

B



डॉ. बाबासाहेब आर्जेडकर ओपन युनिवर्सिटी

(गुजरात सरकार द्वारा स्थापित)

“ज्योतिर्मय” परिसर,

श्री बाबाजी मंदिरनी सामे, सरभेज-गांधीनगर હાઈવે,

છારોડી, અમદાવાદ-૩૮૨ ૪૮૧

E-mail: feedback@baou.edu.in Website : www.baou.edu.in

A

સત્રીયકાર્ય જાન્યુઆરી – ૨૦૧૬

સ્નાતક પદવી અભ્યાસક્રમ: (BDP)

ANC-01

પાઠ્યક્રમ શીર્ષક

સમુદાય માટે પોષણ:- ANC-01

O

અભ્યાસકેન્દ્રને સોંપવાની છેલ્લી તારીખ :-30/06/2016

નોંધ :- વિદ્યાર્થીઓએ નિયત સમય મર્યાદામાં સ્વાધ્યાયકાર્યો અભ્યાસકેન્દ્ર પર

જમા કરાવવા તેમજ મૂલ્યાંકન થયા બાદ મૂલ્યાંકન પત્રક

સાથે અભ્યાસ કેન્દ્ર પરથી પરત અવશ્ય લેવું.

U

:-જમા કરાવવાની છેલ્લી તારીખ :-30/06/2016પછી વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા

મોકલાવેલ સ્વાધ્યાયકાર્ય સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.

સત્રીયકાર્ય માટે આવશ્યક સૂચનાઓ

પ્રિય વિદ્યાર્થી મિત્રો

દૂરવર્તી શિક્ષણમાં અભ્યાસ માટે દરેક અભ્યાસક્રમમાં પાઠ્યક્રમ દીઠ સ્વાધ્યાયકાર્યો રજૂ કરવા ફરજિયાત છે. આ યુનિવર્સિટીમાં વર્ષ ૨૦૦૮ સુધીના પ્રવેશાર્થીઓ માટે B.A./B.Com ના પ્રથમ વર્ષ, બીજા વર્ષ તેમજ ત્રીજા વર્ષના તમામ અભ્યાસક્રમ/પાઠ્યક્રમમાં ચાર ક્રેડિટના પાઠ્યક્રમમાં બે અને આઠ ક્રેડિટના પાઠ્યક્રમમાં ત્રણ સ્વાધ્યાયકાર્યો તૈયાર કરવાનો નિયમ હતો. એકેડેમિક પ્લાનીંગ બોડની (A.P.B.મંજૂરીથી) ઓગષ્ટ-૨૦૦૮ થી પાઠ્યક્રમ દીઠ એક-એક સ્વાધ્યાયકાર્ય રજૂ કરવાની નવી પદ્ધતિ શરૂ થયેલ છે. તેથી આપને પાઠ્યક્રમ દીઠ એક-એક સ્વાધ્યાયકાર્ય જે અભ્યાસ કેન્દ્ર પરથી મેળવવાના હોય અને તેને નિશ્ચિત થયેલ છેલ્લી તારીખમાં સ્વ-અધ્યયનના આધારે તૈયારી કરી, પોતાના અભ્યાસ કેન્દ્ર પર જમા કરાવવાના રહેશે. દરેક સ્વાધ્યાયકાર્ય માટે ૧૦૦ ગુણ નિશ્ચિત છે. જેમાં પાસ થવા માટે ૩૬ ગુણ જરૂરી છે. પરિણામમાં તેનો ભારાંક ૩૦% છે.

આ સત્રીયકાર્યનો મુખ્ય ઉદ્દેશ્ય પરીક્ષા માટેની પૂર્વ તૈયારી છે. સત્રીયકાર્યમાં પૂછવામાં આવેલ પ્રશ્નોનું માળખું પરીક્ષાના પ્રશ્નપત્રો જેવું હોય છે. પ્રશ્નોના જવાબમાં અભ્યાસ સામગ્રીનું પુનરાવર્તન કરવાનું નથી હોતું. તમે વાંચનથી જે શીખ્યા છો, જે સમજ્યા છો, તે પોતાની ભાષામાં લખવાનું હોય છે. જેથી તમે સ્વાધ્યાયકાર્યો તૈયાર કરવાની કામગીરી ગંભીરતાથી કરશો. તમારે પાઠ્યક્રમના સ્વાધ્યાયકાર્યોમાં પૂછવામાં આવેલ પ્રશ્નોના જવાબ લખતા પહેલા પ્રથમ પાના ઉપર નીચે મુજબની માહિતી લખવી જરૂરી છે.

જવાબ માટે કેવળ(ફક્ત) ફૂલસ્કેપ કાગળનો જ ઉપયોગ કરો અને તે કાગળોને વ્યવસ્થિત બાંધવા

દરે જવાબના પહેલા પ્રશ્ન સંખ્યા આવશ્યક (ફરજિયાત) લખો.

સ્વહસ્તાક્ષર માં જવાબ લખો.

નોંધ :- સત્રાંત પરીક્ષા આપતા પહેલા સ્વાધ્યાયકાર્યો જમા કરાવવા ફરજિયાત છે.

અન્યથા (નહિતર) પરીક્ષા આપવામાં આવશે નહીં.

નોંધણી નંબર:- _____

પૂરું નામ :- _____

સરનામું :- _____

મોબાઇલ નં :- _____

તારીખ :- _____

અભ્યાસક્રમ :- _____

પાઠ્યક્રમ :- _____

સ્વાધ્યાય સંખ્યા:- _____

અમે ઈચ્છીએ છીએ કે તમે દરેક સત્રીયકાર્ય અલગ અલગ ચોપડામાં સુંદર ભાષામાં ઉપર દર્શાવેલ મુજબની માહિતી સાથે છેલ્લી તારીખ પહેલા અભ્યાસ કેન્દ્ર પર મોકલી આપશો.

જૂના વિદ્યાર્થીઓ (૨૦૦૮ સુધીના) માટે જૂની પદ્ધતિના સ્વાધ્યાયકાર્યો યુનિવર્સિટીની વેબસાઇટ પર ઉપલબ્ધ છે. જે ધ્યાને લેવું.

શુભેચ્છા સહ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી
પાઠ્યક્રમ કોડ:- ANC-01:- સમુદાય માટે પોષણ
સત્રીયકાર્ય કોડ:- ANC-01/AST-01/TMA/2016
(તમામ પાઠ્યસામગ્રી પર આધારિત)

અભ્યાસ કેન્દ્રને સોંપવાની છેલ્લી તારીખ :-30/06/2016

(કુલ ગુણ:-100)

વિભાગ-ક વિવરણાત્મક શ્રેણીના પ્રશ્નોના જવાબ ૧૫૦૦ શબ્દોમાં આપો.

(૨×૨૦ =૪૦)

૧ રાંધણ ક્રિયા એટલે શું ? રાંધવાની પદ્ધતિઓ વિશે સમજાવો .

અથવા

આહાર આયોજન એટલે શું ? આહાર આયોજન ના સૂચનો જણાવો .

૨ આહાર આયોજનને અસર કરતા પરિબળો વિસ્તારથી જણાવો .

અથવા

રાંધેલા આહાર અને નાસ્તાનું મૂલ્યાંકન સમજાવો.

વિભાગ-ખ મધ્યમ શ્રેણીના પ્રશ્નોના જવાબ ૧૦૦૦ શબ્દોમાં આપો.(ગમે તે બે)

(૨ ×૧૫ =૩૦)

૧ કુટુંબની આવક અને ખાદ્ય સમૂહ વિશે સમજાવો.

૨ સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓના આહાર વિશે સમજાવો.

૩ શાળાપૂર્વેના બાળકો માટે આહાર આયોજન જણાવો.

૪ સ્કૂલમાં જતા બાળકો માટે અઠવાડીક પેક લંચ વિશે સમજાવો.

વિભાગ-ગ નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો.(ગમે તે ચાર)

(૪ × ૫ = ૨૦)

૧ આહાર પોષણ અને સ્વાસ્થ્યનો અંતઃસંબંધ સમજાવો.

૨ કેટનિઝમ વિશે સમજાવો.

૩ ગ્લોસાઈટીસ અને કીલોસીસ વિશે સમજાવો.

૪ ચરબી દ્રાવ્ય અને પાણી દ્રાવ્ય વિટામીનો જણાવો.

૫ એમિનો એસિડ વિશે સમજાવો.

વિભાગ-ઘ ખાલીજગ્યા પૂરો (ગમે તે દશ)

(૧૦×૧ =૧૦)

૧ દસ વર્ષના અંત સુધી છોકરીઓનું વજન છોકરાઓથી -----હોય છે.

૨ લોહીની માત્રાના વિસ્તારથી -----ની આવશ્યકતા વધી જાય છે.

૩ -----થી----- વર્ષની ઉંમરની વચ્ચેની વ્યક્તિને કિશોર કહે છે.

૪ -----થી-----વર્ષના ગાળામાં શરીરનું વજન બમણું થાય છે.

- ૫ વીસ વર્ષથી લઈને વૃધ્ધાવસ્થામાંથી પસાર થઈ મૃત્યુ સુધીનો સમય ----- કહેવાય છે.
- ૬ ગર્ભાવસ્થાનો સમયગાળો -----દિવસનો હોય છે.
- ૭ જન્મ સમયે બાળકનું વજન -----હોય છે.
- ૮ ગર્ભની વૃધ્ધિ તથા વિકાસ -----ગતિથી થાય છે.
- ૯ નાભિનાળનો બીજો છેડો ----- સાથે જોડાયેલો હોય છે.
- ૧૦ ૧૦૦ મિલી.લોહીમાં ----- ની માત્રા ૧૨ મિ.ગ્રામની હોય છે.
- ૧૧ પીવાના સ્વરૂપમાં લેવાતા ખાદ્ય પદાર્થને -----કહે છે.
- ૧૨ -----ને રોકવા માટે કાળામરી પર તેનો લેપ કરવામાં આવે છે.

ANC-01