राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान

उच्चतर माध्यमिक पाठ्यक्रम : गृह विज्ञान

पाठ 6 : पोषण स्तर

कार्यपत्रक - 6

1. किशोरावस्था में बहुत ज्यादा दुबलेपन या मोटापे के दो कारण चिह्नित कीजिये। इनसे कौन-कौन सी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं?
2. यदि आपकी छोटी बहन को सारे दिन चाकलेट खाने दिया जाये तो इसका क्या परिणाम होगा?
3. झुग्गी झोंपड़ी में रहने वाले बच्चे आमतौर पर कुपोषित होते हैं। आपके अनुसार इसके क्या कारण हो सकते हैं? आप उन्हें क्या सलाह देंगे?
4. भारत और दो अन्य देशों के बच्चों के लिए मानक भार एवं लम्बाई पता कीजिये। उनकी समानताओं और भिन्नताओं पर टिप्पणी कीजिये।
5. अपने पास की आंगनवाडी का पता लगाकर वहां जाइये और वहां की सेवाओं के बारे में जानकारी लेकर नोट लिखिए।
6. आपके अनुसार क्या दोपहर का भोजन अत्यंत प्रभावी है?अपने उत्तर का स्पष्टीकरण दें।
7. सरकार कई राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम चलाती है। अपने क्षेत्र में चल रहे ऐसे दो कार्यक्रमों पर नोट लिखिए जिसमें लाभार्थियों का वर्ग और संख्या, कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी, इत्यादि, हो।
8. भारत सरकार द्वारा आयोडीन युक्त नमक का सेवन अनिवार्य करने का क्या कारण था? क्या इससे लोगों को लाभ हुआ है?
9. सरकार के लिए राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम चलाना आवश्यक क्यों है? यदि ऐसे कार्यक्रम न हों तो क्या होगा?
10. यदि किशोरियों और महिलाओं में एनीमिया का उपचार न किया जाए तो इसका देश पर क्या प्रभाव पड़ेगा?