ए.एन.सी –1

स्नातक उपाधि कार्यक्रम

(बी.डी.पी.)

व्यवहार मूलक पाठ्यक्रम
स्मुदाय के लिए पोषण ए.एन.सी.–1

सत्रीय कार्य 1

जुलाई सत्र 2020
एवं
जनवरी सत्र 2021

इग्नू
जन-जन का
विश्वविद्यालय

सतत् शिक्षा विद्यापीठ
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली.110068

सत्रीय कार्य –1
जुलाई,2020/जनवरी 2021

प्रिय छात्र/छात्राओं

अपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगें प्रत्येक अध्यापाक जाँच सत्रीय कार्य 100 अंकों का है।

निर्देश

सत्रीय कार्यो को करने में पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्रिका में सत्रीय कार्यो के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ 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।

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

नामाकन संख्या	....	नाम	....
पाठयक्रम शीर्षक	....	पता	....
सत्रीय कार्य संख्या	....		....
अध्ययन केंद्र	....	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. प्रस्तृति 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 अभ्यास उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहें हैं। कृप्या 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 दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृप्या यह सुनिाश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रख है :

- आपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही–सही लिखा है।
- पाठयक्रम 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 कार्यो 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.) (अंक 40)

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 दे।

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (अंक 40)

यह भाग प्रयोगात्मक कार्यो की नियमावली पर आधारित है।

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

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 कार्यो को ध्यानपूर्वक पढ़े। वे जिन इकाइयों पर आधरित है उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबधित 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 दे। किसी प्रश्न का उत्तर 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 आपकों प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

   यह निश्चित करे लें कि :

   क) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगत है।

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

3. **प्रस्तुतीकरण :** जब आपकों अपने अत्तर 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 है उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य –1
(टी एम ए–1)

पाठ्यक्रम कोड : ए.एन.सी.–1
सत्रीकार्य कोड : ए.एन.सी.–1 / स.का.–1 / टीएमए–1 / 2020–21
जुलाई 2020 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मार्च, 2021
जनवरी 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2021
अधिकतम अंक : 100

भाग – क : वर्णनात्मक प्रश्न

इस भाग मे दस प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। **(40 अंक)**

1) क) पोषण के आर्थिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक पहलुओं का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)

ख) शरीर में प्रोटीन के पाचन, अवशोषण तथा उपयोग का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)

2) क) शरीर में लौह तत्व की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। लौह तत्व में प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए। (3)

ख) शिशु के लिए आहार की योजना बनाने के लिए एक मां को आप क्या सलाह देंगें? (3)

3) संतुलित आहार की योजना में सम्मिलित चरणों का उल्लेख कीजिए। एक वृद्ध व्यक्ति के लिए आहार की योजना बनाते समय आप किन बातों कों ध्यान में रखेगे। (5)

4) क) खाद्य पदार्थों के खराब होने के मुख्य कारण क्या है? खाद्य पदार्थों के खराब के लिए उत्तरदायी कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। (3)

ख) एक समुदाय में प्रोटीन उर्जा कुपोषण (पीइएम) की रोकथाम के लिए आप कौन से तीन उपाय करेंगें। (3)

5) विटामिन ए तथा आयोडीन की कमी से होने वाली विसंगतियों के नैदानिक लक्षणों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। (2½+2½)

6) क) आहार सर्वेक्षण के विभिन्न तरीकों की सूची बनाएँ। किसी एक तरीकें का संक्षेप में वर्णन करें। (3)

ख) मध्याहन पोंषण कार्यक्रम के उद्देश्य व घटक बताएँ। (3)

7) निम्नलिखित का खाद्य परिरक्षण करने के लिए आप किन विधियों का चयन करेंगे। चुनी हुई विधियों में निहित परिरक्षण सिद्धांतों का वर्णन करें :– (1+1)

क) दूध

ख) जैम या जैली

8) पोषण स्तर को निर्धारित करने के तरीकों की सूची बनाएँ। किसी एक तरीके का संक्षेप में वर्णन करें। (4)

भाग–ख : प्रयोगात्मक कार्यक्रम **(40 अंक)**

इस भाग में चार अभ्यास हैं। ये अभ्यास प्रयोगशाली नियमवली पर आधारित है। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1) संतुलित आहार क्या है? एक संतुलित आहार तैयार करने में शामिल चरणों की सूची तैयार करें। इन चरणों का उपयोग करके पहले छ; महीनों में स्तनपान कराने वाली मां के लिए आहार तैयार करें, जो निम्न–सामजिक आर्थिक समूह से संबंधित हैं। (10)

2) कोई दो पोषक अल्पहार तैयार करें – एक शालार्पूव बच्चे के लिए और दूसरा वृद्ध व्यक्ति के लिए। आपके उत्तर में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए :– (10)

क) अल्पहार का नाम

ख) प्रयुक्त सामाग्रियों की सूची

ग) बनाने की विधि

घ) खाद्य स्रोत जो उस व्यक्ति के लिए विशिष्ट रूप में महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की आवश्यकता में योगदान देता है।

ड) बच्वें और वृद्ध व्यक्ति के लिए अल्पाहार पौष्टिकता की दृष्टि से चयन की पुष्टि कीजिए।

3) आपके क्षेत्र में गेहूँ/चावल/मकई/दाल इत्यादि को पकाने के लिए प्रचलित किन्ही चार विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए। प्रत्येक विधि द्वारा जिन पोषक तत्वों की क्षति होने की संभावना है उनका पूर्वानमान लगाइए। (10)

4) नीचे दिए गए तालिका का प्रयोग कर एक कॉलेज जाने वाली लड़की के एक दिन भर में खाए गए भोजन को रिकार्ड करें। आहार का मूल्यांकन करें और टिप्पणी करें कि आहार संतुलित है या नही :–

(10)

भोजन	व्यंजन – सूची	सामग्रियाँ	टिप्पणियां
भोजन			
नाश्ता			
दोपहर का भोजन			
शाम का अल्पहार			
रात का भोजन			

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(20 अंक)

1. निम्नलिखित को 2–3 वाक्यों में परिभाषित करें। (10)
   क) प्रमाणीकृत व्यंजन
   ख) संवर्धक (वृद्धिकर्ता)
   ग) आवश्यक ऐमीनो ऐसिड
   घ) कार्य अनुसूची
   ड) किशोरावस्था वृद्धि स्फुरण
   च) बहुअंसंतृप्त वसा अम्ल
   छ) किरेटोमेलेशिया
   ज) कलायखंज
   झ) योगवाहिता
   ञ) वृद्धि अनुवीक्षण

2. निम्नलिखित पोषणहीनता जन्य विसंगतियों द्वारा होने वाली समस्याओं की सूची बनाइए। (5)
   क) थायेमीन
   ख) फोलिक अम्ल
   ग) फ्लूओरिन
   घ) राइबोफ्लेविन
   ड) विटामिन डी

3. निम्नलिखित प्रत्येक का चयन करते समय ध्यान में रखी जाने वाली किसी एक–एक महत्वपूर्ण बात की सूची बनाइए। (5)
   क) अनाज
   ख) फल
   ग) दूध व दूध से बने पदार्थ
   घ) वसा तथा तेल
   ड) गिरीदार फल