

सी.एफ.एन

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सत्रीय कार्य 1 से 3  
जनवरी 2024 / जुलाई 2024



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 से 3**  
**2024**

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 फुलस्केप 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 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 (टीएमए -1)

पाठ्यक्रम कोड: CFN-1

सत्रीय कोड: सी.एफ.एन-1/ए.एस.टी-1/टी.एम.ए-1/2024

जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 मई, 2024

जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 नवंबर, 2024

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 (60 अंक)

ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क: वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. क) पोषक तत्व क्या हैं? हमारे शरीर के लिए आवश्यक पोषक तत्वों को सूचीबद्ध करें? (1+2)  
ख) निम्नलिखित में से प्रत्येक में किसी एक कारक की व्याख्या कीजिए: (3)
  - i) खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारक।
  - ii) खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले शारीरिक कारक।
  - iii) खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले मनोवैज्ञानिक कारक।
2. क) भोजन के शारीरिक कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)  
ख) निम्नलिखित के प्रमुख कार्यों को सूचीबद्ध करें: (3)
  - i) कार्बोहाइड्रेट
  - ii) वसा
  - iii) जल
3. क) विटामिन सी को ताजे 'फलों वाला विटामिन' क्यों कहा जाता है? विटामिन सी के समृद्ध स्रोतों के उदाहरण देते हुए समझाइए। (3)  
ख) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक तत्वों की कमी के कार्यों और प्रभावों को संक्षेप में बताएं: (3)
  - i) विटामिन ए
  - ii) आयोडीन
  - iii) लौह तत्व
4. क) निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी करें: (2+ 2+2)
  - i) खाद्य पदार्थों के वर्ग
  - ii) हमारे आहार में कुछ खाद्य पदार्थों को एक साथ प्रयोग उनके पोषण मूल्य को बढ़ाता है।

iii) भारतीय आहार की पौष्टिकता

ख) भोजन की गुणवत्ता पर खाना पकाने से पहले के तरीकों के प्रभाव को संक्षेप में समझाइए। (3)

5. क) भोजन पकाने और परोसने के दौरान पालन किए जाने वाले खाद्य स्वच्छता के सामान्य नियमों को बताएं। (3)

ख) निम्नलिखित की व्याख्या कीजिए: (2+ 2+2)

i) भोजन खराब होने के कारण

ii) भोजन का रासायनिक संरक्षण

iii) अनाज का चयन करते समय ध्यान में रखे जाने वाले बिन्दु।

6. क) निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी करें: (3)

i) किण्वन और अंकुरण से दालों की पोषण गुणवत्ता में सुधार होता है।

ii) गरम करने पर घी और तेलों में परिवर्तन।

iii) चीनी की विशेषताएं

ख) 'दही दूध के समान ही पोषक होता है लेकिन अधिक आसानी से पचने योग्य होते हैं'। इस कथन को उचित ठहराइए। (3)

7. क) 'भोजन तैयार करने में अंडे के विभिन्न प्रकार के उपयोग होते हैं'। उदाहरण देते हुए हमारे दैनिक आहार में अंडे के विभिन्न उपयोगों पर संक्षेप में चर्चा करें। (3)

ख) उन विधियों का वर्णन करें जिन्हें आप सब्जियों को पकाने के दौरान पोषक तत्वों के नुकसान को कम करने के लिए अपनाएंगे। (3)

8. क) फलों का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे? आप कटे हुए फलों के भूरे रंग को कैसे रोक सकते हैं? (3)

ख) हमारे आहार में मिर्च और मसालों के महत्व को बताएं। हमारे दैनिक जीवन में नमक और 'गरम मसाले' के उपयोग को समझाएं। (3)

9. क) निम्नलिखित के बारे में विस्तार से बताइए: (3)

i) कार्बोनेटेड पेय

ii) चना दाल / बेसन में पाये जाने वाले मिलावटी तत्व।

iii) चाय में पाये जाने वाले पोषक तत्व

ख) सुविधा जनक खाद्य पदार्थ क्या हैं? सुविधा जनक खाद्य पदार्थों के लेबल पर क्या जानकारी अनिवार्य है? (3)

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

- निम्नलिखित अवसरों / स्थितियों में आपके घर में क्या तैयारी की जाती है? उपयोग की जाने वाली खाना पकाने की विधि और इनमें से प्रत्येक तैयारी का पोषक मान लिखें। (इकाई 1 और इकाई 8 देखें) (10)  
 क) अतिथि भोजन  
 ख) बच्चे के लिए पहले ठोस आहार का परिचय (अन्नप्राशन)  
 ग) गर्भावस्था (7 वां महीना)  
 घ) त्योहार— दीवाली / ईद, संक्रांति
- सूचीबद्ध करें कि आपने कल नाश्ते, दोपहर के भोजन और रात के खाने के लिए क्या खाया। उन्हें ऊर्जा देने, शारीरिक वृद्धि करने वाले, सुरक्षात्मक/ नियामक खाद्य पदार्थों में वर्गीकृत करें। मेनू में सुधार के लिए तीन सुझाव दें। (इकाई 5 देखें)। (10)

क्र.स०	भोजन	ऊर्जा देना वाले	शारीरिक वृद्धि करने वाले	सुरक्षात्मक / नियामक खाद्य पदार्थ

- अपने इलाके में एक खाद्य व्यवसाय (एफबीओ) पर जाएं। खाद्य स्वच्छता से संबंधित निम्नलिखित क्रियाओं का निरीक्षण कर उन्हें रिकॉर्ड करें। सही और गलत क्रियाओं की पहचान करें और उन्हें सही करने के लिए संशोधनों का सुझाव दें। (इकाई 9 देखें)। अपने उत्तर को सारणीबद्ध रूप में प्रस्तुत करें। (10)

क्रियाओं	सही	गलत	संशोधनों के लिए सुझाव
खाना पकाना			
खाना परोसना			
पानी और भोजन को रखना			
पका हुआ बचा हुआ भोजन रखना			
बचे हुए व बेकार खाद्य पदार्थ को फेंकना			

4. अपने क्षेत्र में आमतौर पर खाए जाने वाले मोटे अनाजों को सूचीबद्ध करें। अपने क्षेत्र के दो पारंपरिक मोटे अनाज से बनने वाले व्यंजनों की विधि बताइए। व्यंजनों का पोषण मान दें। अपने दैनिक आहार में मोटे अनाजों को शामिल करने के तरीकों को सूचीबद्ध करें। (इकाई11 देखें) (10)

सत्रीय कार्य 2 (टीएमए -2)

पाठ्यक्रम कोड: सी.एफ.एन-2

सत्रीय कोड: सी.एफ.एन-2/ए.एस.टी-2/टी.एम.ए-2/2024

जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 मई, 2024

जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 नवंबर, 2024

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 (60 अंक)

ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क: वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. क) उदाहरण देते हुए भोजन के नियामक कार्यों को संक्षेप में समझाइए। (3)

ख) आरडीए क्या है? यह संतुलित आहार की योजना बनाने में कैसे मदद करता है? (1+2)

2. क) निम्नलिखित व्यक्तियों द्वारा की गई गतिविधि को वर्गीकृत करें। उस गतिविधि वर्ग को इंगित करें जिससे निम्न लोग संबंधित हैं: (3)

i) कॉलेज व्याख्याता

ii) पेपर डिलीवरी मैन

iii) डॉक में लोडर

ख) शरीरिक वृद्धि करने वाले खाद्य समूह पर विस्तार से चर्चा करते हुए, समूह में शामिल खाद्य पदार्थों पर प्रकाश डालें तथा एक कम श्रम करने वाले व्यक्ति के लिए एक सर्विंग का आकार और एक सर्विंग्स की सुझाई गई संख्या का उल्लेख कीजिए। (3)

3. क) एंजाइम पाचन में कैसे सहायता करते हैं? प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और वसा के पाचन प्रक्रिया और उनमें में शामिल एंजाइमों की व्याख्या करें। (6)

ख) उदाहरण देते हुए वृद्धि की निर्णायक अवधियों को संक्षेप में समझाइए। (3)

4. क) वयस्कों को कुपोषण कि विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत करने के लिए बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) के लिए डब्ल्यूएचओ वर्गीकरण प्रस्तुत करें। (2)

ख) हमारे देश में बच्चों को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार सामान्य पोषक तत्वों की कमी वाले विकारों की सूची बनाइए। इन विकारों के परिणाम क्या हैं और आप उन्हें रोकने के लिए क्या उपाय अपनाएंगे? (4)

5. क) "वयस्कों की ऊर्जा आवश्यकताएं शारीरिक गतिविधि और उम्र पर आधारित होती हैं"। ऊर्जा आवश्यकताओं को उजागर करते हुए इस कथन को सही ठहराएं। (3)



ख) स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए ऊर्जा, प्रोटीन, लौह तत्व और कैल्शियम के लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता को सूचीबद्ध करें। उन बिंदुओं को सूचीबद्ध करें जिन्हें आप आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए ध्यान में रखेंगे। (4)

6. क) स्तनपान के महत्व की गणना करें तथा शिशुओं के आहार में पूरक खाद्य पदार्थों की शुरुआत कैसे करेंगे, उसके लिए दिशानिर्देश प्रस्तुत करें। (1+2)

ख) प्रीस्कूलर के आहार में स्नैक्स क्यों महत्वपूर्ण हैं? प्रीस्कूलरों के लिए दो पौष्टिक स्नैक्स का सुझाव दे तथा इन स्नैक्स के पोषण संबंधी योगदान भी बताएं। (1+2)

7. क) स्कूली उम्र के बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को बताएं। आप उनकी पोषण संबंधी जरूरतों को कैसे पूरा करेंगे? (2+2)

ख) किशोरों की भोजन की आदतों को प्रभावित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध करें। उन समस्याओं को रेखांकित करें जो उनकी पोषण संबंधी स्थिति को प्रभावित कर सकती हैं। (2+2)

8. क) बुजुर्गों की पोषण संबंधी आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारकों को संक्षेप में समझाइए। (3)

ख) निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए: (3)

i) गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी समस्याएं।

ii) आहार मूल्यांकन के तरीके और महत्व

iii) वृद्धि का रिकॉर्ड और इसकी प्रासंगिकता

9. क) भोजन तैयार करने की सुविधा भोजन की आदतों को कैसे प्रभावित करती है? (3)

ख) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के संबंध में आपके सामने आई गलत जानकारी / भ्रांतियों को सूचीबद्ध करें: (3)

i) अनाज और अनाज उत्पाद

ii) जल

iii) तेल और वसा

अनुभाग ख – प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

1. समूह 3 (सुरक्षात्मक और नियामक खाद्य समूह) से अपनी पसंद की सब्जियों और फलों को सूचीबद्ध करें। सब्जियों और फलों की एक सूची तैयार करें जो मौसम में हैं और उनके प्रति किलोग्राम मूल्य को लिखें। मौसमी फल और सब्जियां खरीदने के फायदों को सूचीबद्ध करें और हमारे आहार में फलों और सब्जियों के महत्व को बताएं। (इकाई 3 देखें)। (10)

क्र.स०	फलों / सब्जियों का नाम	मूल्य/ प्रति किलोग्राम

2. निम्नलिखित आय वर्ग में से 4 या 5 साल के बच्चे का वजन रिकॉर्ड करें: एक निम्न, मध्यम और उच्च आय वर्ग परिवार। वृद्धि चार्ट पर उनके भार को प्लॉट करें (पृष्ठ 74 और 75 पर दिए गए वृद्धि चार्ट को देखें)। इन तीन बच्चों की वृद्धि की स्थिति पर अपना अवलोकन रिकॉर्ड करें। (इकाई 5 देखें) (10)

3. अपने पड़ोस में एक बुजुर्ग व्यक्ति के 24 घंटे आहार सेवन को रिकॉर्ड करें और उनके आहार सेवन का विश्लेषण करने के बाद निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर दें। (इकाई 14 देखें) (10)

नम : लम्बाई:  
 आयु : वजन:  
 लिंग : बीएमआई:

क्र.स०	आहार	मेनू	मात्रा

- i) क्या उन्होंने सभी खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों को शामिल किया है?  
 ii) प्रत्येक समूह से सर्विग्स की संख्या क्या है?  
 iii) क्या वे अपनी दैनिक आवश्यकता को पूरा करते हैं?  
 iv) आप उन्हें उनके बजट के भीतर अपने आहार को संशोधित करने के लिए क्या सलाह देंगे?

4. अपने पड़ोस में किसी भी गर्भवती महिला से मिलें। उसके २४ घंटे के आहार सेवन, आयु, गर्भावस्था का महीना, आयु समूह, वजन, लम्बाई, भोजन की आदतों को रिकॉर्ड करें और निम्नलिखित में से उसके द्वारा खाए गए सर्विग्स की संख्या बताएं: (इकाई ८ देखें)

(10)

- अनाज :
- प्रोटीन खाद्य पदार्थ:
- सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ:
- अन्य सब्जियां
- तेल, मक्खन और घी
- चीनी और गुड़

नाम : ऊंचाई:  
आयु : वजन:  
आयु वर्ग: बीएमआई:  
गर्भावस्था का महीना: भोजन की आदतें:

क्र.स०	आहार	मेनू	सर्विग्स की संख्या

टिप्पणी करें कि उसका आहार पौष्टिक रूप से पर्याप्त है या नहीं ? संशोधनों का सुझाव दें जो उसे एक संतुलित आहार के लिए करने चाहिए?

सत्रीय कार्य 3 (टीएमए -3)

पाठ्यक्रम कोड: सी.एफ.एन-3

सत्रीय कोड: सी.एफ.एन-3/ए.एस.टी-3/टी.एम.ए-3/2024

जनवरी 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 मई, 2024

जुलाई 2024 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 नवंबर, 2024

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 (60 अंक)

ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क: वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

- क) खाद्य बजट को परिभाषित करें। खाद्य सेवा इकाई के लिए खाद्य बजट तैयार करते समय आप जिन कारकों पर विचार करेंगे, उन पर चर्चा करें। (1+3)  
ख) निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए: (2+2+2)  
(क) खाद्य उत्पादन में किचन गार्डन का महत्व।  
(ख) पशुधन भोजन के उत्पादन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण स्रोत है।  
(ग) पानी से खाद्य पदार्थ।
- क) लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अधीन जारी किए गए तीन अलग-अलग राशन कार्डों के बारे में विस्तार से बताइए। (3)  
ख) खाद्य पदार्थों के लिए दी गई आर्थिक सहायता के घटक क्या हैं? उपभोक्ता के लिए इसके क्या लाभ हैं? (3)
- क) सरकार द्वारा दी गई गैर-उत्पाद विशिष्ट कृषि सब्सिडी की व्याख्या कीजिए। (5)  
(ख) राष्ट्रीय कृषि नीति के उद्देश्यों और घटकों के बारे में बताइए। (3)
- क) पोल्ट्री उद्यम क्या है? मुर्गी पालन विकास के लिए सरकार द्वारा शुरू किये गये कार्यक्रमों को सूचीबद्ध कीजिए। (1+2)  
ख) 'कैप्चर मत्स्य पालन' और 'कल्चर मत्स्य पालन' के बीच अंतर बताते हुए, उनके प्रकार और श्रेणियों को उजागर करें। (3)

5. क) एक डेयरी उद्यम से आप क्या समझते हैं? संक्षेप में समझाइए कि ऑपरेशन फ्लड ने किस प्रकार किसानों को आय सृजन में सहायता की है। (1+3)
- ख) निम्नलिखित को संक्षेप में समझाइए: (3)
- पोल्ट्री फार्म के उत्पाद
  - मवेशी विकास के लिए सरकारी कार्यक्रम
  - कृषि प्रौद्योगिकी प्रबंधन एजेसी
6. 'कुपोषण से निपटने के लिए पिछले कुछ वर्षों में विभिन्न प्रकार के पूरक आहार कार्यक्रम विकसित हुए हैं'। विभिन्न कार्यक्रमों और उनके पूरक आहार घटकों पर प्रकाश डालते हुए इस वक्तव्य पर टिप्पणी करें। (6)
7. क) भोजन की ग्रेडिंग का क्या महत्व है? फलों और सब्जियों को किस आधार पर श्रेणीकरण किया जाता है? (1+2)
- ख) खाद्य कानून क्या हैं? खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम, 2006 के मुख्य उद्देश्यों की सूची बनाइए? (1+2)
8. खाद्य मिलावट क्या है? भोजन में मौजूद मिलावटी तत्वों से होने वाले खतरों तथा उपभोक्ता को होने वाले आर्थिक नुकसान का वर्णन कीजिए। (1+3)
9. क) उपभोक्ताओं को शिक्षित करने में निम्नलिखित की भूमिका पर चर्चा कीजिए: (2+2)
- मीडिया
  - उपभोक्ता संरक्षण समूह
- ख) उपभोक्ताओं के वे कौन से अधिकार हैं जिन्हें उपभोक्ता संरक्षण परिषद बढ़ावा देने और उनकी रक्षा करने का प्रयास करती है? (3)

भाग ख (प्रयोगात्मक अभ्यास)

(40 अंक)

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

1. अपने इलाके में एक उचित मूल्य की दुकान और एक अन्य नियमित खुदरा दुकान पर जाएं और निम्नलिखित वस्तुएं के दाम की रिकॉर्ड करें (याद रखें कि इन दोनों दुकानों में चयनित वस्तु की गुणवत्ता समान होनी चाहिए)। अपने अवलोकन पर टिप्पणी करें. (इकाई 3 देखें) (5)

सामान	उचित मूल्य की दुकान पर कीमत	खुदरा दुकान पर कीमत
1) चावल		
2) गेहूं		
3) सूजी		
4) चीनी		
5) मैदा		
6) सरसों का तेल / रिफाईंड तेल		

2. क) अपने निकट एक प्राथमिक चिकित्सा केन्द्र या मोहल्ला क्लिनिक पर जाएं और आईसीडीएस योजना के तहत गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को प्रदान की जाने वाली प्रसव पूर्व और प्रसवोत्तर सेवाओं को रिकॉर्ड करें। (5)
- ख) अपने आस-पास के किसी भी आंगनवाड़ी केंद्र (आईसीडीएस के तहत) पर जाएं और वहाँ होने वाली गतिविधियों और सुविधाओं का लाभ उठाने वाले लाभार्थियों को सूचीबद्ध करें। (10)
3. एक मॉडल किचन गार्डन के लिए एक योजना तैयार करें। विभिन्न फलों और सब्जियों का विवरण दें जिन्हें गर्मी के मौसम में उगाया जा सकता है। (इकाई 2 देखें) (10)
4. दूध, हल्दी, पीली दाल और कॉफी पाउडर के तीन अलग-अलग नमूने (पैक और खुले दोनों) एकत्र करें और घर पर मिलावट का पता लगाने के लिए सरल परीक्षण करें। ( DART किताब से सहायता लें) [FSSAI](https://fssai.gov.in/book-details.php?bkid=201) ।  
<https://fssai.gov.in/book-details.php?bkid=201>

निम्नलिखित प्रारूप में अपने अवलोकन रिकॉर्ड करें:

(10)

दूध	पैकड / खुला	मिलावट	
		पानी	डिटर्जेंट
M1			
M2			
M3			

हल्दी	पैकड / खुला	मिलावट	
		लेड क्रोमेट	कृत्रिम रंग
T1			
T2			
T3			

अरहर दाल	पैकड / खुला	मिलावट	
		खेसरी दाल	रंग
D1			
D2			
D3			

काँफी	पैकड / खुला	मिलावट	
		चिकनी मिट्टी	चिकोरी पाउडर
C1			
C2			
C3			

