BHCC-122

स्नातक कार्यक्रम

(बी.ए. गृह विज्ञान) (FYUP)

सत्रीय कार्य (ASSIGNMENT)

जुलाई 2026 तथा जनवरी 2027 सत्रों के लिए

पाठ्यक्रम कोड: BHCC-122

खाद्य एवं पोषण के आधारभूत तत्व

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

नई दिल्ली

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

स्नातक कार्यक्रम

(बी.ए. गृह विज्ञान) (FYUP)

सत्रीय कार्य (ASSIGNMENT)
जुलाई 2026 तथा जनवरी 2027 सत्रों के लिए

पाठ्यक्रम कोड: BHCC-122

खाद्य एवं पोषण के आधारभूत तत्व

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय
नई दिल्ली

BHCC-122: खाद्य एवं पोषण के आधारभूत तत्व

शिक्षक-चिह्नित सत्रीय कार्य (ASSIGNMENT)

जुलाई 2026 तथा जनवरी 2027 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 सतत् मूल्यांकन

ii) सत्रांत परीक्षा।

अंतिम परिणाम में, सत्रीय कार्य का 30% अंक (weightage) होता है और सत्रांत परीक्षा का 70% अंक (weightage) होता 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 2026 सत्रों के विद्यार्थियों के लिए	31 मार्च 2027	**आपके अध्ययन केंद्र के समन्वयक को**
सत्रीय कार्य (TMA) जनवरी 2027 सत्रों के विद्यार्थियों के लिए	**30 सितंबर 2027**	**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:

• योजना: प्रश्नों को ध्यान से पढ़ें और प्रमुख बिंदुओं को व्यवस्थित करें।

• संगठन: उत्तर की रूपरेखा तैयार करने से पहले थोड़ा चयनात्मक और विश्लेषणात्मक बनें। अपने परिचय और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यान दें।

सुनिश्चित करें कि आपका उत्तर:

क) तार्किक और सुसंगत हो;

ख) वाक्यों और अनुच्छेदों के बीच स्पष्ट संबंध हो, और

ग) आपकी अभिव्यक्ति, शैली और प्रस्तुति पर पर्याप्त ध्यान देते हुए सही ढंग से लिखा गया हो।

• प्रस्तुति: उत्तर साफ-सुथरा, बिंदुवार और शब्द सीमा के भीतर होना चाहिए।

शुभकामनाओं सहित,

पाठ्यक्रम समन्वयक

BHCC-122: खाद्य एवं पोषण के आधारभूत तत्व
शिक्षक-चिह्नित सत्रीय कार्य

सत्रीय कार्य कोड: BHCC-122/ASST/TMA
जुलाई 2026 – जनवरी 2027
अधिकतम अंक: 100

****नोट: किन्ही 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 मानव शरीर में इसके विभिन्न कार्यों की व्याख्या कीजिए। कुपोषण के दुष्चक्र का विस्तार से वर्णन कीजिए।** **20**
2. **भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) में स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या कीजिए तथा स्वास्थ्य के विभिन्न आयामों की चर्चा कीजिए।** **20**
3. **मूलभूत खाद्य समूहों, खाद्य पिरामिड और संतुलित आहार की अवधारणा की चर्चा कीजिए।** **20**
4. **भोजन पकाने की विभिन्न विधियों (आर्द्र ऊष्मा, शुष्क ऊष्मा और संयोजन विधियाँ) और पोषक तत्वों के संरक्षण पर उनके प्रभाव की चर्चा कीजिए।** **20**
5. **अनाजों और अनाज उत्पादों के प्रकार, संरचना, संघटन और प्रसंस्करण की चर्चा कीजिए।** **20**
6. **दालों के स्वास्थ्य लाभों, उनमें मौजूद पोषण-विरोधी कारकों और दालों पर पकाने के प्रभाव की व्याख्या कीजिए।** **20**
7. **फलों और सब्जियों के वर्गीकरण, पोषण मूल्य, वर्णकों (पिगमेंट) और कार्यात्मक गुणों की व्याख्या कीजिए।** **20**
8. **मसालों और स्वादों (मसाले एवं कोंडिमेंट्स) के वर्गीकरण, महत्व, सक्रिय यौगिकों और कार्यात्मक गुणों की व्याख्या कीजिए।** **20**

खंड – ब

1.	दूध के संघटन, प्रसंस्करण (पाश्चुरीकरण और समांगीकरण सहित) और विभिन्न दुग्ध उत्पादों की व्याख्या कीजिए।	20
2.	अंडे की संरचना, पोषण मूल्य, अंडा प्रोटीन के जैविक मूल्य की चर्चा कीजिए और अंडे की ताजगी निर्धारित करने के परीक्षणों की व्याख्या कीजिए।	20
3.	मांस, पोल्ट्री (मुर्गीपालन) और मछली की संरचना, संघटन, पोषण मूल्य और गुणवत्ता मूल्यांकन की व्याख्या कीजिए।	20
4.	खाद्य तैयारी और संरक्षण में नमक, चीनी और गुड़ के वर्गीकरण, कार्यों और महत्व की चर्चा कीजिए।	20
5.	मेवों, तिलहनों, वसा और तेलों के वर्गीकरण, पोषण मूल्य, आवश्यक वसीय अम्लों (EFAs) और विकृतगंधिता (Rancidity) की व्याख्या कीजिए।	20
6.	भोजन के पाचन और अवशोषण की प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए तथा कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के कार्यों, स्रोतों और कमी के प्रभावों का वर्णन कीजिए।	20
7.	प्रमुख विटामिनों (वसा-घुलनशील एवं जल-घुलनशील) और खनिज लवणों (कैल्शियम, आयरन, सोडियम) के वर्गीकरण, कार्यों, स्रोतों और कमी के लक्षणों के साथ-साथ शरीर में जल की भूमिका की व्याख्या कीजिए।	20
8.	दूध के संघटन, प्रसंस्करण (पाश्चुरीकरण और समांगीकरण सहित) और विभिन्न दुग्ध उत्पादों की व्याख्या कीजिए।	20