



डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर ओपन युनिवर्सिटी

(गुजरात सरकार द्वारा स्थापित)

“ज्योतिमय” परिसर,

श्री बाबाजी मंदिरની સામે, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે,
છારોડી, અમદાવાદ-382 481

E-mail: feedback@baou.edu.in

Website : www.baou.edu.in

સત્રીયકાર્ય ઓગષ્ટ – 2017

સ્નાતક પદવી અભ્યાસક્રમ

ANC-01

પાઠ્યક્રમ : સમુદાય માટે પોષણ

અભ્યાસકેન્દ્રને સોંપવાની છેલ્લી તારીખ

28/02/2018

પ્રિય વિદ્યાર્થી મિત્ર,

બી.એ./બી.કોમ. અભ્યાસક્રમમાં પ્રવેશ મેળવવા બદલ આપને અમારા વતી ખૂબ ખૂબ અભિનંદન. આપ દૂરવર્તી શિક્ષણમાં અભ્યાસ કરી રહ્યા છો જેમાં આપની ઉપર અધ્યાપકનું કોઈ અંકુશ નથી. આ પધ્ધતિમાં આપને સ્વંય અનુશાસન અપનાવવું જરૂરી છે. આપને આપના વિષયની કેડીટ અનુસાર આ વિષયમાં દૈનિક 4 કલાક સમય ફાળવવો આવશ્યક છે.

સ્વાધ્યાયકાર્યનું ફોર્મેટ એ આપની સત્રાંત પરીક્ષાના ફોર્મેટ પ્રમાણે જ રાખવામાં આવેલ છે, જેથી અમારી પરીક્ષાની તૈયારી અર્થે યોગ્ય સમજ માટે સ્વાધ્યાયકાર્ય ખૂબ ઉપયોગી છે. સ્વાધ્યાયકાર્યોમાં પૂછવામાં આવેલ પ્રશ્નોના જવાબ આપને મળેલી અભ્યાસ-સામગ્રીમાંથી સીધા જ કોપી કરવાના નથી, આપ જે વાંચન કરો છો, જે સમજો છો, તે આપની પોતાની ભાષામાં લખવાનું રહેશે.

સ્વાધ્યાયકાર્યનું પુનઃમૂલ્યાંકન થતું નથી જો કોઈ વિષયના સ્વાધ્યાયકાર્યમાં ઓછા ગુણ હોય તા ફરીથી લખેલું સ્વાધ્યાયકાર્ય સ્વિકારવામાં આવશે નહીં. જેથી આપ પ્રથમ વખતે જ વ્યવસ્થિત જવાબો લખી જમા કરાવશો. જેથી સારામાં સારા ગુણ મેળવી શકશો અને ઉત્તમ પરિણામ પ્રાપ્ત કરી શકશો.

ખૂબ ખૂબ શુભકામનાઓ સહ,

સ્વાધ્યાયકાર્ય વિભાગ

અગત્યની સૂચનાઓ

- સ્વાધ્યાયકાર્ય જમા કરાવવાની છેલ્લી તારીખ: **28/02/2018** છે, તો આ સમય મર્યાદામાં આપે સ્વાધ્યાયકાર્ય લખી જમા કરાવવું જરૂરી છે.
- સ્વાધ્યાયકાર્ય જમા કરાવતી વખતે તેની રસીદ લેવી ફરજિયાત છે. જેથી ભવિષ્યમાં સ્વાધ્યાયકાર્યને લગતી કોઈ પૂછપરછ કરવી હોય તેના ઉકેલમાં રસીદ રજૂ કરી શકાય.
- તમારા ચેક થઈ ગયેલા સ્વાધ્યાયકાર્ય તમારી સત્રાંત પરીક્ષા પહેલા જ કેન્દ્ર પર રસીદ બતાવી પરત લેવા જેથી પરીક્ષાના વાંચન અર્થે પણ તેને ઉપયોગમાં લઈ શકાય.
- બી.એ./બી.કોમ. અભ્યાસક્રમના સ્વાધ્યાયકાર્યમાં પાસ થવા માટે **36** ગુણ લાવવા જરૂરી છે, જો તેનાથી ઓછા ગુણ હોય તો તે સ્વાધ્યાયકાર્યમાં વિદ્યાર્થી નપાસ માનવામાં આવશે, અને તે સ્વાધ્યાયકાર્ય ફરીથી લખવાનું રહેશે.
- સ્વાધ્યાયકાર્યના ગુણ વગર ફાઈનલ માર્કશીટ મેળવી શકાશે નહીં.
- લખેલા સ્વાધ્યાયકાર્ય જમા કરાવતી વખતે તેની સાથે સ્વાધ્યાયકાર્યનું પ્રશ્નપત્ર ફરજિયાત જોડવું.
- આ પછીનું પેજ વિદ્યાર્થીએ પ્રિન્ટ કાઢી તેમાં માંગેલ માહિતી ભરી લખેલા સ્વાધ્યાયકાર્યના પ્રથમ પેજ ઉપર લગાવવું.

ડૉ.બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી અમદાવાદ

અભ્યાસક્રમનું નામ : ટી.વાય.બી.એ./બી.કોમ.

પાઠ્યક્રમ નું નામ : સમુદાય માટે પોષણ

પ્રશ્નપત્ર : _____

નોંધણીનંબર : _____

અભ્યાસકેન્દ્રનું નામ : _____

નામ : _____

અભ્યાસકેન્દ્ર કોડ નં. : _____

સરનામું : _____

મોબાઈલ નંબર : _____

ઈ-મેઈલ : _____

વિદ્યાર્થીની સહી : _____

તારીખ : _____

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

અમદાવાદ

અભ્યાસક્રમ : બી.એ./બી.કોમ.તૃતીયવર્ષ

પાઠ્યક્રમ : સમુદાય માટે પોષણ

સત્રીયકાર્ય : ઓગષ્ટ- 2017

કુલ ગુણ-100

ઉત્તીર્ણ થવાનું ધોરણ- 36 ગુણ

વિભાગ-ક	વિવરણાત્મક શ્રેણીના પ્રશ્નોના જવાબ 1500 શબ્દોમાં આપો.	(2×20=40)
1	આહાર આયોજન એટલે શું ? આહાર આયોજન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો જણાવો ?	
	અથવા	
	રાંધણક્રિયા એટલે શું ? રાંધવાની વિવિધ પધ્ધતિઓ જણાવો ?	
2	સમતોલ આહાર એટલે શું ? સમતોલ આહારના ઘટકો જણાવો ?	
	અથવા	
	કિશોર અવસ્થા એટલે શું ? કિશોર અવસ્થાના લક્ષણો જણાવો ?	
વિભાગ-ખ	મધ્યમ શ્રેણીના પ્રશ્નોના જવાબ 1000 શબ્દોમાં આપો.(ગમે તે બે)	(2×15=30)
1	સ્તનપાન અવસ્થા એટલે શું ? સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીના આહાર વિશે સમજાવો.	
2	સ્કૂલમાં જતા બાળક માટે અઠવાડિક પેકલંચ વિશે સમજાવો.	
3	ખાદ્ય પદાર્થો બગડી જવાના કારણો જણાવો ?	
4	અંદાજપત્રક એટલે શું ? અંદાજપત્રકના પરિબળો જણાવો ?	
વિભાગ-ગ	નીચે આપેલા પ્રશ્નોના ટૂંકમાં જવાબ આપો.(ગમે તે બે)	(2×5=10)
1	કુપોષણ એટલે શું ?	
2	મધુપ્રમેહ એટલે શું ?	
3	પોષણ એટલે શું ?	
4	કોલોસ્ટ્રોમ વિશે સમજાવો.	
5	બેરી બેરી વિશે સમજાવો.	

વિભાગ-ઘ

નીચેની ખાલીજગ્યા પૂરો.

(2×10=20)

- 1 અતિસારમાં_____ થાય છે. (ઝાડા, દુઃખાવો, સોજા)
- 2 પાણી_____ પીવું જોઈએ (ઉકાળીને, ગાળીને, ઠંડુ)
- 3 કુપોષણ એટલે_____ કહેવાય. (PEM, WHO,CWD)
- 4 વિટામિન ડી થી_____ રોગ થાય છે. (સ્કર્વી, કિવનોન, સુક્તાન)
- 5 માતાના ધાવણમાં_____ હોય છે. (કોલોસ્ટ્રોમ, પ્રોટીન, ચરબી)
- 6 લીબુમાં_____ વિટામિન હોય છે. (વિટામિન-ડી, વિટામિન-સી, વિટામિન-બી)
- 7 નાયાસીનની ઊણપથી_____ રોગ થાય છે. (સ્કર્વી, પેલાગ્રા, સુક્તાન)
- 8 વિટામિન બી ની ખામીથી_____ રોગ થાય છે. (બેરી બેરી, રતાંધણાપણું, સુક્તાન)
- 9 _____ રોગ વાયરસથી થાય છે. (અછબડા, ઓરી, ડિપ્થેરિયા)
- 10 ચરબીના થર જામે તેને_____ કહે છે. (સ્થૂળકાય, બેઠાડું, સોજા)

ANC-01