ए.एन.सी. – 1

स्नातक उपाधि कार्यक्रम

बी.डी.पी.

व्यवहार मूलक पाठयक्रम

समुदाय के लिए पोषण (ए.एन.सी.–1)

सत्रीय कार्य 1

जुलाई सत्र 2023

एंव

जनवरी सत्र 2024

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

सत्रीय कार्य –1

जुलाई 2023 और जनवरी सत्र 2024

प्रिय छात्र/ छात्राओं

आपको एक सत्रीय कार्य करना होंगा। प्रत्येक शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य 100 अंक का है। यह सत्रीय कार्य अनिवार्य है। सत्रीय कार्य एन सी 1 के ब्लॉक 1 से 7 और प्रौक्टिकल मैनुअल पर आधारित है।

सत्रीय कार्य 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 / सं.का.–1 / टीएमए–1 / 2023–24
जुलाई 2023 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अप्रैल, 2024
जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2024

सत्रीय कार्य –1 में दो भाग हैं और यह 100 अंकों का होता है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।

(अधिकतम अंक : 100)

भाग (क) वर्णनात्मक प्रश्न (40 अंक)

सभी प्रष्न अनिवार्य हैं

1) क) उपयुक्त उदाहरण देते हुए हमारे शरीर में भोजन के कार्यो का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (2)

ख) निम्नलिखित पोषक तत्वों के खाद्य स्रोतों और हमारे शरीर में उनके कार्यो को लिखें: (1+1)

I. प्रोटीन

II. वसा

2) प्रस्ताविक दैनिक मात्रा की अवधारणा और संतुलित आहार नियोजन में इसके महत्व की व्याख्या करें। (3)

3) क) आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारकों को सूची बद्ध करें। आहार योजना में किसी एक कारक की भूमिका को संक्षेप में लिखिए। (3)

ख) एक शालापूर्व बच्चे की मां को अपने बच्चे के लिए आहार की योजना बनाते समय किन विशिष्ट विचारणीय बिन्दुओं को ध्यान में रखना चाहिए। (2)

4) निम्नलिखित के सन्दर्भ में आहार में ऊर्जा और प्रोटीन के साथ अन्य किन पोषक तत्वों की आवश्यकता है और क्यों? वर्णन कीजिए । (2+2)

I. स्तनपान कराने वाली महिलाएं

II. शिशु

5) क) मोटापे से ग्रस्त वयस्क महिलाओं के लिए आप के द्वारा दी जाने वाली आहार सिद्धांतों व आहार सशोधनों की गणना करें । (2)

ख) एक समुदाय में विटामिन ए की कमी की रोकथाम के लिए आप क्या उपाय करेंगे ? (2)

6) क) घरेलू पैमाने पर भोजन के संरक्षण कि एक विधि और उसके सिद्धांतों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। (2)

ख) दूध और दुग्ध उत्पाद खरीदते समय आप किन बोतों को ध्यान में रखेंगे, उन्हें सूचीबद्ध करें। (2)

7) क) आईसीडीएस कार्यक्रम के तहत गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को दी जाने वाली प्रमुख सेवाओं का वर्णन कीजिए। (2)

ख) ऊपरी बांह के मध्य भाग की परिधि (एमयूएसी) पोषण स्तर के आंकलन की एक उपयोगी संकेतक है। इस कथन की पुष्टि करें। एमयूएसी कट–ऑफ के आधार पर बच्चों को कुपोषण के विभिन्न श्रेणी में वर्गीकरण करे। (2)

8) एक भोजन परिवेषण प्रबंधन के रूप में, आप निम्नलिखित के बारे में किन बातों का ध्यान रखेंगे?

क) व्यंजन सूची का निर्धारण करना पर निर्णय लेना (2)

ख) उपकरण खरीदना (2)

9) क) खाद्य बजट को प्रभावित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध करें। (2)

ख) खाद्य पदार्थो के पोषक मूल्य को बढ़ाने के लिए निम्नलिखित विधियों पर उदाहरण देते हुए चर्चा करः (2)

i) खमीरीकरण

ii) खाद्य मिश्रण

10) व्यंजन सूची किसी भी भोजन परिवेषण संस्था की गतिविधियों का महत्वपूर्ण केंद्र बिंदु क्यों है? उदाहरण देते हुए समझाइए। भोजन परिवेषण सस्था में साप्ताहिक व्यंजन सूची की भूमिका पर संक्षेप में चर्चा करें। (4)

भाग ख – प्रयोगत्मक अभ्यास (40 अंक)

इस भाग में चार अभ्यास होते हैं। ये अभ्यास प्रयोगात्मक नियामावली पर आधारित हैं सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1) क्या आप अपने आहार में अंकुरित या खमीरीकरण खाद्य पदार्थो को शमिल करते हैं? आपके क्षेत्र में आमतौर पर खाए जाने वाले एक अंकुरित और एक किण्वित व्यंजन का वर्णन करें? (पैक्टिकल मैनुअल पार्टः की गतिविधि 3 देखें) (10)

2) अपने पड़ोस में किन्ही दो परिवारों की पहचान करें, एक निम्न आय वर्ग (परिवार A) का हो और दूसरा उच्च आय वर्ग (परिवार B) का हो इन दोनों परिवारों की खाद्य खरीद का पता लगाने के

लिए एक आहार सर्वेक्षण(अधिमानतः दो से तीन दिनों के लिए) करें। निम्नलिखित तालिका में दर्शाए अनुसार विभिन्न खाद्य पदार्थो पर व्यय पर ध्यान दें और मूल्यांकन करें कि कुल आय (दोनों परिवारों की) का कितना प्रतिशत खाद्य व्यय खर्च किया जाता है? (प्रैक्टिकल मैनुअल–2 की गतिविधि 2 देखें) (10)

खाद्य समूह	खाद्य पदार्थ	खर्च की गई राशि (परिवार A)	खर्च की गई राशि (परिवार B)

3) सेंट मैरी स्कूल ने अपने छात्रों को उचित दर पर पौष्टिक मध्यान्ह नाश्ता देने का फैसला किया है। स्कूल मे 3 से 5 साल की उम्र के बीच 100 बच्चे हैं। नाश्ते का एक साइकिल साप्ताहिक व्यंजन सूची जो अधिकारियों द्वारा दी गई दरों पर 300 किलों कैलोरी और 12 ग्राम प्रोटीन कर सकता है। प्रत्येक नाश्ते में पोषक तत्वों की पहचान करें। (प्रैक्टिकल मैनुअल पार्ट –2 की गतिविधि –7 देखें) (10)

दिन	व्यंजन सूची	ऊर्जा	प्रोटीन	वसा	कार्बोज़
सोमवार					
मंगलवार					
बुधवार					
गुरूवार					
शुक्रवार					
शनिवार					

4) गर्भवती महिला के लिए कोई भी दो व्यंजन तैयार करें। निम्नलिखित का वर्णन भी करें: (प्रैक्टिकल मैनुअल–2 की गतिविधि 6 देखें। (10)

क) व्यंजन विधि का नाम

ख) सामग्री की सूची

ग) बनाने की विधि

घ) पोषक तत्वों की मात्रा

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रष्न **(20 अंक)**

अ) निम्नलिखित शब्दों को परिभाषित करें **(10 अंक)**

1. मासिक धर्म की शुरूआत
2. आहार रेशा
3. नवदुग्ध
4. एथिरोकाठिन्य
5. खाद्य लेबल
6. बेसल चयापचय
7. आवश्यक एमीनों ऐसिड
8. क्रेटीनता
9. वृद्धि अनुवीक्षण
10. संतृप्त वसा

ब) सूची I का सूची II के साथ मिलान करें (10)

सूची I		सूची II
1. कार्बोज	a.	कोशिका बाहय द्रव्य
2. विटामिन बी12	b.	9 किलो कैलोरी
3. वसा	c.	घेंघा
4. विटामिन बी1	d.	कोबालेमिन
5. सोडियम	e.	मैरासमस
6. चन्द्राकार मुँह	f.	4 किलों कैलोरी
7. पोटैशियम	g.	रिकेट्स
8. मांसपेशियों का कृश होना	h.	थायेमीन
9. विटाम्नि डी की कमी	i.	अंतः कोशिकी द्रव्य
10. आयोडीन की कमी से हाने वाली विसंगतियाँ	j.	क्वाशियोरकॉर