

BHCC-122

**स्नातक कार्यक्रम  
(बी.ए. गृह विज्ञान) (FYUP)**

**सत्रीय कार्य (ASSIGNMENT)**

**जुलाई 2025 तथा जनवरी 2026 सत्रों के लिए**

**पाठ्यक्रम कोड: BHCC-122**

**खाद्य एवं पोषण के आधारभूत तत्व**

**सतत शिक्षा विद्यापीठ  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय  
नई दिल्ली**



**शिक्षक-चिह्नित सत्रीय कार्य (ASSIGNMENT)**  
**जुलाई 2025 तथा जनवरी 2026 सत्रों के लिए**

**प्रिय विद्यार्थी,**

कार्यक्रम मार्गदर्शिका में समझाया गया है कि IGNOU में मूल्यांकन दो भागों में होता है:

- i) सत्रीय कार्य के माध्यम से सतत मूल्यांकन
- ii) सत्रांत परीक्षा।

अंतिम परिणाम में, सत्रीय कार्य का 30% अंक (weightage) होता है और सत्रांत परीक्षा का 70% अंक (weightage) होता है। आपको चार क्रेडिट वाले पाठ्यक्रम के लिए दो शिक्षक-चिह्नित सत्रीय कार्य (TMA) करना अनिवार्य है। यह सत्रीय कार्य पुस्तिका मुख्य पाठ्यक्रम BHCC-122 'खाद्य एवं पोषण के आधारभूत तत्व' पाठ्यक्रम हेतु है, जो FYUP के बी.ए. गृह विज्ञान प्रथम वर्ष के कार्यक्रम का भाग है।

सत्रीय कार्य करने से पहले कार्यक्रम मार्गदर्शिका में दिए गए निर्देश अवश्य पढ़ें। यह आवश्यक है कि उत्तर अपने शब्दों में लिखें। उत्तर निर्धारित शब्द सीमा के आसपास होने चाहिए। इससे आपके लेखन कौशल और विषय की समझ दोनों ही विकसित होंगी। इससे आप सत्रांत परीक्षा के लिए भी तैयार हो जाएँगे।

**\*\* सत्रीय कार्य जमा करने के निर्देश: \*\***

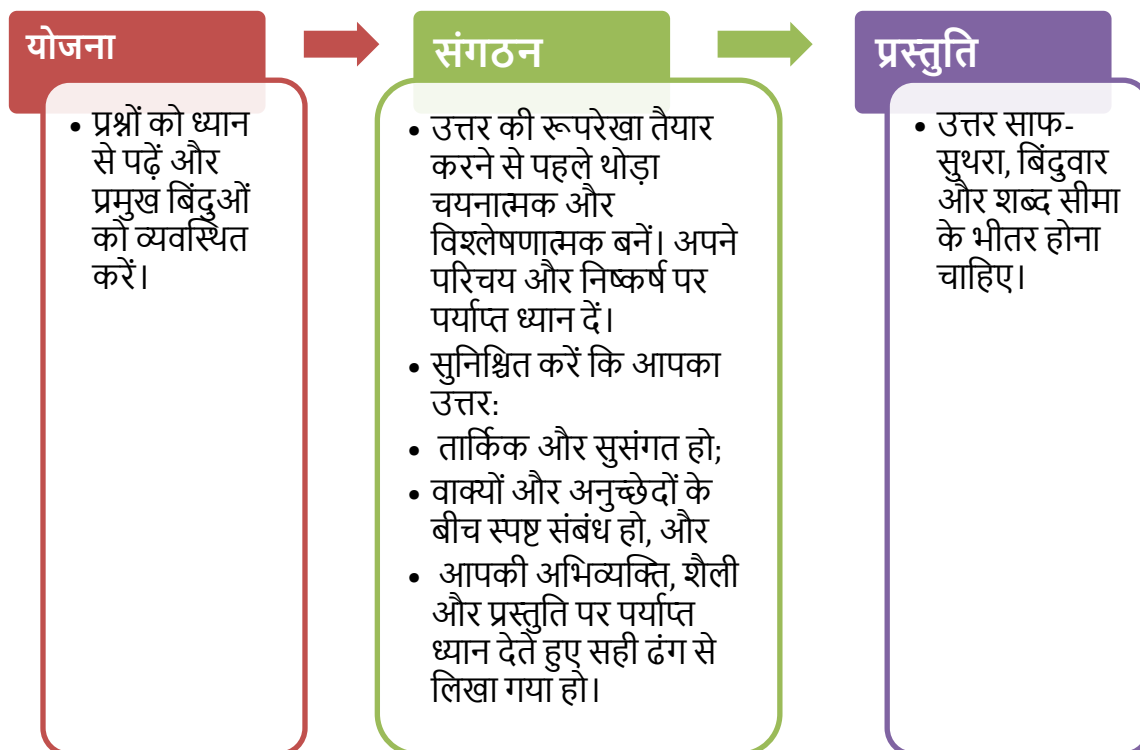
- सत्रीय कार्य नियत समय सीमा में जमा करें ताकि आप सत्रांत परीक्षा के लिए पात्र हो सकें।
- यह सत्रीय कार्य जुलाई 2025 और जनवरी 2026 सत्र के लिए मान्य है। जमा करने की अंतिम तिथियाँ इस प्रकार हैं:

सत्रीय कार्य	जमा करने की तिथि	जमा करने स्थान
सत्रीय कार्य (TMA) जुलाई 2025 सत्रों के विद्यार्थियों के लिए	31 मार्च 2026	आपके अध्ययन केंद्र के समन्वयक को

सत्रीय कार्य (TMA) जनवरी 2026 सत्रों के विद्यार्थियों के लिए	30 सितंबर 2026	आपके अध्ययन केंद्र के समन्वयक को
--	----------------	----------------------------------

- आपको जमा किए गए सत्रीय कार्य की रसीद अध्ययन केंद्र से प्राप्त करनी होगी और उसे संभाल कर रखना होगा। यदि संभव हो, तो सत्रीय कार्य की एक फोटोकॉपी अपने पास रखें।
- अन्य सभी सत्रीय कार्य की तरह, इसे भी आपके अध्ययन केंद्र के समन्वयक को जमा करना होगा। आपका क्षेत्रीय केंद्र आपको अपनी वेबसाइट पर यह सत्रीय कार्य ऑनलाइन जमा करने की अनुमति दे सकता है। कृपया अपने क्षेत्रीय केंद्र की वेबसाइट पर जाकर देखें कि ऑनलाइन जमा करने की सुविधा उपलब्ध है या नहीं।
- अध्ययन केंद्र मूल्यांकन के बाद सत्रीय कार्य आपको लौटाएगा और अंक विश्वविद्यालय को भेजेगा। कृपया सुनिश्चित करें कि आपको मूल्यांकित सत्रीय कार्य वापस मिले।

हम आपसे अपेक्षा करते हैं कि आप प्रत्येक प्रश्न का उत्तर सत्रीय कार्य में उल्लिखित प्रत्येक श्रेणी के दिशानिर्देशों के अनुसार देंगे। आपके लिए निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखना उपयोगी होगा:



शुभकामनाओं सहित,

पाठ्यक्रम समन्वयक

## BHCC-122: खाद्य एवं पोषण के आधारभूत तत्व

### शिक्षक-चिह्नित सत्रीय कार्य

सत्रीय कार्य कोड: BHCC-122/ASST/TMA

जुलाई 2025 - जनवरी 2026

अधिकतम अंक: 100

**\*\*नोट: किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।\*\***

सत्रीय कार्य दो खंडों 'अ' और 'ब' में विभाजित है। आपको प्रत्येक खंड से कम से कम दो प्रश्न लगभग 600 शब्दों में हल करने होंगे। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

#### खंड - अ

1. भोजन और उसके कार्यों की व्याख्या कीजिए। कुपोषण के दुष्प्रक्र को समझाएँ। 20
2. भारतीय ज्ञान प्रणाली में स्वास्थ्य की अवधारणा और स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों की व्याख्या करें। 20
3. पाककला की विभिन्न विधियों पर चर्चा करें। 20
4. अनाज और अनाज उत्पादों के प्रकारों पर चर्चा करें। 20
5. दालों के स्वास्थ्य लाभ और दालों पर पकाने के प्रभाव को समझाएँ। 20
6. फलों और सब्जियों के क्रियात्मक गुणों की व्याख्या करें। 20
7. मसालों और सुगंधित पदार्थों के महत्व तथा उनके कार्यात्मक गुणों की व्याख्या करें। 20

#### खंड - ब

8. दूध के प्रसंस्करण की व्याख्या करें। 20
9. अंडे के प्रोटीन के जैविक मूल्य से आप क्या समझते हैं? ताज़गी जाँचने के परीक्षणों की व्याख्या करें। 20
10. मांस और मछली की संरचना तथा पोषक मूल्य की व्याख्या कीजिए। 20
11. नमक के वर्गीकरण और महत्व पर चर्चा कीजिए। 20
12. पाचन की प्रक्रिया की व्याख्या करें तथा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के दो-दो कार्य बताएँ। 20
13. विटामिन के प्रकारों की व्याख्या करें और प्रत्येक के दो-दो कार्यों का उल्लेख कीजिए। 20
14. कैल्शियम और सोडियम के स्रोत और उनके कार्यों की व्याख्या कीजिए। 20