

ANC-I  
ଏ.ଏନ୍.ସି-୧

## ସ୍ନାତକ ପ୍ରସ୍ତୁତି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ବିଡ଼ିପି)

ପ୍ରଦତ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ

ଜୁଲାଇ ୨୦୧୭/ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୧୮



ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ମଇଦାନ ଗଡ଼ି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ - ୧୧୦୦୭୮

**BDP-ANC-1-Assignments-1 to 3**  
**For July 2017 Batch : Last date of submission- 30/03/2018**  
**For January-2018 Batch : Last date of submission- 30/10/2018**  
**Assignment Code : ANC-1/AST-1/TMA-1/2017-18**

ପ୍ରିୟ ଶିଷ୍ୟାଣୀ,

ANC-01 Course ର ଅଂଶ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହି Assignment ଚିକୁ କରିବାକୁ ହେବ; ଯାହାକି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ । ଏହି Assignment ଚି ANC-01 Course ର 1 ରୁ 7 ଯାଏ ସମସ୍ତ Block ଏବଂ Practical Manual-1 ର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆଧାରିତ ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

Assignment ଚି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକୁ ମନଦେଇ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

- (୧) Programme Guide ରେ Assignment ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ଭଲ ରୂପେ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।
- (୨) ଉତ୍ତର ଖାତାର Cover Page ର ସବା ଉପର ଦକ୍ଷିଣ ପାର୍ଶ୍ୱସ୍ଥ କୋଣଭାଗରେ ଆପଣମାନଙ୍କର ପୂରା ନାମ, Enrol No., ତାଙ୍କ ଠିକଣା ଏବଂ ଚାରିଖ ଲେଖନ୍ତୁ ।
- (୩) ସେହି Cover Page ର ମଧ୍ୟ ଭାଗରେ Course title, Assignment No ଏବଂ name of the study centre ଲେଖନ୍ତୁ ।
- (୪) ପୂରା ଫର୍ମ କାଗଜରେ ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଲେଖନ୍ତୁ ।
- (୫) ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର କ୍ରମିକ ନମ୍ବର ସହ ପୂରା ପ୍ରଶ୍ନଟି ଲେଖି ତା'ତଳେ ଉତ୍ତର ଲେଖନ୍ତୁ ।
- (୬) ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ କାହାଦ୍ୱାରା ନ ଲେଖାଇ ନିଜେ ଲେଖନ୍ତୁ ।
- (୭) Assignment ର ପୂରା ଉତ୍ତର ଲେଖି ନିଜ study centre ର coordinatorଙ୍କ ପାଖରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ତାରିଖ ମଧ୍ୟରେ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ ।

କେତେକ ଜରୁରୀ ଜ୍ଞାତବ୍ୟ ସୂଚନା

- (୮) ପରିଲକ୍ଷିତ କରାଯାଇଛି ଯେ, କେତେକ ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ ପାଠ୍ୟ ଏକକରେ ଥିବା “ନିଜର ଅଗ୍ରଗତି ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ” ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର (ଯାହାକି ଯୁନିଟ୍ ଶେଷରେ ଦିଆଯାଇଛି) ଲେଖି ଦାଖଲ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।
- (୯) ପ୍ରଶ୍ନଟିକୁ ମନଦେଇ ପଢ଼ି ଉତ୍ତର କ'ଣ ଲେଖିବାକୁ ହେବ, ପ୍ରଥମେ ଠିକ୍ କରନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଉତ୍ତରର ଉପକ୍ରମ, ଉପସ୍ଥାପନ ଏବଂ ଉପସଂହାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୋପାନରେ କ'ଣ ସବୁ ଲେଖାଯିବ ମନସ୍ତ କରି ବୋଧଗମ୍ୟ ଭାଷାରେ ସୁସଂଯୋଜିତ ଭାବ ଥାଇ ଉତ୍ତର ଲେଖନ୍ତୁ ।
- (୧୦) ଏହି Assignment ର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍କ ହେଉଛି ୧୦୦ ନମ୍ବର ଏବଂ ଏହା ତିନୋଟି Section (ଭାଗ)ରେ ବିଭକ୍ତ ।

Section-A : ଏଥିରେ ମୋଟ ଦଶଟି ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଉତ୍ତର ମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ (୪୦ ନମ୍ବର) ୪ ଅଟେ ।

Section-B : ଏଥିରେ ମୋଟ ୪ଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରି ସଂଗୃହୀତ ତଥ୍ୟ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ (୪୦ ନମର) କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ ଓ ତଥ୍ୟ ଦାଖଲ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ ୧୦ ଅଟେ ।

Section-C : ଏଥିରେ ମୋଟ ୨୦ଟି କ୍ଷୁଦ୍ର ଉତ୍ତରମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ (୨୦ ନମର) ଏକ (୧) ଅଟେ ।

### SECTION (ବିଭାଗ) A

ଏହି ବିଭାଗରେ ମୋଟ ୧୦ଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି । ସବୁ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ୧୦୦ରୁ ୧୫୦ ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ଦେବାକୁ ହେବ ।  
(ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ - ୪x୧୦=୪୦)

୧. (କ) ପୁଷି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷିସ୍ତର - ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।  
(ଖ) “ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ତରୁ, ମନୁଷ୍ୟର ପାଚକତନ୍ତ୍ରରେ ପାଚନ ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ।” ଏହି ଉକ୍ତିର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
୨. ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପୌଷିକ ଆବଶ୍ୟକତା ନିମ୍ନୋକ୍ତ କାରକ ଦ୍ୱାରା କିଭଳି ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।  
(କ) କ୍ରିୟାଶୀଳତା ସ୍ତର (ଖ) ବୟସ
୩. ଶିଶୁର ଜନ୍ମକାଳୀନ ଓଜନ, ମା’ଙ୍କର ପୌଷିକ ସ୍ତରଦ୍ୱାରା କିଭଳିଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
୪. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଭୋଜନ ପରିଯୋଜନା (meal planning) ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଯେଉଁସବୁ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ଲେଖନ୍ତୁ ।  
(କ) ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା’ (ଖ) ଶିଶୋରୀ
୫. ଅଶୁକାରମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ କିଭଳିଭାବେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ, ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
୬. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆହାରଗତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।  
(କ) ମଧୁମେହ (ଖ) କୌହସାର ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା
୭. ଭୋଜନ ପରିବେଷଣ ସେବା ସଂସ୍କାର ଉତ୍ତରମାନର ପରିଚାଳନା ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟବହୃତ ରେକର୍ଡ଼ପତ୍ର ଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏକ ବିବରଣୀ ଲେଖନ୍ତୁ ।

୮. ପୁଷ୍ଟିପୁ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ନିମିତ୍ତ ବ୍ୟବହୃତ ମୁଖ୍ୟ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ କ'ଣ ଲେଖନ୍ତୁ ।  
ଶରୀର ମାପ ପଦ୍ଧତି କିଭଳିଭାବେ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
- (୯) ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁଷ୍ଟି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।  
(କ) ସମନ୍ୱିତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ସେବା (ICDS) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ  
(ଖ) ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ (MDM) କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ
- (୧୦) ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକର ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାରଣ ଲେଖନ୍ତୁ ।  
(କ) ଘା' ଶାନ୍ତ ଶୁଖିବାରେ Vitamin C ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।  
(ଖ) ଦୁଗ୍ଧ, ନିଆସିନ୍, ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ।  
(ଗ) ପ୍ରାଣୀକ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଉଦ୍ଭିଦକ ଖାଦ୍ୟରୁ କମ୍ ପରିମାଣର ଲୌହସାର ଶରୀରରେ ଅବଶୋଷଣ ହୋଇଥାଏ ।  
(ଘ) ମାଟି ଓ ଜଳରେ ଥିବା ଆୟୋଡିନ୍, ଖାଦ୍ୟରୁ ଉପଲବ୍ଧ ଆୟୋଡିନ୍ର ପରିମାଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

**SECTION (ବିଭାଗ) B**  
**(Practical Activities)**

ଏହି ବିଭାଗରେ ମୋଟ ୪ଟି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ବୁଝାଯାଇଛି । ଦତ୍ତ ପୂରଣା ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରି ତରଫ ସଂପର୍କିତ Report ଲେଖିବାକୁ ହେବ । ୪ଟି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ୪ଟି Report ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଦାଖଲ କରିବାକୁ ହେବ । (ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ - ୪X୧୦=୪୦)

**କାର୍ଯ୍ୟ-୧**

ସମ୍ବୃଦ୍ଧିତ ଆହାର କ'ଣ ଲେଖନ୍ତୁ । ସମ୍ବୃଦ୍ଧିତ ଆହାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ କୃମିକ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ କ'ଣ ଲେଖନ୍ତୁ । ଉକ୍ତ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକୁ ଅବଲମ୍ବନ କରି ନିମ୍ନ ସାମାଜିକ ଆର୍ଥିକ ବର୍ଗର ଦ୍ୱିତୀୟ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଗର୍ଭଧାରଣ କରୁଥିବା ଜଣେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସମ୍ବୃଦ୍ଧିତ ଆହାର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

**କାର୍ଯ୍ୟ-୨**

ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର ଏକ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରର ଅନୁମତି ନେଇ ଉକ୍ତ ପରିବାରର ଜଣେ କିଶୋରୀଙ୍କ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିନର ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ନିମ୍ନମତେ ସଂଗ୍ରହ କରନ୍ତୁ ।

ଆହାର	Menu (ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା)	ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦାନ ସମୂହ	ଆପଣଙ୍କ ମତାମତ
ସକାଳବେଳା ଜଳଖିଆ	.....	.....	.....
ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନ	.....	.....	.....
ଉପରବେଳା ଜଳଖିଆ	.....	.....	.....
ରାତ୍ରି ଭୋଜନ	.....	.....	.....

ସବୁଜିତ ଆହାର ଚାଲିକା ସହ ସଂଗୃହୀତ ଆହାର ଚାଲିକା ତୁଳନା କରି ଏକ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଭିତ୍ତିକ ବିବରଣୀ ଲେଖନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ-୩

- (କ) ଜଣେ ଅଜ୍ଞାନଘୃତ୍ତି ଯାଉଥିବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଏବଂ
- (ଖ) ଜଣେ ବୟସ୍କ ଘୃତ୍ତି ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ

ପୁଷିକର ଉପରବେଳା ଜଳଖିଆର ବିବରଣୀ ନିମ୍ନତେ ଲେଖନ୍ତୁ ।

- (i) ଜଳଖିଆର ନାମ
- (ii) ସେଥିରେ ଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ନାମ
- (iii) ଜଳଖିଆର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀ
- (iv) ଶିଶୁବୟସ୍କ ଘୃତ୍ତି ପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ପୋଷକ ସମୂହର ଚାଲିକା
- (v) ଶିଶୁବୟସ୍କ ଘୃତ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ତୁମେ ଚୟନ କରିଥିବା ଜଳଖିଆର ମାନ ଯୌଷିକତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଲେଖନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ-୪

ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, ଭାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ଆଦିରୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ପ୍ରଚଳିତ ଚାରୋଟି ଖାଦ୍ୟର ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର ଯୌଷିକ ମୂଲ୍ୟ ପାଖାପାଖି କେତେ ମାତ୍ରାର ହ୍ରାସ ହେଉଛି ଲେଖନ୍ତୁ ।

### SECTION (ବିଭାଗ) C

ଏହି ବିଭାଗରେ ମୋଟ ୨୦ଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି । ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଲେଖିବାକୁ ହେବ । (ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ - ୧x୨୦=୨୦)

ପ୍ରଶ୍ନ-୧ : ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ୨ କିମ୍ବା ୩ଟି ବାକ୍ୟ ଲେଖନ୍ତୁ । (୧x୫)

- (i) ଖାଦ୍ୟ ଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ ଗୁଣବତ୍ତାର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
- (ii) ଖାଦ୍ୟର ଯୌଷିକ ମାନ ବୃଦ୍ଧି ନିମିତ୍ତ ଉପାୟ
- (iii) ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ନିୟମାବଳୀ
- (iv) ଏମାଲଲେକ୍ଟ୍ରୋଲାଇଟ୍ (amylase rich food) ARF
- (v) ଓ.ଆର.ଏସ୍. (ORS)

ପ୍ରଶ୍ନ-୨ : ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଲେଖନ୍ତୁ । (୧x୫)

- (i) ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣବତ୍ତାର ବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣବତ୍ତାର ହ୍ରାସକ
- (ii) ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଅନାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ
- (iii) Xerophthalmia and ଏବଂ Keratomalacia
- (iv) PUFA ଏବଂ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ୱେଦସାର

(v) ଖାଦ୍ୟ ଆଇନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ପ୍ରଶ୍ନ-୩ : ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଷକର କାର୍ଯ୍ୟ କ'ଣ ଏବଂ ଏହାର ଅଭାବଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି କ'ଣ  
ଲେଖନ୍ତୁ । (୧x୫)

- (i) ନିଆସିନ୍
- (ii) ଫଲିକ ଅମ୍ଳ
- (iii) ପୁଷିସାର
- (iv) ରାଇବୋଫ୍ଲୁବିନ୍
- (v) ଭିଟାମିନ୍ - D

ପ୍ରଶ୍ନ-୪ : ତଳେ ବାମ ସ୍ତମ୍ଭରେ ଥିବା ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ସ୍ତମ୍ଭରେ ସେହି ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ଶବ୍ଦ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ  
କ'ଣ ଲେଖନ୍ତୁ । (୧x୫)

<u>ବାମ ସ୍ତମ୍ଭ</u>	<u>ଦକ୍ଷିଣ ସ୍ତମ୍ଭ</u>
(i) ଫର୍ଟିଫିକେସନ୍ (Fortification)	ଲୁଣ
(ii) Bulk Purchase (ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜିନିଷ ଏକ କାଳୀନ କିଣିବା)	ଖାଦ୍ୟର ପଚନଶୀଳତା ହ୍ରାସ
(iii) ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ	ତାପମାତ୍ରା
(iv) ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା	ଖାଦ୍ୟର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
(v) ସଂକଟ କାରକ	ଗର୍ଭାବସ୍ଥା