एएनसी – 1

बी.डी.पी.

व्यवहार मूलक पाठयक्रम

बल देखभाल सेवाओं का संगठन (ए.एन.सी–1)

सत्रीय कार्य 1

जुलाइ सत्र 2022

एंव

जनवरी सत्र 2023

इग्नू
जन-जन का
विश्वविद्यालय

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

सत्रीय कार्य –1

जुलाई 2022 और जनवरी सत्र 2023

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 निर्देशों 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 कद्र 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 ह 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 पढ। 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 थाड़ा 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 बताए 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/पराग्राफों के बोच स्पष्ट सबध 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 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–1/2022–2023

जुलाई 2022 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अप्रैल, 2023

जनवरी 2023 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2023

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न **अधिकतम अंक : 100**

(40 अंक)

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

1. क) पोषण तथा कुपोषण को परिभाषित कीजिए। (2)

   ख) सामान्य दृष्टि बनाये रखने में विटामिन 'ए' की भूमिका पर संक्षेप में वर्णन कीजिए। (2)

2. निम्नलिखित कारकों द्वारा व्यस्कों की पोषण संबंधी आवश्यकतायें किस प्रकार प्रभावित होती है, संक्षेप में बताइये (2)

   क) सक्रियता स्तर

   ख) आयु

3. निम्नलिखित के लिये आहार की योजना बनाते समय ध्यान में रखी जाने वाली आहार संबंधी किन्ही चार प्रमुख बातों की सूची बनाइए : (2+2)

   क) स्कूलपूर्व बालक

   ख) किशोर

4. आहार नियोजन करते समय ध्यान रखने योग्य कारकों पर चर्चा करं। (4)

5 निम्नलिखित के घटक तथा लाभार्थी क्या है ? (2+2)

   क) मध्यान्ह् भोजन कार्यक्रम

   ख) आई.सी.डी.एस

6 निम्नलिखित के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकताओं की संक्षेप में चर्चा कीजिए : (2+2)

   क) मधुमेह

   ख) हृदय धमनी संबंधी रोग

7. एक खाद्य सेवा इकाई में आप कौन–कौन से भिन्न–भिन्न रिकार्ड रखेंगे । (4)

8. चक्रीय (चक्र) मेन्यू क्या है। खाद्य सेवा इकाई में इसकी प्रासंगिकता की चर्चा कीजिये। (4)

9. भोजन परिरक्षरण के सिद्धातों तथा विधियो पर चर्चा कीजिए। (4)

10. पोषणात्मक स्तर के निर्धारण में मानवमितीय मापों का प्रयोग किस प्रकार किया जाता है? संक्षेप में चर्चा कीजिये। (4)

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)
इस भाग में चार अभ्यास हैं ये अभ्यास प्रयोगशाला नियमावली पर आधारित हैं सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए :

1. सतुलित आहार क्या है? एक संतुलित आहार तैयार करने में शामिल चरणों की सूची तैयार करें। इन्ही चरणों के आधार पर स्कूलगामी बच्चे के लिए आहार तैयार कीजिए जो निम्न सामाजिक आर्थिक स्थिति से तालुक रखता हो। (10)

2. एक वृद्ध व्यक्ति के लिए रेशे, लौह तत्व से भरपूर और पर्याप्त प्रोटीन युक्त तथा कम कैलोरी वाला स्नैक तैयार कीजिए। अपने उत्तर में निम्नलिखित का स्पष्ट वर्णन कीजिए। (10)
   i) स्नैक का नाम
   ii) प्रयुक्त सामग्रियों की सूची
   iii) बनाने की विधी
   iv) लौह तत्व, रेशे और प्रोटीन के शमिल किए गए स्त्रोत

3. नीचे दिए गए तालिका का प्रयोग कर एक गर्भवती महिला द्वारा दो दिन में खाए गए भोजन को रिकार्ड करें। आहार का मूल्यांकन करें और टिप्पणी करें की आहार संतुलित है या नहीं। (10)

भोजन	व्यंजन सूची	समाग्रियाँ	टिप्पणियाँ
नाश्ता			
मध्यान			
दोपहर का भोजन			
शाम का अल्पहार			
रात का भोजन			

4. मान लिजिए आप एक महिला छात्रावास के मेस के प्रभारी है। अपका कर्तव्य छात्रावास में रहने वाली महिलाओं को स्वास्थ्यकर तथा पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना है। छात्रावास हेतु सात दिनों के चक्रीय मेन्यु की योजना बनाइए। (10)

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न

(20 अंक)

क) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : (10)

1. मानकीकृत व्यंजन विधि
2. अवरोधक
3. अनिवार्य अमीनो –अम्ल
4. संगठन अनुसूची
5. किशोर – वृद्धि स्कुरण
6. ट्रांस वसा
7. किरेटोमेलेशिया
8. कलायखंज
9. सहक्रियावाद
10. राइबोफलेबिन हीनता

ख) उदाहरण देते हुए निम्नलिखित में अंतर बताइए। (5)

क) उपलब्ध कार्बोज तथा अनुपलब्ध कार्बोज

ख) आवश्यक तथा अनावश्यक अमीनो अम्ल

ग) जीरोथ्थैलिया तथा किरेटोमलेशिया

ड) अंकुरण तथा खमीरीकरण

ग) निम्नलिखित का चयन करते समय ध्यान रखने योग्य बिन्दुओं को सूची बद्ध करें। (5)

1. अनाज
2. सब्जियाँ
3. दूध तथा दूध से बने पदार्थ
4. वसा तथा तेल
5. मांस तथा मांस से बने पदार्थ