

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

અમદાવાદ-380 003

સ્વાધ્યાય કાર્ય - 1

પાઠ્યક્રમ કોડ : ANC-01

ઓગષ્ટ-2005

સ્વાધ્યાય કોડ:ANC-01/AST-1/2005

અભ્યાસ કેન્દ્રને સોંપવાની છેલ્લી તા. 09-04-2006

કુલ ગુણ : 100

ભાગ ક: - ટૂંકા જવાબો માટેના પ્રશ્નો

(40)

આ ભાગમાં દશ પ્રશ્નો છે. તમારે બધાના જવાબો આપવાના છે. તમારા જવાબો 100-150 શબ્દોની મર્યાદામાં લખો. દરેક પ્રશ્નના 4 ગુણ છે.

1. સારું સ્વાસ્થ્ય જાળવી રાખવા માટે પોષણનું મહત્ત્વ શું છે તે જણાવો.
2. કાર્બોદિત પદાર્થોના મુખ્ય કાર્યોની યાદી તૈયાર કરો.
3. કબજિયાત દૂર કરવામાં રેખાની શું ભૂમિકા છે તે વર્ણવો.
4. પ્રોટીનની ગુણવત્તા એટલે શું? તમારા રોજિંદા આહારમાં રહેલા અનાજના પ્રોટીનની ગુણવત્તા તમે કેવી રીતે વધારશો તે યોગ્ય ઉદાહરણ આપી સમજાવો.
5. ઘા રૂઝવવામાં વિટામીન સીની ભૂમિકાનું વર્ણન કરો.
6. આપણા શરીરમાં લોહતત્ત્વના મહત્ત્વના કાર્યોની યાદી તૈયાર કરો.
7. આહારજૂથ વિશે તમે શું જાણો છો? આહારને વર્ગીકૃત કરવાની વિભિન્ન રીતો કઈ છે તે જણાવો.
8. એક મજૂરના આહારનું આયોજન કરતાં સમયે તમે કયા મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખશો તે સમજાવો.
9. વૃદ્ધાવસ્થા દરમિયાન કયા શારીરિક પરિવર્તનો આવે છે તે જણાવો.
10. 4 - 7 મહિનાના શિશુના આહારમાં અને 8-12 મહિનાના શિશુના આહારમાં તમે શું તફાવત હોવો જરૂરી માનો છો?

ભાગ ખ: વ્યવહારમૂલક પ્રશ્નો.

(40)

આ ભાગમાં બે પ્રશ્નો છે. તમારે બન્નેના જવાબો લખવાના છે.

1. (ક) પાંચ ભિન્ન પ્રકારના (બ્રાન્ડ) વસા/તેલ વિશે માહિતી ભેગી કરો. તમે ભેગી કરેલી માહિતીના આધારે નીચેનો કોઠો ભરો.

(15)

તેલ/વસાનું નામ (બ્રાન્ડ)	તેલ/વસાનો પ્રકાર	પરિષ્કૃત/અપરિષ્કૃત	લેબલ પર લખેલી માહિતી.	કિંમત/ કી.ગ્રામ
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

(ખ) તમે તમારા પરિવાર માટે કયું તેલ/વસા વાપરવાનું પસંદ કરશો? કારણો આપી સમજાવો.

(05)

2. કાન્તા નામની 14 વર્ષની શાળાએ જતી કિશોરી માટે ચાર જુદાં જુદાં પેકડ લંચના સૂચનો કરો.આ પ્રત્યેક પેકડ લંચ બનાવવાની રીત, તેમાં વપરાતી સામગ્રી, તેમાંથી મળતા પોષક

ઘટકો અને આ પોષક ઘટકોની અગત્યતા વિશે સંપૂર્ણવર્ણન કરો. (20)

ભાગ ગ: હેતુલક્ષી પ્રશ્નો. (20)

- આ ભાગમાં બે પ્રશ્નો છે. તમારે બંનેના જવાબો લખવાના છે.
1. નીચેનાની વ્યાખ્યાઓ તમારા પોતાના શબ્દોમાં આપો. (10)
 1. પોષણ અંગેની પર્યાપ્તતા
 2. આવશ્યક અમીનો એસીડ્સ
 3. બાધક અને વર્ધક
 4. કાર્બોદિત પદાર્થનું પ્રોટીનનો અપવ્યય થતો અટકાવવાનું કાર્ય.
 5. ઉપચય (anabolism)
 2. કોઠા 'ક' ને કોઠા 'ખ' સાથે મેળવો (10)

'ક'	'ખ'
1) અંકુરીકરણ	ક) વિટામીન ડી
2) એ આર એફ	ખ) દૂધ
3) કોલોસ્ટ્રમ	ગ) વિટામીન કે
4) તેલો	ઘ) પ્રજનન પરિપકવતા
5) તરુણાવસ્થા	ડ) અસંતૃપ્ત વસા અમલ
6) લોહીનું ગંઠાઈ જવું	ચ) વિટામીન સી
7) સૂર્યકિરણ	છ) વિટામીન ઈ
8) ભારતીય સંદર્ભ મહિલા	જ) ખાંડ
9) શરીરનું ઘડતર કરતાં આહારજૂથ	ઝ) સંક્રમણની રોકથામ
10) કાર્બોદિત પદાર્થ	ઞ) અનાજ
	ટ) પ્રસ્તાવિત દૈનિક માત્રા

સ્વાધ્યાય કાર્ય – 2
પાઠ્યક્રમ કોડ : ANC-01

ઓગષ્ટ-2005

સ્વાધ્યાય કોડ : ANC-01/AST-1/2005
અભ્યાસ કેન્દ્રને સોંપવાની છેલ્લી તા. 07-05-2006
કુલ ગુણ : 100

બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા ફરજિયાત છે.

ભાગ ક :- ટૂંકા જવાબો માટેના પ્રશ્નો. (40)

આ ભાગમાં દશ પ્રશ્નો છે. તમારે બધાના જવાબો આપવાના છે. તમારા જવાબો 100-150 શબ્દોની મર્યાદામાં લખો. દરેક પ્રશ્નના 4 ગુણ છે.

1. પરિવારના ખાદ્ય ખર્ચને સીમિત રાખવામાં ખાદ્યઅંદાજપત્ર કેવી રીતે મદદરૂપ બને છે તે સમજાવો.
2. ઉર્જા પ્રદાન કરતાં ખાદ્યપદાર્થોના પ્રાપ્તિસ્થાનની યાદી બનાવો. ઉર્જાયુક્ત ખાદ્યપદાર્થોની ખરીદી કરતાં સમયે તમે કયા મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખશો તે જણાવો.
3. ખરીદેલા ખાદ્યપદાર્થોની વિશ્વસનીયતા પુરવાર કરવામાં શ્રેણી,બ્રાન્ડ તથા લેબલની ભૂમિકા શું છે તે જણાવો.
4. તમારા ઘરને જીવ-જંતુથી મુક્ત રાખવા માટે તમે કયા પગલા લેશો? ટીપ્પણી કરો.

5. મસાલા અને તેજાના વિશે તમારો શું અભિપ્રાય છે? આપણા આહારમાં મસાલા અને તેજાના શું ભાગ ભજવે છે?
6. જંતુનાશક અને જંતુઅવરોધક બન્ને વચ્ચેનો તફાવત યોગ્ય ઉદાહરણ આપી સમજાવો.
7. ક્વાશીયોરકોર અને મેરેસમસ રોગના લક્ષણો કયા છે તે જણાવો અને બન્ને વચ્ચેનો તફાવત સમજાવો.
8. આહાર સેવાકેન્દ્રમાં વ્યંજનોની યાદી (મેનુ) તૈયાર કરતાં પહેલા દરેક વ્યંજનની કિંમત આંકી લેવી શા માટે અગત્યની છે?
9. વૃદ્ધિમાન એટલે શું? પૂરક આહાર કાર્યક્રમના લાભાર્થીઓને ઓળખવા માટે વૃદ્ધિમાપનના સાધનનો તમે કેવી રીતે ઉપયોગ કરશો તે ચર્ચા દ્વારા સમજાવો.
10. નીચે જણાવેલ રોગોની રોકથામ ભારત સરકાર દ્વારા કયા કાર્યક્રમો અમલમાં મુકવામાં આવ્યા છે.
 1. લોહીની ઉણપ (Anemia)
 2. વિટામીન 'એ' ની ઉણપ
 આ કાર્યક્રમોમાં ખાસ કરીને નાના બાળકો માટે કઈ રોગપ્રતિબંધક સેવાઓને આવરી લેવામાં આવી છે.

ભાગ ખ : વ્યવહારમૂલક પ્રશ્નો.

(40)

આ ભાગમાં બે પ્રશ્નો છે. તમારે બન્ને પ્રશ્નોના જવાબો લખવાના છે.

1. ક) કાર્યાલયમાં જનારા માટે ટીફીન ઉપલબ્ધ થઈ શકે તે માટે, સ્મિતા એક આહાર સેવાકેન્દ્રની સ્થાપના કરવા ઈચ્છે છે. તેના આ સાહસની સફળતાના મૂલ્યાંકન માટે તે બજારનું સર્વેક્ષણ કેવી રીતે કરશો? તે વિષે વિગતવાર સમજાવો.
 - ખ) સર્વેક્ષણ બાદ સ્મિતાને જાણવા મળે છે કે તેનું સાહસ તે સફળતાપૂર્વક પાર પાડી શકશે તો આ સાહસની સ્થાપના માટે તેણે કેવું આયોજન કરવું જોઈએ? દરેક પગલાંની નોંધ લો અને દરેકને સંક્ષિપ્તમાં વર્ણવો.
 - ગ) તેના આહાર સેવાકેન્દ્ર માટે કેવા પ્રકારના ઉપહરણોની જરૂરિયાત પડશે તેની યાદી તૈયાર કરો. દરેક ઉપહરણના એકમની કિંમત બજારનું સર્વેક્ષણ કર્યા બાદ જણાવો.
2. ગામડામાં સુખ્યા એક બાલવાડી ચલાવે છે. આ બાલવાડીમાં 2-6 વર્ષની ઉંમરના 15 બાળકો આવે છે. એક દિવસ બાળકોની ચિકિત્સા તપાસ બાદ જાણવા મળે છે કે.....
 - ક) મુન્નાના હોઠની બન્ને બાજુ કાપા પડેલા છે. તેની જીભ પણ ખરબચડી અને લાલ થઈ ગઈ છે. તેમજ જીભ પર પણ કાપા પડેલા છે.
 - ખ) રાણીના બન્ને પગ કમાન જેવા વાંકા વળી ગયા છે. તેની છાતીનો ભાગ આગળ ધસી આવ્યો છે જે કબૂતરની છાતી જેવો લાગે છે.
 - ગ) મીતાના પેઢાં ફૂલી ગયા છે અને તેમાંથી લોહી વહે છે. તેના પેઢાંમાં ચેપી રોગ લાગી ગયો છે. વધુ તપાસ બાદ જણાયું કે મીતાની ત્વચા પર નાના ટપકાં થઈ ગયા છે. ખાસ કરીને ઘૂટણની ઉપર અને જાઘના નીચેના ભાગ પર.
 - ઘ) મોહિતના દાંત પર સફેદ ચોક જેવા ડાઘાં પડી ગયા છે. દાંતનો ઉપરનો ભાગ સડી ગયો છે.

હવે તમે નીચેના પ્રશ્નોના જવાબો આપો.

1. ઉપર જણાવેલ દરેક બાળકની વિગતો જાણ્યા પછી તમે તે દરેક બાળક કયા રોગથી પીડાય છે તે રોગને ઓળખો. **(04)**
2. સુખ્યાએ દરેક બાળકની બાબતમાં રોગને કાબુમાં લેવા તથા રોગથી દૂર રહેવા કયા પગલાં લેવા જોઈએ તેનું સૂચન કરો. **(10)**
3. સુખ્યાએ બાળકની માતાને ઉર્જા-પ્રોટીન-પોષણથી બાળકોને બચાવવા માટે કેવા સલાહ-સૂચનો કરવા જોઈએ તે જણાવો. **(06)**

ભાગ ગ: હેતુલક્ષી પ્રશ્નો :-

(20)

1. કોલમ 'ક' ને કોલમ 'ખ' થી મેળવો.

(10)

કોલમ 'ક'	કોલમ 'ખ'
1. ખાદ્ય અંદાજપત્ર	ક. લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ
2. ઘઉંમાં રહેલું પ્રોટીન	ખ. સંક્રમણ
3. હૃદયરોગ	ગ. આયોડિનયુક્ત મીઠું
4. મધુમેહ	ઘ. સ્થૂળતા
5. એફ પી ઓ	ડ. ટીકાકરણ-રસીમૂકાવવી
6. કંઠમાળ	ચ. જીવનરક્ષક દ્રાવણ (ORS)
7. સંકલિત બાલવિકાસ કાર્યક્રમ	છ. ખાદ્યઅર્ચ
8. બેઠાડું જીવન શૈલી	જ. શાકભાજી/ફળોનું ઉત્પાદન
9. અતિસાર	ઝ. સંતૃપ્ત વસા
10. કુપોષણ	ટ. ગ્લુટેન

2. નીચેનામાંથી 2-3 વાક્યોમાંજ વ્યાખ્યા આપો.

(10)

1. સીનરજીસમ (Synerjism)
2. વૃદ્ધિઆલેખ
3. કુશતા (Washing)
4. નિર્જલીકરણ
5. ખાદ્ય સંમિશ્રણ

સ્વાધ્યાય કાર્ય - 3

પાઠ્યક્રમ કોડ : ANC-01

ઓગષ્ટ-2005

સ્વાધ્યાય કોડ : ANC-01/AST-3/2005

અભ્યાસ કેન્દ્રને સોંપવાની છેલ્લી તા. 24-06-2006

કુલ ગુણ : 100

બધા જ પ્રશ્નોના જવાબ આપવા ફરજિયાત છે.

1. આહારનું આયોજન એટલે શું? ઉદાહરણ આપી સમજાવો.

(05)

2. ક) ખાદ્યપદાર્થના બંધારણ મૂલ્ય કોષ્ટક (Food composition table) અને ખાદ્યપદાર્થના ફેરબદલીના કોષ્ટક (Food exchange table) વચ્ચેનો તફાવત જણાવો.

(05)

ખ) ખાદ્યપદાર્થના બંધારણ મૂલ્ય કોષ્ટક, પ્રાયોગિક માર્ગદર્શિકા-1 પાના નં. 48 અને ખાદ્યપદાર્થ ફેરબદલીના કોષ્ટક પાના નં. 96નો ઉપયોગ કરી નીચે આપેલા ખાદ્યપદાર્થોમાંથી ઉર્જા અને પ્રોટીનની માત્રા શોધો.

ખાદ્યપદાર્થ	ફેરબદલીની સંખ્યા	માત્રા ગ્રામમાં	ઉર્જા કીલોકેલોરીઝમાં	પ્રોટીનની માત્રા ગ્રામમાં
ચોખા	2	40		
બ્રેડ	4	80		
દાળ	3	30		
ઈંડા	9	50		
પાલક	2	200		
ખાંડ	5	25		
ખાદ્યતેલ	4	20		
બટાકા	3	180		

