सी.एन.सी.सी

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण –पत्र कार्यक्रम

(सी.एन.सी.सी)

समुदाय और पोषण (सी.एन.सी.सी–1)

सत्रीय कार्य 1

जनवरी सत्र 2025

एंव

जुलाई सत्र 2025

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण –पत्र कार्यक्रम

सत्रीय कार्य –1

2025

प्रिय छात्र/ छात्राओं

आपको कुल दो सत्रीय कार्य करने होंगे। प्रत्येक सत्रीय कार्य शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य है। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंक का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंडवार विभाजन निम्नलिखित रूप में है:

सत्रीय कार्य 1 (टी.एम.ए.) – सी.एन.सी.सी.–1 पर आधारित है।

सत्रीय कार्य 2 (टी.एम.ए.) – सी.एन.सी.सी.–2 पर आधारित है।

निर्देश

सत्रीय कार्यो को करने से पहले 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 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 सुनिाश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा हैः

- 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 संभंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात् 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 संभंध है।

ग) आपने अपनी अभिव्याक्ति, 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 हल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य के तीनों भाग अनिवार्य हैं। यदि कोई भाग छूट जाएगा तो आपका सत्रीय कार्य पूरा नहीं माना जाएगा और आपको अंक नहीं मिलेंगे। आपको सत्रीय कार्य दोबारा करना पडेगा।

सत्रीय कार्य 1 (टीएमए –1)

पाठयक्रम कोडः सी.एन. सी.सी –1
सत्रीय कार्यः सी.एन. सी.सी–1/ए.एस.टी–1/टी.एम.ए–1/2025
जनवरी सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथिः 15 मई, 2025
जुलाई सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथिः 15 नवंबर, 2025

अधिकतम अंकः 100

यह असाइनमेंट सी.एन.सी.सी. –1 पाठयक्रम के ब्लॉक 1 से 7 पर आधिरित है ।

भाग कः वर्णनात्मक प्रश्न **(40 अंक)**

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

1. क) भोजन, पोषक तत्व, पोषण और स्वास्थ्य शब्दों को परिभाषित कीजिए। (2)
   ख) शरीर में प्रोटीन की भूमिका की व्याख्या कीजिए (3)
2. क) संक्षेप में समझाइए की जल जीवन के लिए आवश्यक है। (2)
   ख) हमारे आहर में विटामिन डी के कार्यो और स्रोतों के बारे में बताइए। (3)
3. क) हमें अपने आहार में सोडियम, **पोटैशियम** और क्लोराइड की आवश्यकता क्यों हैं? विस्तार से बताइयें। (3)
   ख) फोलिक एसिड और विटामिन बी 12 रक्त निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, संक्षेप में समझाइए। (2)
4. क) गर्भवती महिला के लिए आहार की योजना बनाते समय आप आहार संबंधी किन बातों को ध्यान में रखेगें? (2.5)
   ख) माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार क्यों है? स्पष्ट कीजिए। (2.5)
5. क) किशोरावस्था के संदर्भ में 'वृद्धि स्फुरण' शब्द से आप क्या समझते हैं? संक्षेप में समझाइए। (2.5)
   ख) खाद्य बजट को परिभाषित कीजिए। खाद्य बजट को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। (4)
6. क) खाद्य पदार्थो के खराब होने को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। (2)
   ख) खाद्य परिरक्षण क्या है? उदाहरण देते हुए खाद्य पदार्थो के परिरक्षण के लिए अपनायी जाने वाली किन्हीं दो घरेलू खाद्य परिरक्षण विधियों का उल्लेख कीजिए। (3)
7. निम्नलिखित के नैदानिक लक्षणों को सूचीबद्ध करें तथा उनकी रोकथाम के निवारक उपायों का विस्तार से वर्णन करें : (2.5+2.5)
   क) जीरोफ्थैलमिया
   ख) एनिमिया
8. क) **पोषणात्मक** स्तर का निर्धारण करने की मानवमितीय विधि की व्याख्या कीजिए। (3)
   ख) खाद्य सेवा इकाई में खरीद की विधियों का वर्णन कीजिए। (2)

भाग ख – प्रयोगात्मक क्रियाकलाप **(40 अंक)**

1. अपने घर के पास एक शहरी झुग्गी/गांव मे स्थित आंगनवाड़ी केंद्र पर जाएं। अपने अवलोकन के आधार पर नीचे दी गई तालिका में विवरण भरें। प्रत्येक श्रेणी के लाभार्थियों को दी जाने वाली सेवाओं पर टिक लगाएं। प्रदान की गई सेवा का विस्तार से वर्णन करें। (इकाई 24 का संदर्भ लें) (10)

लाभार्थी	**आंगनबाडी मे आन वाले लाभार्थियों की संख्या**	**उन्हें दी जाने वाली सेवाएं**				
		स्वास्थ्य जांच	टीकाकरण	पूरक पोषण	अनऔपचारिक शिक्षा	स्वास्थ्य शिक्षा
बच्चे (1–3 वर्ष)						
बच्चे (3–6 वर्ष)						
गर्भवती महिलाएं						
स्तनपान कराने वाली महिलाएं						
किशोर लड़की						

2. संतुलित आहार क्या हैं? संतुलित आहार तैयार करने में शामिल चरणों की सूची बनाएं। इन उपायों का उपयोग करके निम्न सामाजिक –आर्थिक समूह से संबंधित स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए संतुलित आहार की योजना बनाएं। (इकाई 6 एंव 10 का संदर्भ लें) (10)
3. दी गयी तालिका का उपयोग करके गर्भवती महिला के दो दिनों के दैनिक आहार को रिकॉर्ड करें। आहार का मूल्यांकन करें और टिप्पणी दें कि क्या आहार संतुलित है, यदि नही ंतो इसे संतुलित कैसे बनाया जा सकता है। (इकाई 8 का संदर्भ लें) (10)

आहार	**मेनू**	**सामग्री**	**टिप्पणियाँ**
(दिन1)			
सुबह का नाश्ता			
दोपहर का भोजन			
शाम का नाश्ता			
रात का भोजन			

4. अपने नजदीकी बाजार में जाएँ और तालिका में दिए गए खाद्य पदार्थों को खरीदते समय आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे। उन्हें दिए गए प्रारूप में लिखें। (इकाई 12 एंव 13 का संदर्भ लें) (10)

क्र.सं	भोजन का नाम	टिप्पणियों
अनाज		
दालों		

गुड़		
फल		
हरी पत्तेदार सब्जियां		
चाय की पत्ती		

भाग ग – वस्तुनिष्ठ प्रश्न **(20 अंक)**

1. उदाहरण देते हुए निम्नलिखित के बीच अंतर बताइए :

i	उपलब्ध और गैर–उपलब्ध कार्बोहाइड्रेट	vi	अनिवार्य और गैर– अनिवार्य फैटी एसिड
ii	हीमोग्लोबिन और मायोग्लोबिन	vii	खाद्य ग्रेड और खाद्य ब्रांड
iii	वर्धक और बाधक	viii	वसा और तेल
iv	खाद्य संक्रमण और खाद्य विषक्ताा	ix	क्वाशियोंरकॉर और मरास्मस
v	रेटिनॉल और बीटा कैरोटिन	x	रेशा और स्टार्च

2. निम्नलिखित में से प्रत्येक के लिए एक उदाहरण/खुराक/पोषण घटक (जैसा लागू हो) दीजिए।
(10)

i	बच्चे के पांचवें जन्मदिन तक दी गई विटामिन ए की मौखिक खुराक की कुल संख्या
ii	गर्भवती महिलाओं को प्रदान किए जाने वाले पूरक आहार का पोषण घटक/मूल्य
iii	17 kg/m2 के BMI वाले वयस्क के वनज की स्थिति
iv	मधुमेह मेलेटस के जोखिम कारक
v	स्कर्वी के नैदानिक लक्षण
vi	40 साल के पुरूष के लिए रक्तचाप का सामान्य माप
Vii	एमडीएम के घटक
Viii	वयस्कों में आयोडीन की कमी के नैदानिक लक्षण
Ix	MUAC टेप पर रंगों के नाम बताइए
x	आहार मूल्यांकन की सबसे व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली विधि