

सी.एफ.एन

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सी.एफ.एन.-1

सत्रीय कार्य-1

जनवरी 2025 / जुलाई 2025



सतत् शिक्षा विद्यापीठ  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय  
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली-110068

## भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम (सी.एफ.एन)

### सत्रीय कार्य -1

2025

प्रिय छात्र/छात्राओ

आपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगे। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंड वार विभाजन निम्नलिखित है :

सत्रीय कार्य	1	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-1
सत्रीय कार्य	2	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-2
सत्रीय कार्य	3	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-3

#### निर्देश

सत्रीय कार्यों को करने से पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशोंको ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्शिका में सत्रीय कार्यों के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट(शीटों) के पहले पृष्ठ पर सबसे ऊपर दाहिने कोने पर अपनी नामांकन संख्या, नाम, पूरा पता और तारीख लिखें।
3. अपनी उत्तर शीट(शीटों) के पहले पृष्ठ के मध्य में पाठ्यक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आप संबद्ध हैं।

आपकी उत्तर शीट के पहले पृष्ठ का सबसे ऊपरी भाग ऐसा होना चाहिए :

---

नामांकन संख्या.....	नाम .....
पाठ्यक्रम शीर्षक.....	पता .....
सत्रीय कार्य संख्या .....	.....
अध्ययन केंद्र .....	तारीख .....

---

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्क्रेप कागज का प्रयोग करें और सभी पृष्ठों को सावधानीपूर्वक बाँध दें।
5. प्रत्येक उत्तर के साथ उसकी प्रश्न संख्या लिखें।
6. अपनी लिखावट में ही लिखें।
7. प्रस्तुति : सत्रीय कार्य को पूरा करके उस अध्ययन केंद्र के संचालक को भेजें, जो आपको आवंटित किया गया है।

#### विशेष ध्यान देने योग्य बात

यह बात सामने आई है कि कुछ छात्र बोध प्रश्नों के अभ्यास उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहे हैं। कृप्या इन्हें हमारे पास मत भेजिए। ये अभ्यास आपको स्वयं अपनी उन्नति का निर्णय करने में सहायता करने के

लिए दिए गए हैं। इस उद्देश्य हेतु, हमने प्रत्येक इकाई के अंत में इन अभ्यासों के उत्तर दिए हैं। कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृपया यह सुनिश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा है :

- अपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही-सही लिखा है।
- पाठ्यक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी हैं।
- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग-अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।

**टी.एम.ए. के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश**

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के दो भाग हैं।

**भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न**

**(60 अंक)**

**भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास**

**(40 अंक)**

### ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. योजना बनाना : सत्रीय कार्यों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात उन्हें तर्क संगत क्रम में व्यवस्थित करें।
2. **संगठन:** अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले उसके चयन और विश्लेषण पर थोड़ा अधिक ध्यान दें। किसी प्रश्न का उत्तर देते समय प्रस्तावना और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यान दें। प्रस्तावना में संक्षेप में प्रश्न की व्याख्या करें और बताएँ कि आप विस्तार से इसको कैसे स्पष्ट करेंगे। निष्कर्ष में आपको प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

यह निश्चित कर लें कि :

- क) आपका उत्तर तर्क संगत और सुसंगत है।
  - ख) उत्तर के वाक्यों और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संबंध है।
  - ग) आपने अपनी अभिव्यक्ति, शैली और प्रस्तुति को उपयुक्त महत्व देते हुए उत्तर सही-सही लिखा हुआ है।
3. **प्रस्तुतीकरण :** जब आपको अपने उत्तर संतोषजनक लगें तो आप उन्हें भेजने के लिए अंतिम रूप देकर लिख लें। प्रत्येक उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें और जिन बातों पर आप विशेष बल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य 1 ( टी.एम.ए-1)

पाठ्यक्रम कोड: सी.एफ.एन -1

सत्रीय कार्य कोड : सी.एफ.एन -1/ए.एस.टी-1/टी.एम.ए-1/25

जनवरी 2025 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 मई, 2025  
जुलाई 2025 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 नवंबर, 2025

अधिकतम अंक: 100

सत्रीय कार्य 1 के दो भाग हैं। कुल अंक 100 अंकों है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सापने दिये गये है।

क) वर्णनात्मक प्रकार का प्रश्न (60 अंक)

ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क: वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1. (क) उन कारकों की गणना कीजिए जो हमारी खाद्य स्वीकृति और चयन को प्रभावित करते हैं।(3)

(ख) हमारे शरीर में भोजन के विभिन्न कार्यों की सूची बनाइए। उदाहरण देते हुए भोजन के किसी एक कार्य का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)

2. क) निम्नलिखित पोषक तत्वों के हमारे शरीर में, कार्यों और खाद्य स्रोतों का संक्षेप में उल्लेख कीजिए (4)

i) विटामिन डी

ii) लौह तत्व

ख) निम्नलिखित पोषक तत्वों के शरीर में कमी के प्रभावों को सूचीबद्ध करें: (3)

i) कार्बोहाइड्रेट

ii) वसा

iii) प्रोटीन

3. (क) आप भोजन को विभिन्न खाद्य समूहों में कैसे वर्गीकृत करेंगे? खाद्य समूहों के महत्त्व को उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए। (2+2)

(ख) अपने परिवार के लिए सही भोजन चुनते समय तीन बातें जिन्हें आप ध्यान में रखेंगे प्रस्तुत करें। (3)

4. क) निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए: (2+2)
- i) भारत में भोजन के प्रकार
- ii) हमारे आहार में खाद्य पदार्थों के मिश्रित उपयोग से आहार की पौष्टिकता में सुधार।
- (ख) खाना पकाने के विभिन्न तरीकों की सूची बनाइए। भोजन पर पकाने के प्रभाव को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। (3)
5. क) भोजन से फैलने वाली बीमारियों की रोकथाम के लिए आप किन तीन बातों को ध्यान में रखेंगे, संक्षेप में वर्णन करें। (3)
- (ख) निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए: (2+2+2)
- i) खाद्य संरक्षण की आवश्यकता
- ii) खराब होने वाले खाद्य पदार्थों के परिरक्षण की दो विधियाँ
- iii) अनाजों का पोषण मूल्य।
6. क) निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए: (3)
- (i) चीनी और गुड़ का पोषण मूल्य।
- (ii) भोजन पकाने के लिए माध्यम के रूप में वसा और तेल।
- iii) मेवों और तिलहनों का प्रयोग
- (ख) 'खमीरीकरण और अंकुरण से दालों की पोषणात्मक गुणवत्ता बेहतर हो जाती है'। इस कथन की पुष्टि कीजिए। (3)
7. (क) हमारे भोजन में अंडे की पौष्टिकता और उपयोग पर संक्षेप में चर्चा करें। (3)
- (ख) हमारे दैनिक भोजन में सब्जियों का क्या महत्व है? उपयुक्त उदाहरण देते हुए वर्णन कीजिए कि सब्जियों का वर्गीकरण कैसे किया जाता है? (2+2)
8. क) फलों के पोषणात्मक लाभों को प्रस्तुत कीजिए। (2)
- (ख) भारतीय भोजन में मसालों की भूमिका का संक्षेप में वर्णन करें। (3)
9. (क) निम्नलिखित को उदाहरण देते हुए विस्तार से समझाइये। (3)
- i) दूध से बने पेय पदार्थ
- ii) हल्दी में पाया जाने वाला मिलावटी पदार्थ।

iii) कॉफी में पाए जाने वाले तत्व/पदार्थ

ख) सुविधा जनक खाद्य पदार्थ क्या हैं? उपयुक्त उदाहरण देते हुए सुविधाजनक खाद्य पदार्थों का उपयोग करने के लाभ और हानियों पर प्रकाश डालें। (1+1+1)

भाग ख (प्रयोगात्मक अभ्यास)

(40 अंक)

इस भाग में चार अभ्यास हैं। आपको सभी प्रश्नों का उत्तर देना है।

1. आपके घर में निम्नलिखित अवसरों पर बनाए किन्हीं दो व्यंजनों के नाम लिखिए? उपयोग की गई खाना पकाने की विधि (विधियों) और इनमें से प्रत्येक व्यंजन की पौष्टिक मात्रा को दी गई तालिका में लिखें। (इकाई 1,3, 4 और 8 देखें) (10)

अवसर	क्र.सं.	तैयार किए गए व्यंजन का नाम	खाना पकाने की विधि (ओं)	किन पोषक तत्वों से भरपूर
8 साल की लड़की का जन्मदिन	1			
	2			
त्योहार (होली/ईद/क्रिसमस)	1			
	2			
परिवार का मिलन समोराह (10 सदस्य)	1			
	2			

2. याद करें कि आपने कल नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए क्या खाया था। उस पकवान को तैयार करने के लिए उपयोग की जाने वाली प्रमुख सामग्री लिखिए। उनके द्वारा किए जाने वाले उन्हें शरीर में कार्य के अनुसार वर्गीकृत करें (एक टिक लगाकर)। यह भी सुझाव दें कि भोजन को अधिक पौष्टिक कैसे बनाया जा सकता है (इकाई 2 देखें)। (10)

भोजन	क्र. सं.	पकवान का नाम	पकवान में प्रमुख सामग्री	शरीर में प्रमुख सामग्री के कार्य			भोजन को पौष्टिक बनाने के सुझाव
				ऊर्जा देना	शरीरिक वृद्धि करना	सुरक्षात्मक/नियामक	
नाश्ता							
दोपहर का भोजन							

रात का भोजन							
-------------------	--	--	--	--	--	--	--

3. अपने क्षेत्र में सामान्यतः उपभोग की जाने वाली दालों की सूची बनाइए । अपने क्षेत्र से दो दाल व्यंजनों को पकाने की विधि दें । व्यंजनों का पोषणात्मक मान दें। दालों को अधिक पौष्टिक बनाने के तरीकों को सूचीबद्ध करें। (इकाई 14 देखें) (10)

4. अपने आस-पास के बाजार में एक सर्वेक्षण करें और पांच अलग-अलग खाद्य पदार्थों का पता लगाएं जिन्हें चीनी, नमक, अम्ल या रासायनिक पदार्थों द्वारा संरक्षित किया गया है (उत्पाद में उपयोग किए जाने वाले परिरक्षकों पर टिक लगाएं)। अपने प्रेक्षणों को सारणी में लिखिए। (इकाई 10 देखें) (10)

खाद्य पदार्थ	ब्रांड का नाम	किन परिरक्षकों का इस्तेमाल किया है				संरक्षण के सिद्धांत
		चीनी	नमक	अम्ल	रासायनिक पदार्थ	

सी.एफ.एन

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सी.एफ.एन -2

सत्रीय कार्य -2

जनवरी 2025 / जुलाई 2025



सतत् शिक्षा विद्यापीठ  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय  
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली-110068



## भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम (सी.एफ.एन)

### सत्रीय कार्य -2

2025

प्रिय छात्र/छात्राओ

आपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगे। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंड वार विभाजन निम्नलिखित है :

सत्रीय कार्य	1	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-1
सत्रीय कार्य	2	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-2
सत्रीय कार्य	3	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-3

#### निर्देश

सत्रीय कार्यों को करने से पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशोंको ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्शिका में सत्रीय कार्यों के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट(शीटों) के पहले पृष्ठ पर सबसे ऊपर दाहिने कोने पर अपनी नामांकन संख्या, नाम, पूरा पता और तारीख लिखें।
3. अपनी उत्तर शीट(शीटों) के पहले पृष्ठ के मध्य में पाठयक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आप संबद्ध हैं।

आपकी उत्तर शीट के पहले पृष्ठ का सबसे ऊपरी भाग ऐसा होना चाहिए :

---

नामांकन संख्या.....	नाम .....
पाठयक्रम शीर्षक.....	पता .....
सत्रीय कार्य संख्या .....	.....
अध्ययन केंद्र .....	तारीख .....

---

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्क्रेप कागज का प्रयोग करें और सभी पृष्ठों को सावधानीपूर्वक बाँध दें।
5. प्रत्येक उत्तर के साथ उसकी प्रश्न संख्या लिखें।
6. अपनी लिखावट में ही लिखें।
7. प्रस्तुति : सत्रीय कार्य को पूरा करके उस अध्ययन केंद्र के संचालक को भेजें, जो आपको आवंटित किया गया है।

#### विशेष ध्यान देने योग्य बात

यह बात सामने आई है कि कुछ छात्र बोध प्रश्नों के अभ्यास उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहे हैं। कृप्या इन्हें हमारे पास मत भेजिए। ये अभ्यास आपको स्वयं अपनी उन्नति का निर्णय करने में सहायता करने के

लिए दिए गए हैं। इस उद्देश्य हेतु, हमने प्रत्येक इकाई के अंत में इन अभ्यासों के उत्तर दिए हैं। कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृपया यह सुनिश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा है :

- अपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही-सही लिखा है।
- पाठ्यक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी हैं।
- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग-अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।

**टी.एम.ए. के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश**

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के दो भाग हैं।

**भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न**

**(60 अंक)**

**भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास**

**(40 अंक)**

### ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. योजना बनाना : सत्रीय कार्यों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात उन्हें तर्क संगत क्रम में व्यवस्थित करें।
2. **संगठन**: अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले उसके चयन और विश्लेषण पर थोड़ा अधिक ध्यान दें। किसी प्रश्न का उत्तर देते समय प्रस्तावना और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यान दें। प्रस्तावना में संक्षेप में प्रश्न की व्याख्या करें और बताएँ कि आप विस्तार से इसको कैसे स्पष्ट करेंगे। निष्कर्ष में आपको प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

यह निश्चित कर लें कि :

- क) आपका उत्तर तर्क संगत और सुसंगत है।
  - ख) उत्तर के वाक्यों और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संबंध है।
  - ग) आपने अपनी अभिव्यक्ति, शैली और प्रस्तुति को उपयुक्त महत्व देते हुए उत्तर सही-सही लिखा हुआ है।
3. **प्रस्तुतीकरण** : जब आपको अपने उत्तर संतोषजनक लगें तो आप उन्हें भेजने के लिए अंतिम रूप देकर लिख लें। प्रत्येक उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें और जिन बातों पर आप विशेष बल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

## सत्रीय कार्य 2 (TMA-2)

पाठ्यक्रम कोड : सी.एफ.एन-2

सत्रीय कार्य : सी.एफ.एन-2/ए.एस.टी-2/टी.एम.ए-2/25

जनवरी 2025 सत्र के लिए सबमिशन की अंतिम तिथि : 30 मई, 2025

जुलाई 2025 सत्र के लिए सबमिशन की अंतिम तिथि: 30 नवंबर 2025

अधिकतम अंक :100

सत्रीय कार्य-2 के दो भाग हैं और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये हैं।

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

### भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न

(60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

- (क) उपयुक्त उदाहरण देते हुए हमारे शरीर में भोजन के शरीर-क्रियात्मक कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)
- (ख) निम्नलिखित प्रत्येक पोषक तत्वों के दो कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए : (1+1+1)
  - वसा
  - प्रोटीन
  - कार्बोहाइड्रेट
- (क) उपयुक्त उदाहरण देते हुए समझाएं कि ऊर्जा और प्रोटीन के लिए आर.डी.ए आयु और सक्रियता के साथ कैसे परिवर्तित होता है। (3)
- (ख) आहार दर्शिका में सम्मिलित किए गए खाद्य वर्गों और प्रत्येक वर्ग को भोजन में परोसने की प्रस्तावित मात्रा की विस्तारपूर्वक उल्लेख कीजिए। (3)
- (क) हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन के पाचन के अंतिम उत्पादों के नाम बताइए। (3)
- (ख) बच्चों में वृद्धि को मापने के लिए आप किस एक सरल तकनीक को अपनाएंगे। प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। (3)
- (क) कुपोषण को परिभाषित कीजिए। भारत में जनसमूहों को प्रभावित करने वाली किन्हीं दो पोषण हीनताओं का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (1+2)
- (ख) बी.एम.आर. क्या है? स्वैच्छिक गतिविधियों के साथ बी.एम.आर. हमारी ऊर्जा आवश्यकताओं को किस प्रकार प्रभावित करता है? (1+2)
- (क) गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी आवश्यकताओं पर टिप्पणी करें और इस बात पर प्रकाश डालें कि पोषक तत्वों की आवश्यकता इस अवस्था में क्यों बढ़ जाती है। (3)
- (ख) शिशु के लिए माँ का दूध हो सबसे अच्छा विकल्प क्यों है। शिशु के आहार में पूरक भोजन सम्मिलित करने का सही समय क्या है और क्यों? (1+2)
- (क) भोजन संबंधी अच्छी आदतों के विकास हेतु एक स्कूल जाने से पूर्व की आयु के बच्चे की माँ को आप क्या सलाह देंगे? (3)
- (ख) पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने और बच्चों के लिए अच्छा पोषण सुनिश्चित करने के संदर्भ में

- स्कूल के भोजन और पैक लंच के महत्व पर चर्चा करें। (3)
7. (क) किशोरावस्था में वृद्धि पोषण की आवश्यकताओं को कैसे प्रभावित करती है? किशोरावस्था हेतु निर्धारित पोषक तत्वों की मात्रा बताइए। (1+2)
- (ख) आप विभिन्न आयु स्तरों वाले वयस्कों की पोषक तत्वों की जरूरतों को कैसे पूरा करेंगे? (3)
8. (क) वृद्धावस्था की पोषण संबंधी समस्याओं को विस्तार से बताइए और वृद्धावस्था की विशेष आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए आप किन उपायों का पालन करेंगे। (3)
- (ख) बच्चों में वृद्धि रिकॉर्ड करने के लिए उपयोग किए जाने वाले रैखिक मापों का वर्णन करें। (3)
9. बी.एम.आई के अनुसार वयस्कों को कुपोषण की विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत करने संबंधी डब्ल्यू.एच.ओ. वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए। (3)
- (ख) वृद्धि अनुवीक्षण क्या है? बच्चों में वृद्धि के मूल्यांकन हेतु आप क्या उपाय करेंगे? (1+2)
10. (क) उन कारकों की व्याख्या कीजिए जो हमारी खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करते हैं। (3)
- (ख) खाद्य पदार्थों के बारे में गलत सूचना/भ्रांतियों के प्रति जागरूक रहने के लिए आप क्या उपाय अपनाएंगे? उदाहरण सहित समझाए। (3)

### भाग ख— प्रयोगात्मक अभ्यास

(40 अंक)

इस भाग में चार प्रयोगात्मक अभ्यास हैं। आपको सभी प्रश्नों का उत्तर देना है?

1. सप्ताह के किसी भी सामान्य दिन के अपने भोजन का रिकॉर्ड रखिये और नीचे दी गयी तालिका को पूर्ण कीजिए :- (इकाई 3 देखें) (10)

आहार विवरण	ली गई मात्रा	खाद्य वर्ग	परोसी गई इकाईयों की संख्या
सुबह का नाश्ता			
मध्याह्न			
दोपहर का भोजन			
शाम			
रात्रि का भोजन			
भोजन के बीच खाए जाने वाले अन्य खाद्य पदार्थ			

1. क्या आपने कल तीनों ही खाद्य वर्गों से पर्याप्त खाद्य पदार्थ आहार में सम्मिलित किए थे?
2. यदि नहीं, तो आपके भोजन में कौन सा खाद्य वर्ग कम है?
3. क्या आप इसमें सुधार कर सकते हैं? कैसे?
4. पूरे दिन में आपने प्रत्येक वर्ग की परोसी जाने वाली कितनी इकाइयाँ लीं?

2. नीचे दिए गए प्रारूप में एक महीने के लिए हर हफ्ते अपना वजन रिकॉर्ड करें और इस पर आधारित प्रश्नों के उत्तर दें (इकाई 7 का संदर्भ लें): (10)

सप्ताह	1	2	3	4
तारीख				
समय				
वजन (किग्रा)				

क्या आपके वजन में कोई महत्वपूर्ण बदलाव हैं? हाँ/नहीं। यह बढ़ रहा है / घट रहा है / कोई परिवर्तन नहीं है?

क) अपने सहित अपने परिवार के सभी सदस्यों का वजन और ऊंचाई रिकॉर्ड करें।

क्रस.	सदस्य का नाम	उम्र (वर्ष)	वजन (किग्रा)	ऊंचाई (सेमी)	बीएमआई (किग्रा/m <sup>2</sup> )

क) क्या किसी सदस्य का वजन सामान्य से अधिक है?

ख) क्या किसी सदस्य का वजन सामान्य से कम है?

ग) कितने सदस्यों का वजन सामान्य श्रेणी में है?

3. अपने पड़ोस में किसी भी एक परिवार से मिलें जिसमें 6 से 12 महीने आयु का शिशु हो। शिशु को दिए जाने वाले पूरक खाद्य पदार्थों को नीचे दिए गए प्रपत्र में लिखिए और उसके बाद दिये गये प्रश्नों के उत्तर दीजिए। (इकाई 9 देखें) (10)

क्रस.	दिन का समय	दिया गया भोजन	कुल धनराशि	संक्षेप में वर्णन करें कि क्या चीनी/नमक आदि मिलाया जाता है और इसकी मात्रा कितनी है

क) शिशु को सर्वप्रथम पूरक खाद्य पदार्थ देना कब आरंभ किया गया था?

ख) पहले दिया जाने वाला खाद्य पदार्थ कौन सा था?

ग) दैनिक भोजन दर्शिका में दिए गए खाद्य पदार्थों का मूल्यांकन करें। क्या शिशु को सभी पांच खाद्य समूहों से

खाद्य पदार्थ मिल रहे हैं? यदि नहीं, तो कुछ खाद्य पदार्थों का सुझाव दें जिन्हें शामिल किया जा सकता है।

4. स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए पांच अलग-अलग मेनू सुझाएं। ये मेनू कम लागत वाले होने चाहिए और स्कूल जाने वाले बच्चे की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने वाले हो। (इकाई 11 देखें) (10)

भोजन	मेनू1	मेनू2	मेनू3	मेनू4	मेनू5	मेनू6
नाश्ता						
पैकड लंच						
घर पर दोपहर का भोजन						
शाम का नाश्ता						
रात का भोजन						

1. उपरोक्त मेनू से कुछ व्यंजन सुझाएं जिन्हें स्कूल कैंटीन में परोसा जा सकता है।
2. यदि कोई स्कूल जाने वाला बच्चा जंक/फास्ट फूड खाना चाहता है तो उसमें क्या संशोधन किए जा सकते हैं?
3. स्कूल के लिए पैक किए गए दोपहर के भोजन की योजना बनाते समय किन बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए?

सी.एफ.एन

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सी.एफ.एन -3

सत्रीय कार्य -3

जनवरी 2025 / जुलाई 2025



सतत् शिक्षा विद्यापीठ  
इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय  
मैदान गढ़ी, नई दिल्ली-110068

## भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम (सी.एफ.एन)

### सत्रीय कार्य -3

2025

प्रिय छात्र/छात्राओ

आपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगे। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंड वार विभाजन निम्नलिखित है :

सत्रीय कार्य	1	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-1
सत्रीय कार्य	2	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-2
सत्रीय कार्य	3	(टी.एम.ए)	–	सी.एफ.एन-3

#### निर्देश

सत्रीय कार्यों को करने से पहले कृपया निम्नलिखित निर्देशोंको ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्शिका में सत्रीय कार्यों के बारे में दिए गए, विस्तृत निर्देशों को पढ़िए।
2. अपनी उत्तर शीट(शीटों) के पहले पृष्ठ पर सबसे ऊपर दाहिने कोने पर अपनी नामांकन संख्या, नाम, पूरा पता और तारीख लिखें।
3. अपनी उत्तर शीट(शीटों) के पहले पृष्ठ के मध्य में पाठयक्रम शीर्षक, सत्रीय कार्य संख्या और उस अध्ययन केंद्र का नाम लिखें जिससे आप संबद्ध हैं।

आपकी उत्तर शीट के पहले पृष्ठ का सबसे ऊपरी भाग ऐसा होना चाहिए :

---

नामांकन संख्या.....	नाम .....
पाठयक्रम शीर्षक.....	पता .....
सत्रीय कार्य संख्या .....	.....
अध्ययन केंद्र .....	तारीख .....

---

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्क्रेप कागज़ का प्रयोग करें और सभी पृष्ठों को सावधानीपूर्वक बाँध दें।
5. प्रत्येक उत्तर के साथ उसकी प्रश्न संख्या लिखें।
6. अपनी लिखावट में ही लिखें।
7. प्रस्तुति : सत्रीय कार्य को पूरा करके उस अध्ययन केंद्र के संचालक को भेजें, जो आपको आवंटित किया गया है।

#### विशेष ध्यान देने योग्य बात

यह बात सामने आई है कि कुछ छात्र बोध प्रश्नों के अभ्यास उत्तर, विश्वविद्यालय को मूल्यांकन के लिए भेज रहे हैं। कृपया इन्हें हमारे पास मत भेजिए। ये अभ्यास आपको स्वयं अपनी उन्नति का निर्णय करने में सहायता करने के



लिए दिए गए हैं। इस उद्देश्य हेतु, हमने प्रत्येक इकाई के अंत में इन अभ्यासों के उत्तर दिए हैं। कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृपया यह सुनिश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा है :

- अपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही-सही लिखा है।
- पाठ्यक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी हैं।
- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग-अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।

**टी.एम.ए. के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश**

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के दो भाग हैं।

**भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न**

**(60 अंक)**

**भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास**

**(40 अंक)**

### ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. योजना बनाना : सत्रीय कार्य को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात उन्हें तर्क संगत क्रम में व्यवस्थित करें।
2. **संगठन**: अपने उत्तर की कच्ची रूपरेखा बनाने से पहले उसके चयन और विश्लेषण पर थोड़ा अधिक ध्यान दें। किसी प्रश्न का उत्तर देते समय प्रस्तावना और निष्कर्ष पर पर्याप्त ध्यान दें। प्रस्तावना में संक्षेप में प्रश्न की व्याख्या करें और बताएँ कि आप विस्तार से इसको कैसे स्पष्ट करेंगे। निष्कर्ष में आपको प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

यह निश्चित कर लें कि :

- क) आपका उत्तर तर्क संगत और सुसंगत है।
  - ख) उत्तर के वाक्यों और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संबंध है।
  - ग) आपने अपनी अभिव्यक्ति, शैली और प्रस्तुति को उपयुक्त महत्व देते हुए उत्तर सही-सही लिखा हुआ है।
3. **प्रस्तुतीकरण** : जब आपको अपने उत्तर संतोषजनक लगें तो आप उन्हें भेजने के लिए अंतिम रूप देकर लिख लें। प्रत्येक उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें और जिन बातों पर आप विशेष बल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य 3 (टीएमए -3)

पाठयक्रम कोड : सी.एफ.एन-3

सत्रीय कोड: सी.एफ.एन-3/ए.एस.टी-3/टी.एम.ए-3/2025

जनवरी 2025 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 मई, 2025

जुलाई 2025 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 नवंबर, 2025

अधिकतम अंक: 100

सत्रीय कार्य 1 के दो भाग हैं। कुल अंक 100 है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये हैं।

- क) वर्णनात्मक प्रश्न (80 अंक)
- ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)
- भाग क: वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. a. खाद्य व्यय को परिभाषित कीजिए तथा किसी व्यक्ति के खाद्य व्यय पर आय और खाद्य मूल्य की भूमिका की विवेचना कीजिए। (1+3)
- b. स्रोत के आधार पर खाद्य पदार्थों को वर्गीकृत करें। (2)
2. a. फसलों की उत्पादकता बढ़ाने में उर्वरकों की भूमिका की व्याख्या कीजिए। (2)
- b. घरेलू बगीचे की योजना बनाते समय किस बात का ध्यान रखना चाहिए? (2)
- c. अंतः स्थलीय कैप्चर मत्स्य पालन और समुद्री कैप्चर मत्स्य पालन में अंतर स्पष्ट कीजिए। (2)
3. a. उचित मूल्य की दुकानें क्या हैं? उचित मूल्य की दुकानों का लाभ बताये। (3)
- b. प्रदान की जाने वाली सब्सिडी का उदाहरण देते हुए सब्सिडी को परिभाषित कीजिए (3)
4. a. स्पष्ट कीजिए कि कृषि सब्सिडियों को उपभोक्ता लाभों से किस प्रकार जोड़ा जाता है। (4)
- b. निर्धारित मूल्य, बाजार मूल्य एवं प्राप्ति मूल्य में अंतर स्पष्ट कीजिए। (2)
5. a. घर के अहाता में मुर्गी पालन के क्या फायदे हैं? कुक्कुट फार्म से प्राप्त उत्पादों की सूची दीजिए। (2+1)
- b. मत्स्यपालन एवं जलकृषि को परिभाषित कीजिए। मछली खाने के क्या फायदे हैं? (3)
6. ऑपरेशन फ्लड के उद्देश्यों और चरणों का विस्तार से वर्णन करें। (6)

7. a. पोषण कार्यक्रमों के उद्देश्य क्या हैं ? कार्यक्रमों के नाम लिखिए। सरकार द्वारा संचालित किसी एक प्रमुख कार्यक्रम के पोषण घटाको तथा लाभार्थियों को बताइये। (1+1+2)
- b. विटामिन ए की कमी से उत्पन्न अंधता की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय रोग निरोधक कार्यक्रम के बारे में लिखें। (2)
8. a. भोजन खराब होने के स्रोत क्या हैं? खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006 के उद्देश्य बताइए। (1+2)
- b. खाद्यान्न और सब्जियों की ग्रेडिंग का क्या महत्व है? (3)
9. a. जनता बाजार क्या है और जनता बाजार से प्राप्त खाद्य पदार्थों में मिलावट क्यों नहीं होती है। (1+2)
- b. उपभोक्ताओं को शिक्षित करने में उपभोक्ता स्वैच्छिक एजेंसियों की भूमिका पर चर्चा कीजिए। (3)
10. a. भारत में कृषि विस्तार प्रणाली के बारे में लिखिए। (3)
- b. प्रमाणीकृत बीज, प्रजन्न बीज एवं आधार बीज में अंतर बताइये। (3)

**भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास**

**(40 अंक)**

इस भाग में चार अभ्यास हैं। आपको सभी प्रश्नों का प्रयास करना होगा।

1. एक मॉडल घरेलू बगीचे की योजना तैयार कीजिए। गर्मी के मौसम में उगाए जा सकने वाले विभिन्न फलों के पेड़ों और पौधों का विवरण दें। (इकाई 2 देखें) (10)
2. अपने परिवार के लिए तीन महीने के भोजन का बजट तैयार करें। इकाई 1 देखें) (10)
3. पोल्ट्री फार्म पर जाएं या किसी भी पोल्ट्री फार्म की वेबसाइट (इंटरनेट पर) देखें और प्राप्त उत्पादों, इकाई मूल्य, उत्पादित मात्रा के बारे में लिखें। (इकाई -5 देखें) (10)
4. अपने पड़ोस में आईसीडीएस कार्यक्रम के तहत कार्यरत आंगनवाड़ी पर जाएं। उस केंद्र के लाभार्थी तथा लाभार्थी को प्रदान किए गए सेवा को लिखें। केंद्र में आपके द्वारा दर्ज की गई सेवाओं और लाभार्थियों की तुलना अपनी पठन सामग्री में उल्लिखित सेवाओं से करें। (इकाई 7 देखें) (10)