एएनसी – 1

बी.डी.पी.

व्यवहार मूलक पाठयक्रम

बल देखभाल सेवाओं का संगठन (ए.एन.सी–1)

सत्रीय कार्य 1

जुलाई सत्र 2021

एंव

जनवरी सत्र 2022

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

सत्रीय कार्य –1

जुलाई 2021 और जनवरी सत्र 2022

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।

सी.एन.सी.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/एएसटी–1/टीएमए–1/2021–2022

जुलाई 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मार्च, 2022

(जो बढ़कर 15 अप्रैल, 2022 है)

जनवरी 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2022

भाग क : वर्णनात्मक प्रष्न अधिकतम अंक : 100

(40 अंक)

इस भाग में दस लघु उत्तर प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. क) कुपोषण को परिभाषित कीजिए। संक्षिप्त में कुपोषण के विभिन्न आयामों की चर्चा कीजिए। (2)

   ख) "हमारे शरीर में आहारीय रेशें महत्वपूर्ण भूमिका निभातें है।" इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। (2)

2. निम्नलिखित के कारण दीजिए :

   क) विटामिन सी घाव तेजी से भरने में मदद करता है (4)

   ख) दुध से नियासिन की आवश्यकता की पूर्ति हो सकती है

   ग) पशुजन्य खाद्य स्रोतों की अपेक्षा वनस्पतिजन्य खाद्य स्रोतों से प्राप्त लौह तत्व का अवशोषण कम होता है।

   घ) खाद्य पदार्थों में आयोडीन की मात्रा मिट्टी/पानी में आयोडिन की मात्रा पर निर्भर करता है।

3. निम्नलिखित कारकों द्वारा वयस्क की पोषक तत्वों संबंधी आवश्यकताएं किस प्रकार प्रभावित होती है, संक्षेप में उल्लेख कीजिए : (4)

   क) सक्रियता स्तर

   ख) शरीर का आकार/ संरचना

   ग) आयु

4. शिशु का जन्म भार, माता के पोषण स्तर से किस प्रकार प्रभावित होता है; स्पष्ट कीजिए। (3)

5 निम्नलिखित प्रत्येक के लिए आहार की योजना बनाते समय आप आहार–संबंधी बातों को ध्यान में रखेंगे उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। (2+2)

   क) स्तनपान कराने वाली महिला

   ख) किशोरी

6. निम्नलिखित के उद्देश्य तथा घटक क्या है : (4)

   क) मध्यान्ह् पोषण कार्यक्रम

   ख) आई सी डी एस

7. खाद्य परिरक्षण की निम्नलिखित विधियों में शामिल सिद्धांतो की व्याख्या कीजिए। (4)

   क) फलों की जैली में सोडियम बैन्जोएट मिलाना।

   ख) अचार में बहुत अधिक मात्रा में नमक मिलाना।

   ग) पेय पदार्थो से साइट्रिक एसिड तथा फोसफोरिक एसिड मिलाना।

   घ) प्रयोग से पूर्व दूध को उबालना।

8. क) भोजन परिवेषण इकाई में मेन्यू की सुसंगतता की चर्चा करें। (2+2)

   ख) एक भोजन परिवेषण इकाई में आप किन विभिन्न रिकार्ड को रखेंगे? उनके बारे में लिखिए।

9. पोषण स्तर के निर्धारण में प्रयुक्त होने वाली विभिन्न विधियों को सूचीबद्ध कीजिए। पोषण स्तर के निर्धारण में मानवमितीय माप का प्रयोग किस प्रकार किया जाता है? (4+1)

10. निम्नलिखित विकारों के लिए आहारीय संशोधनों/निवारक उपायों की संक्षिप्त चर्चा कीजिए। (4)

    क) मधुमेय

    ख) लौह तत्व की कमी के कारण एनीमिया

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

इस भाग में चार अभ्यास हैं ये अभ्यास प्रयोगषाला नियमावली पर आधारित हैं सभी प्रष्नों के उत्तर दीजिए :

1. संतलित आहार क्या है? संतुलित आहार की योजना बनाने में प्रयुक्त चरणों को सूचीबद्ध करें। इन चरणों का प्रयोग कर एक निम्न अर्थिक सामाजिक समूह से संबद्ध गर्भवती महिला हेतु आहार की योजना बनाइए। जो गर्भावस्था के दूसरे त्रिमास में है। (10)

2. एक 10–12 वर्ष की बालिका हेतु नाश्ते की विधि बताएं तो लौह तत्व, ऊर्जा तथा प्रोटीन में समृद्ध हो । आपके उत्तर में निम्नलिखित का उल्लेख होना आवश्यक है–

   - नाश्ते का नाम
   - सामग्री की सूची
   - तैयार करने की विधि
   - लौह तत्व, ऊर्जा तथा प्रोटीन के निहित स्रोत

3. प्रयोगात्मक नियमावली–1 में भाग 5 की तालिका 5.3 देखें जिसमें पुष्पा के लिए एक खाद्य योजना दी गई है जो एक आसीन जीवन शैली की महिला है। इस तालिका को आप सरल शब्दों में पुष्पा को कैसे समझाएंगे। विस्तृत कीजिए।

   (आपको पुष्पा को विभिन्न खाद्य वर्गो के प्रयोग, खाद्य एक्सचेंज, आहार की योजना बनाने में खाद्य एक्सचेंजों का प्रयोग, तथा एक संतुलित आहार की योजना बनाने में पुष्पा को दैनिक आवश्यकताओं में परिवर्तन के अनुरूप एक्संचेजों का पोषक तत्व की आवश्यकताओं में परिवर्तन के सिद्धांतों के बारे में विस्तार से समझाना होगा।

4. परिशिष्ट 4 में दिए गए " क्षेत्रीय पैटर्न पर आधारित प्रारूप को देखिए। दिए गए निर्देशों आधार पर इस प्रारूप को भरिए तथा इस सत्रीय कार्य के साथ उसे मूल्यांकन हेतु जमा कीजिए।

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रष्न

(20 अंक)

1. 2–3 वाक्यों में निम्नलिखित के बीच में परस्पर संबंध पर टिपपणी कीजिए– (10)

   i) प्रोटीन की गुणवत्ता तथा अनाज और दालों का मिश्रण

   ii) खाद्य फोर्टीफिकेशन तथा नमक

   iii) ओ आर एस घोल तथा अतिसार

   iv) एमाइलेस समृद्ध खाद्य पदार्थ (ए आर एफ) तथा पाचन शक्ति

   v) किशोरावस्था तथा पूरी वृद्धि प्राप्ति

   vi) ब्लींचिंग तथा खाद्य परिरक्षण

   vii) लैथइरस सैटाइवस तथा पोषण कार्यक्रम

   viii) प्रतिषेधोपचार (Prophylaxis) तथा पोषण कार्यक्रम

   ix) आहारीय वसा सेवन तथा कोरोनरी हृदय रोग

   x) मध्याह्न आहार कार्यक्रम तथा विद्यालय नामांकन

2. निम्नलिखित पोषक तत्वों/पदार्थों की कमी से होने वाले विकारों तथा समृद्ध खाद्य पदार्थों की सूची बताइए– (10)

   i) आयोडीन

   ii) फोलिक अम्ल

   iii) नियासिन

   iv) राइबोफ्लेविन

   v) विटामिन ए