

# B



ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

(ગુજરાત સરકાર દ્વારા સ્થાપિત)

“જ્યોર્તિમય” પરિસર,

શ્રી બાલાજી મંદિરની સામે, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઇવે,

છારોડી, અમદાવાદ-૩૮૨ ૪૮૧

E-mail: [feedback@baou.edu.in](mailto:feedback@baou.edu.in) Website : [www.baou.edu.in](http://www.baou.edu.in)

સત્રીયકાર્ય જૂન- ૨૦૧૬

સ્નાતક પદવી અભ્યાસક્રમ: (BDP)

**ANC-01**

પાઠ્યક્રમ શીર્ષક

સમુદાય માટે પોષણ:- ANC-01

અગત્યની સૂચનાઓ

- ✓ વિદ્યાર્થીઓએ પોતાના પાઠ્યક્રમોના સ્વાધ્યાયકાર્યો અભ્યાસકેન્દ્ર/યુનિવર્સિટીની વેબ-સાઈટ પરથી મેળવવાના રહેશે.
- ✓ સત્રાંત પરીક્ષા આપવા માટે સ્વાધ્યાય કાર્ય રજુ કરવા ફરજિયાત છે. સ્વાધ્યાય કાર્ય જમા કરાવેલ નહીં હોય, તો પરીક્ષા ફોર્મ સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.
- ✓ તૈયાર કરેલ સ્વાધ્યાયકાર્યો અભ્યાસકેન્દ્ર પર જમા કરાવવાની છેલ્લી તારીખ ૩૦/૧૨/૨૦૧૬ છે. આ તારીખ પછી વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા મોકલાવેલ સ્વાધ્યાયકાર્યો સ્વીકારવામાં આવશે નહીં.
- ✓ જમા કરાવેલ સ્વાધ્યાયકાર્યોની પહોંચ અભ્યાસકેન્દ્ર પરથી લેવી ફરજિયાત છે.
- ✓ વિદ્યાર્થીઓએ નિયત સમય મર્યાદામાં સ્વાધ્યાયકાર્યો અભ્યાસકેન્દ્ર પર જમા કરાવવા તેમજ મૂલ્યાંકન થયા બાદ મૂલ્યાંકન પત્રક સાથેના સ્વાધ્યાયકાર્યો અભ્યાસ કેન્દ્ર પરથી અવશ્ય પરત લેવા.
- ✓ વિદ્યાર્થી પોતાના સ્વાધ્યાયકાર્યોના ગુણ યુનિવર્સિટીની વેબ-સાઈટ પર જોઈ શકશે.
- ✓ આ પાઠ્યક્રમ સ્નાતક પદવીનાં તૃતીય વર્ષના વિદ્યાર્થીઓ માટે વ્યવસાયલક્ષી પાઠ્યક્રમો પૈકીનો એક છે.
- ✓ ત્રીજા વર્ષમાં વિદ્યાર્થી માટે વ્યવસાયલક્ષી પાઠ્યક્રમો પૈકી ઓછામાં ઓછા ૮ ક્રેડિટના અને વધુમાં વધુ ૧૬ ક્રેડિટના પાઠ્યક્રમો પસંદ કરવાના રહેશે.

# A

# O

# U

## સત્રીયકાર્ય માટે આવશ્યક સૂચનાઓ

### પ્રિય વિદ્યાર્થી મિત્રો

આપને દરેક પાઠ્યક્રમદીઠ એક સત્રીયકાર્ય તૈયાર કરવાનું ફરજિયાત છે. દરેક સત્રીયકાર્ય તમામ અભ્યાસ-સામગ્રી પર આધારીત હોય છે.

સત્રીયકાર્ય તૈયાર કરી આપના અભ્યાસકેન્દ્રના સંયોજકશ્રી પાસે જમા કરાવવું અને તેની પાવતી અવશ્ય લેવી. દરેક સત્રીયકાર્યની ઝેરોક્ષ નકલ આપની પાસે રાખવી.

દરેક સત્રીયકાર્યના ૧૦૦ ગુણ નિશ્ચિત છે. જેમાં પાસ થવા માટે B.A./B.com.માં ૩૬ ગુણ લાવવા જરૂરી છે. પરિણામમાં તેનો ભારાંક ૩૦% હોય છે. અભ્યાસકેન્દ્ર દ્વારા મૂલ્યાંકન કરાવેલ સત્રીયકાર્યો પરીક્ષામાં વાંચવા માટે પરત અવશ્ય લેવું. અભ્યાસકેન્દ્ર આપના સત્રીયકાર્યના ગુણો યુનિવર્સિટી અમદાવાદ ખાતે મોકલી આપશે. જે આપની માર્કશીટમાં ગુણગ્રેડ યાદીમાં સામેલ કરી (૭૦% પરીક્ષા અને ૩૦% સ્વાધ્યાયકાર્ય) ફાઈનલ ગુણગ્રેડ માર્કશીટ તૈયાર થશે.

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. આપ વાંચનથી જે શીખ્યા છો, તે પોતાની ભાષામાં લખવાનું હોય છે. જેથી આપ સ્વાધ્યાયકાર્યો તૈયાર કરવાની કામગીરી ગંભીરતાથી કરશો.

યુનિવર્સિટીમાં વર્ષ-૨૦૦૮ સુધીના પ્રવેશાર્થીઓ માટે B.A./B.Com. ના પ્રથમ ,દ્વિતિય તથા તૃતિય વર્ષના તમામ અભ્યાસક્રમ/પાઠ્યક્રમમાં ચાર કેડિટના પાઠ્યક્રમમાં બે અને આઠ કેડિટના પાઠ્યક્રમમાં ત્રણ સ્વાધ્યાયકાર્યો તૈયાર કરવાનો નિયમ હતો. એકેડેમીક પ્લાનીંગ બોડની (A.P.B. મંજૂરી થી) ઓગષ્ટ-૨૦૦૯ થી પાઠ્યક્રમ દીઠ એક-એક સ્વાધ્યાયકાર્ય રજૂ કરવાની નવી પદ્ધતિ શરૂ થયેલ છે. તેથી આપને પાઠ્યક્રમ દીઠ એક-એક સ્વાધ્યાયકાર્ય જે આપને આપના અભ્યાસકેન્દ્ર/યુનિવર્સિટીની વેબ-સાઈટ પરથી મેળવવાના હોય અને તેને નિશ્ચિત થયેલ છેલ્લી તારીખમાં સ્વ-અધ્યયનના આધારે તૈયાર કરી, આપના અભ્યાસકેન્દ્ર પર જમા કરાવવાના રહેશે.

આપના પાઠ્યક્રમના સ્વાધ્યાયકાર્યોમાં પૂછવામાં આવેલ પ્રશ્નોના જવાબ લખતા પહેલા પ્રથમ પાના ઉપર નીચે મુજબની માહિતી લખવી જરૂરી છે.

નોંધણી નંબર:- \_\_\_\_\_

અભ્યાસક્રમ:- \_\_\_\_\_

પૂરું નામ:- \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ:- \_\_\_\_\_

સરનામું:- \_\_\_\_\_

સ્વાધ્યાય સંખ્યા:- \_\_\_\_\_

મોબાઈલ નંબર:- \_\_\_\_\_

તારીખ:- \_\_\_\_\_

અમે ઈચ્છીએ છીએ કે આપ દરેક સત્રીયકાર્ય અલગ-અલગ ચોપડામાં સુંદર ભાષામાં ઉપર દર્શાવેલ મુજબની માહિતી સાથે નિયત સમય મર્યાદામાં તૈયાર કરી અભ્યાસકેન્દ્ર પર જમા કરાવશો. મૂલ્યાંકન થયા બાદ મૂલ્યાંકન પત્રક સાથે પોતાના સ્વાધ્યાયકાર્યો અભ્યાસકેન્દ્ર પરથી પરત અવશ્ય લેવું.

જૂના વિદ્યાર્થીઓ (૨૦૦૮ સુધીના) માટે જૂની પદ્ધતિના સ્વાધ્યાયકાર્યો યુનિવર્સિટીની વેબસાઈટ 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 :-30/12/2016

(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.

