



लेकम गाउँपालिका



गाउँ कार्यपालिकाको कार्यालय
रातामाटा, ढाचुला

पोषण सहजकर्ता स्वयंसेवक पदको प्रतियोगितात्मक परीक्षाको पाठ्यक्रम

प्रथम चरण : लिखित परीक्षा

पूर्णाङ्क : ८०

द्वितीय चरण : अन्तर्वार्ता

पूर्णाङ्क : २०

परीक्षा योजना (Examination Scheme).

प्रथम चरण : लिखित परीक्षा

पत्र	विषय	पूर्णाङ्क	उत्तीर्णाङ्क	परीक्षा प्रणाली	प्रश्न संख्या × अङ्क	समय
प्रथम	सेवा सम्बन्धी	८०	३२	बहुवैकल्पिक प्रश्न	४० प्रश्न × २ अङ्क	४५ मिनेट

१. नेपालको भूगोल, इतिहास र सामाजिक अवस्थाको सामान्य जानकारी
२. नेपालको संविधान — मौलिक हकहरू
३. राष्ट्रिय समसामयिक गतिविधिहरू
४. राष्ट्रिय पोषण कार्यक्रमका नीति तथा रणनीति
५. बहुक्षेत्रीय पोषण योजना तेलोको परिचय तथा प्राथमिकताहरू
६. पोषणको परिचय, महत्व र कुपोषणको वर्गीकरण
७. खाद्य विविधीकरण
८. किशोरावस्थाको पोषण
९. मातृ पोषण
१०. शिशु तथा बाल्यकालीन पोषणको परिचय र महत्व
११. स्तनपान र यसको महत्व
१२. बहु सूक्ष्म पोषक तत्वहरू
१३. वृद्धि अनुगमन प्रवर्द्धन
१४. शिशु तथा बाल्यकालीन पोषण बीचको सम्बन्ध
१५. शीघ्र कुपोषण पहिचान र व्यवस्थापन
१६. विशेष अवस्थामा पोषण सेवा
१७. एकीकृत पोषण सेवा
१८. पोषण कार्यक्रमका सूचकहरू
१९. खानेपानी तथा सरसफाइ

२०. महिला सशक्तीकरण, महिलाहरूको आयआर्जन विकास र विस्तार, लैङ्गिक हिंसा, बालबालिका तथा किशोर किशोरीहरूको संरक्षण
२१. खाद्य वस्तुको पहुँच, उपलब्धता र उपभोगमा वृद्धि
२२. पशुपन्छी जन्य खाद्य वस्तुको उत्पादन, पहुँच तथा उपभोग
२३. विद्यालय दिवा खाजा, पोषण मैत्री पाठ्यक्रम र शिक्षा
२४. एकीकृत तरकारी खेती : मानवको खाद्य पोषण चक्रमा तरकारीको अवधारणा, महत्व र भूमिका, करेसी खेती/कृषि अभ्यास
२५. पौष्टिक रूपमा महत्वपूर्ण खाद्य बाली र मानव पोषणमा तिनीहरूको भूमिका, खाद्य बाली र सन्तुलित आहार
२६. सन्तुलित आहारको महत्वपूर्ण तत्त्व र तिनका स्रोतहरू
२७. अर्गानिक खेती : नेपालको सन्दर्भमा अवधारणा, महत्व र सान्दर्भिकता
२८. खाद्य र पोषण सुरक्षाको महत्व, भूमिका
२९. कृषक समूह : गठन प्रक्रिया