

ए.एन.सी.-1

स्नातक उपाधि कार्यक्रम  
(बीडी.पी.)

व्यवहार मूलक पाठ्यक्रम  
समुदाय के लिए पोषण ए.एन.सी.-1

सत्रीय कार्य-1  
जुलाई सत्र, 2019 एवं  
जनवरी सत्र, 2020



सतत विद्यापीठ  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय  
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली-110 068

## सत्रीय कार्य-1

जुलाई 2019 और जनवरी 2020

प्रिय छात्र/छात्राओं

आपको कुल दो सत्रीय कार्य करना है। सत्रीय कार्य 100 अंक का है।

### निर्देश

**सत्रीय कार्यों को करने से पहले कृपया निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए :**

1. कार्यक्रम दर्शिका में सत्रीय कार्यों के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट (शीटों) के पहले पृष्ठ पर सभसे 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	.....
पाठ्यक्रम शीर्षक .....	पता	.....
सत्रीय कार्य संख्या .....		.....
	तारीख	.....
	अध्ययन केंद्र .....	.....

---

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्क्रेप 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. प्रस्तुति: 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 दर्शिका 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 पर 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 संबंधित 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 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 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/टीएमए-1/2019-20

जुलाई 2019 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मार्च, 2020

जनवरी 2020 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 अक्टूबर, 2020

अधिकतम अंक : 100

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न

(40 अंक)

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

1. क) भोजन, पोषण तथा स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए। (2)  
ख) जल संतुलन से आप क्या समझते हैं? हमारे शरीर में जल के कार्यों को संक्षिप्त में बताइये। (2)
2. शरीर में भोजन के पाचन, अवशोषण तथा उपयोग की प्रक्रिया को बताएं तथा दर्शाएं। (4)
3. क) हमारे शरीर से विटामिन ए और लौह तत्व की भूमिका की चर्चा करें। उनके कुछ खाद्य स्रोतों की सूची बनाएं। (2)  
ख) उदाहरण सहित दो प्रमुख खाद्य संदूषण जो हमारे लिए चिंता का विषय है की व्याख्या करें। (2)
4. निम्नलिखित प्रत्येक के लिए आहार की योजना बनाते समय आप आहार संबंधी किन बातों को ध्यान में रखेंगे इन्हें सूचीबद्ध कीजिए। (2+2)  
क) किशोरी                      ख) स्तनपान कराने वाली महिला
5. क) खाद्य पदार्थों के चयन में श्रेणी, ब्राँड व लेबल के महत्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (2)  
ख) खाद्य पदार्थों के खराब होने से आप समझते हैं? खाद्य पदार्थों के खराब होने के मुख्य कारणों को सूचीबद्ध करें। (2)
6. क) एक गांव/समुदाय में प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के निवारण के लिए आप जिन दो उपायों को अपनायेंगे उनकी सूची बनाये। (2)  
ख) 'कुपोषण अथवा संक्रमण के बीच योगवाहिता से आप क्या समझते हैं। (2)
7. निम्नलिखित के लिए पोषण तत्वों की आवश्यकताओं की संक्षेप में चर्चा कीजिए।  
क) मधुमेय                      ख) उच्च रक्तचाप (2+2)

- 8 निम्नलिखित के उद्देश्य और घटक क्या हैं? (2+2)
- क) मध्याह्न पोषण कार्यक्रम  
ख) आई.सी.डी.एस. (ICDS)
9. क) पोषण स्तर के निर्धारण में प्रयुक्त होने वाले मानवमितीय मापदंडों को बताइये। (2)  
ख) चक्रीय सूची क्या हैं? छात्रावास के लिए एक चक्रीय सूची तैयार कीजिए। (2)
10. क) जैली में सोडियम बैन्जोएट मिलाना। (1+1+1+1)  
ख) घाव व चोट के भरने में विटामिन सी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।  
ग) गेहूं के आटे की तुलना से परिष्कृत आटे जैसे मैदा व सूजी में थायमीन कम होता है।  
घ) सोडियम शरीर के द्रव्यों की क्षारीयता को नियंत्रित करने में मदद करता है।

**भाग ख : प्रयोगात्मक कार्यक्रम**

**(40 अंक)**

1. संतुलित आहार क्या है। एक संतुलित आहार तैयार करने में शामिल चरणों की सूची तैयार करें। इन्हीं चरणों के आधार पर गर्भवती महिला के लिए आहार तैयार कीजिए जो गर्भवस्था के दूसरे त्रिमास में हों और जो निम्न आर्थिक सामाजिक वर्ग से संबंधित है। (10)
2. 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 हैं या नहीं। (10)

भोजन	व्यंजन-सूची	सामग्रियाँ	टिप्पणियाँ
नाश्ता			
दोपहर का भोजन			
शाम का अल्पाहार			
रात का भोजन			

3. कोई दो पोषक अल्पाहार तैयार करें – एक दो वर्ष के बालक के लिए और दूसरा किशोरावस्था के लिए। आपके उत्तर में निम्नलिखित होने चाहिए। (10)
- क) अल्पाहार का नाम  
ख) प्रयुक्त सामग्रियों की सूची  
ग) बनाने की विधि  
घ) खाद्य स्रोत जो उस व्यक्ति के लिए विशिष्ट रूप से महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की आवश्यकता में योगदान देता है।  
ङ) बालक और किशोर के लिए अल्पाहार पौष्टिकता की दृष्टि से चयन की पुष्टि कीजिए।
4. आपके क्षेत्र में गेहूं/चावल/मकई/दाल इत्यादि को पकाने के लिए प्रचलित किन्हीं चार विधियों का विस्तार से वर्णन कीजिए। प्रत्येक विधि द्वारा जिन पोषक तत्वों की क्षति होने की संभावना है उनका पूर्वानुमान लगाइए। (10)

1. निम्नलिखित को 2—3 वाक्यों में परिभाषित करें। (5)
- क) खाद्य मिलावट  
ख) खाद्य बजट  
ग) कलायखंज  
घ) एमाइलेस की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ (ए आर एफ)  
ङ) दैनिक मात्रा (आर.डी.ए.)
3. उदाहरण देते हुए निम्नलिखित में अंतर बताइए: (5)
- क) उपलब्ध कार्बोज तथा अनुपलब्ध कार्बोज  
ख) आवश्यक तथा अनावश्यक अमीनो अम्ल  
ग) जीरोथैलिया तथा किरेटोमलेशिया  
घ) खाद्य कानून तथा खाद्य मानक  
ङ) पास्चुरीकरण तथा निर्जीवीकरण
3. निम्नलिखित पोषक तत्वों/पदार्थों की कमी से होने वाली विसंगति/यों) एवं खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध करें। (5)
- क) थायामिन  
ख) नियासिन  
ग) विटामिन 'डी'  
घ) विटामिन 'बी<sub>12</sub>'  
ङ) आयोडीन
4. रिक्त स्थानों को भरें : (5)
- क) हमारे शरीर में कार्बोज ..... के रूप में संग्रहित होता है।  
ख) दालों में ..... नामक ऐमीनो एसिड कम मात्रा में पाया जाता है तथा ..... अधिक मात्रा में पाए जाते हैं।  
ग) प्रत्येक वसा तथा तेल ..... तथा ..... का बना होता है।  
घ) खाद्य पदार्थों की बाहरी परत पर आर्द्रता ..... तथा ..... की बढ़ोतरी को बढ़ावा देती हैं।  
ङ) स्तन्यकाल में प्रतिदिन औसतन ..... मि.ली. दूध स्रवित होता है।