनी नामांकन संख्या, नाम, पूरा पता और तारीख लिखें।
3. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ के मध्य में पाठ्यक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आपका संबद्ध हैं।

आपकी उत्तर शीट के पहले पृष्ठ का सबसे ऊपरी भाग ऐसा होना चाहिए :

नामांकन संख्या..... नाम .....

पाठयक्रम शीर्षक ..... पता .....

सत्रीय कार्य संख्या ....

तारीख .....

अध्ययन केंद्र .....

---

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्केप कागज़ का प्रयोग करें और सभी पृष्ठों को सावधानीपूर्वक बाँध दें।
5. प्रत्येक उत्तर के साथ उसकी प्रश्न संख्या लिखें।
6. अपनी लिखावट में ही लिखें।
7. प्रस्तुतिः सत्रीय कार्य को पूरा करके उस अध्ययन केंद्र के संचालक को भेजें, जो आपको आवंटित किया गया है।

विशेष ध्यान देने योग्य बात

यह बात सामने आई है कि कुछ छात्र बोध प्रश्नों के अभ्यासों के उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहे हैं। कृपया इन्हें हमारे पास मत भेजिए। ये अभ्यास आपको स्वयं अपनी उन्नति का निर्णय करने में सहायता करने के लिए दिए गए हैं। इस उद्देश्य हेतु, हमने प्रत्येक इकाई के अंत में इन अभ्यासों के उत्तर दिए हैं। कार्यक्रम दार्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृपया यह सुनिश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा है :

- आपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही–सही लिखा है।
- पाठ्यक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी है।
- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग–अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।
- सत्रीय कार्यों के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए हैं।

अब, प्रश्नों के उत्तर देने से पहले यह निर्देश पढ़ लें।

ए.एन.सी.–1 के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के तीन भाग हैं।

भाग क : लघु उत्तर प्रश्न (एस.ए.क्यू.) **(40 अंक)**

इस भाग में, आपको दस लघु प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न चार अंक का है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 100 से 150 शब्दों में दें।

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास **(40 अंक)**

यह भाग प्रयोगात्मक कार्यों की नियमावली फर आधारित है।

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न (ओ.टी.क्यू) **(20 अंक)**

इस भाग में विभिन्न प्रकार के वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं।

ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. **योजना बनाना :** सत्रीय कार्यों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संभंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात उन्हें तर्कसंगत क्रम में व्यवस्थित करें।

2. **संगठन :** अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले उसके चयन और विश्लेषण पर थोड़ा अधिक ध्यान दें। किसी प्रश्न का उतर देते समय प्रस्तावना और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यान दें। प्रस्तावना में संक्षेप में प्रश्न की व्याख्या करें और बताएँ कि आप विस्तार से इसको कैसे स्पष्ट करेंगे। निष्कर्ष में आपको प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

यह निश्चित कर लें कि :

क) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत है।

ख) उत्तर के वाक्यों और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संबंध है।

ग) आपने अपनी अभिव्यक्ति, शैली और प्रस्तुति को उपयुक्त महत्व देते हुए उत्तर सही–सही लिखा हुआ है।

घ) आपके उत्तर प्रश्न में निर्दिष्ट शब्दों की संख्या से ज्यादा नहीं है।

3. **प्रस्तुतीकरण :** जब आपको अपने उत्तर संतोषजनक लगें तो आप उन्हें भेजने के लिए अंतिम रूप देकर लिख लें। प्रत्येक उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें और जिन बातों पर आप विशेष बल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य 1

टी एम ए – 1

पाठ्यक्रम कोड : ए.एन.सी. –1

सत्रीय कार्य कोड : ए.एन.सी. –1/ए.एस.टी–1/टीएमए–1/2024–2025

जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अप्रैल, 2025

जनवरी 2025 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2025

सत्रीय कार्य 1 में दो भाग है और यह 100 अंको का होता है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।
अधिकतम अंक : 100

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न **(40 अंक)**

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं :

1. क) भोजन के शरीरक्रियात्मक कार्यो की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। (3)

   ख) स्वास्थ्य के चार आयामों को सूचीबद्ध कीजिए। (1)

2. क) शरीर में कार्बोज़ की पाचन प्रक्रिया, अवशोषण और उपयोगिता का वर्णन कीजिए। (2)

   ख) "जल जीवन के लिए आवश्यक है"। हमारे शरीर में जल की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की व्याख्या कीजिए। (2)

3. क) हमारे शरीर में निम्नलिखित के कार्यो की गणना कीजिएः (1+1)

   i) प्रोटीन

   ii) वसा

   ख) शरीर द्वारा आवश्यक विभिन्न वसा में तथा जल में घुलनशील विटामिन सूचीबद्ध करें। (1+1)

4. क) शरीर को कम मात्रा में जिन खनिज लवणों की आवश्यकता होती है, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। किसी एक खनिज लवण की कमी से होने वाली सामान्य विसंगति का वर्णन कीजिए। (1+1)

   ख) संतुलित आहार क्या है? संतुलित आहार सुनिश्चित करने के लिए आप किन मार्गदशनों का अनुसरण करेंगे, वर्णन कीजिए। (2)

5. क) निम्नलिखित के लिए आहार योजना बनाते समय आप आहार संबंधी किन मुख्य बातों का ध्यान रखेगे? (2+2)

   i) राम एक तीन वर्ष का बालक

ii) तीसरे त्रिमास में गर्भवती महिला

6. क) खाद्य बजट क्या है? खाद्य बजट बनाने में सम्मिलित चरणों को सूचीबद्ध कीजिए। (2)

ख) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का चयन करते समय आप किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगें, उन्हें सूचीबद्ध करें : (2)

i) दूध और दूध से बने उत्पाद

ii) वसा और तेल

7. क) भोजन के खराब होने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले कारको की संक्षिप्त व्यख्या कीजिये। (2)

ख) हम खाद्य पदार्थों का परिरक्षण क्यों करते हैं? घर पर खाद्य पदार्थों का परिरक्षण करने की किसी एक विधि का नाम तथा सिद्धांत बताइए। (1+1)

8. निम्नलिखित का संक्षेप में वर्णन कीजिए :

क) सूक्ष्मजीवाणुओं द्वारा खाद्य संदूषण

ख) उपभोक्ता संरक्षण में सम्मिलित एजेन्सियाँ (1+1)

9. क) निम्नलिखित के नैदानिक लक्षण बताइए : (1+1)

i) ज़ीरोप्थैलमिया

ii) आयोडीन की कमी से होने वाली विसंगति

ख) बच्चों के पोषणात्मक स्तर पर संक्रमण के प्रभाव का संक्षेप मं वर्णन कीजिए। (2)

10. क) मातृक कुपोषण का भ्रूण तथा शिशु पर क्या प्रभाव पड़ता है? संक्षेप में व्याख्या कीजिए। (2)

ख) 0–1 वर्ष के शिशुओं के पोषणात्मक स्तर के निर्धारण के लिए सुझाये गए किन्ही दो मानवमितीय मापों को सुचीबद्ध करें। कुपोषण के मूल्यांकन की प्रक्रिया और उसके महत्व का वर्णन करें। (1+1)

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास **(40 अंक)**

इस भाग में चार अभ्यास हैं। ये अभ्यास प्रयोगात्मक नियमावली 1 और 2 पर आधारित हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. भोजन पकाने की किन्हीं पाँच विधियों को सूचीबद्ध कीजिए। इन विधियों द्वारा पकाए गए व्यंजनों का एक उदाहरण दीजिए। तथा इन विधियों का एक लाभ एंव हानि का भी उल्लेख करें। (प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली –भाग –1 की गतिविधि–3 देखें। (10)

क्र.स.	भोजन पकाने की विधि	व्यंजन का नाम	लाभ	ळानि

2. निम्न सामाजिक आर्थिक समूह के तीन माह के शिशु को स्तनपान कराने वाली माँ के लिए संतुलित आहारकी योजना बनाने में शमिल चरणों के आधार पर आहार योजना बनायें। (इकाई–8 देखे) (10)

3. अपने इलाके में 3 से 5 वर्ष की आयु के बीच के 10 बच्चों की पहचान करें। उनके वज़न को मापें (यह स्थानीय डिस्पेन्सरी या आंगनवाड़ी केन्द्र में किया जा सकता है)। प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली –भाग 2 में दिए गए वृद्धि चार्ट पर आयु के सापेक्ष उनका भार आलेखित कीजिए। तालिका में विवरण दर्ज करें। (प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली –भाग 2 की गतिविधि 5, पेज सं.30) (10)

क्र.स.	नाम	आयु (वर्ष)	वज़न (किलोग्राम)	निष्कर्ष

4. एक स्त्री रोग विशेषज्ञ ने अपने क्लिनिक में आने वाली गर्भवती महिलाओं को पौष्टिक मिड–डे स्नैक्स मुफ्त देने का फैसला किया है। स्वस्थ स्नैक्स की साप्ताहिक व्यंजन सूची बनाए तथा प्रत्येक स्नैक्स की प्रति सर्वइंग से प्राप्त होने वाले पोषक तत्व की पहचान करें। (प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली भाग 2 गतिविधि 7 देखें) (10)

दिन	मेनू	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	प्रोटीन (ग्राम)	वसा (ग्राम)	कार्बोज (ग्राम)
सोमवार					
मंगलवार					
बुधवार					
गुरूवार					
शुक्रवार					
शनिवार					

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(20 अंक)

क) निम्नलिखित शब्दों को परिभाषित करें : (10)

1. एम.यू.ए.सी
2. आहार रेशा
3. मोटापा
4. आवश्यक एमीनों ऐसिड
5. एण्ड्रोजन
6. आधारीय चयापचय
7. शीघ्र नष्ट होने वाले खाद्य पदार्थ
8. क्रेटीनता
9. सम्मिश्रण
10. कैंसरजन

ख) सूची I का सूची II के साथ मिलान करें : (10 अंक)

I	II
i) प्रोटीन	a. गर्भावस्था
ii) आई.सी.डी.एस	b.प्रोटीन
iii) अण्डा	c.सोडियम क्लोराइड
iv) विटामिन सी	d.एटी क्लॉटिंग विटिामिन
v) पारस्परिक पूरकता	e.मरासमस
vi) साधारण नमक	f. 4 किलों कैलोरी
vii) नी.पी (NIPI)	g. सनशाईन विटामिन
viii)मॉसपेशियों की क्षीणता	h. स्कर्वी
ix) विटामिन डी	i. एनीमिया
x) विटामिन के	j. आंगनवाड़ी