

# पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

सत्रीय कार्य 1 से 3

जनवरी 2021

एवं

जुलाई 2021



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

भोजन और पोषण में प्रमाणपत्र कार्यक्रम (सी.एफ एन)

सत्रीय कार्य -1 से 3

2021

**प्रिय छात्र/छात्राओं**

अपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगे प्रत्येक अध्यापक जाँच सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खडवार विभाजन निम्नलिखित है :

सत्रीय कार्य 1 (टी.एम.ए) – सीएफएन –1

सत्रीय कार्य 2 (टी.एम.ए) – सीएफएन –2

सत्रीय कार्य 3 (टी.एम.ए) – सीएफएन –3

निर्देश

**सत्रीय कार्यों को करने में पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए :**

1. कार्यक्रम दर्रिका 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 आपका संबद्ध हैं।

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

---

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

---

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। 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 करे लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा है :

- आपने अपनी नामांकन संख्या, नाम और पता सही-सही लिखा है।
- पाठ्यक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी है।
- प्रत्येक सत्रीय कार्य अलग-अलग शीटों पर लिखा है और सही ढंग से बाँध दिया है।
- सत्रीय कार्यों के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए हैं।

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

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के दो भाग हैं।

**भाग क : वर्णनात्मक एवं लघु उत्तर प्रश्न**

**(अंक 60)**

**भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास**

**(अंक 40)**

### 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 तर्कसंगत 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 करे 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 तर्कसंगत 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 लिखा हुआ है।
  - घ) आपके उत्तर प्रश्न में निर्दिष्ट शब्दों की संख्या से ज्यादा नहीं 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 : सीएफएन-1

सत्रीकार्य कोड : सीएफएन-1 / स.का.-1 / टीएमए-1 / 2021

जनवरी 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मार्च, 2021

जुलाई 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 सितम्बर, 2021

अधिकतम अंक : 100

सत्रीय कार्य - 1 के दो भाग हैं और यह 100 अंको का हैं। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

क) वर्णनात्मक प्रकार के और लघु उत्तर प्रश्न (डीटीक्यू) (60 अंक)

ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (पीई) (40 अंक)

भाग क : वर्णनात्मक प्रकार के प्रश्न (60 अंक)

निम्नलिखित सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

1. क) भोजन की आदतों को निर्धारित करने वाले सामाजिक और सांस्कृतिक कारण कौन से हैं ? गणना करें। (5)

ख) शाकाहारी और मांसाहारी भोजन की पौष्टिकता पर चर्चा करें। (3)

2. क) भोजन के शरीर क्रियात्मक कार्य कौन से हैं ? सूचीबद्ध करें। (5)

ख) आप भोजन से फैलने वाली बीमारियां की रोकथाम कैसे कर सकते हैं ? (3)

3. क) संक्षेप में प्रोटीन के कार्यों की व्याख्या करें। प्रोटीन की कमी और अधिकता से शरीर पर होने वाले इसके प्रभाव का वर्णन भी करें। (5)

ख) खाद्य पदार्थों की कड़ी के प्रत्येक स्तर पर शरीर की सफाई क्यों आवश्यक है ? शरीर की सफाई बनाए रखने के लिए सावधानियों को सूचीबद्ध करें। (3)

4. क) विटामिन ए तथा कैल्शियम के साधन तथा कार्य क्या हैं ? (5)

ख) खाद्य गुणवत्ता के संदर्भ में विभिन्न पदार्थों का मिश्रित रूप से प्रयोग करने का क्या महत्व है? (3)

5. क) खाद्य पदार्थ को पकाने से पहले की विभिन्न विधियाँ कौन सी हैं? (5)

ख) अनाजों की पौष्टिकता में सुधार के विभिन्न तरीके कौन से हैं? (3)

6. क) निम्नलिखित भोजन पकाने की विधियों को परिभाषित करें :- (2x3=6)

i) कम घी में पकाना      ii) पोचिंग      iii) सेकना

ख) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों के प्रकार को सूचीबद्ध करें। (2)

7. क) शीघ्र खराब होने वाले और देर से खराब होने वाले खाद्य पदार्थों के परिरक्षण की विधियाँ

- लिखें। (5)  
ख) गरम करने पर घी या तेल में होने वाले परिवर्तनों की सूची बनाएँ। (3)
8. क) मेवों या तिलहनो की पौष्टिकता पर टिप्पणी करें। (2)  
ख) हम अपनी रोज़ की खुराक में फलों को किस प्रकार शामिल कर सकते हैं ? सूची बनाएँ। (2)

(40 अंक)

**भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास**

इस भाग में चार प्रयोगात्मक अभ्यास हैं। चारों का उत्तर दीजिए :

1. गर्भवति महिला के एक दिन के आहार अंतर्ग्रहण को रिकार्ड करें। दिन भर में खाए भोजन तथा विभिन्न खाद्य पदार्थों को एक तालिका के रूप में सूचीबद्ध कीजिए और उन द्वारा प्राप्त पोषक तत्वों का वर्णन करें। (10)
2. अपने पास के बाजार में सर्वेक्षण कीजिए और चीनी, नमक, अम्ल, तेल और रासायनिक परिरक्षकों द्वारा परिरक्षित विभिन्न खाद्य पदार्थों (कम से कम 10) का पता लगाइए। (10)
3. अंडे को पकाने के सिद्धांत पर चर्चा करें। निम्नलिखित को पकाने से अंडे के प्रोटीन के जमने में लगने वाले समय की तुलना करें : (10)  
क) ऑमलेट  
ख) फेटा हुआ अंडा व दूध का मिश्रण  
ग) अंडे की सफेदी
4. निम्नलिखित पदार्थों से आप कौन से दो खाद्य पदार्थ बना सकते हैं, उनके नाम सुझाइए। (10)  
क) बाजरा  
ख) अंकुरित चना  
ग) कद्दू के बीज  
घ) खोया  
सामग्री और बनाने की विधि को सूचीबद्ध करें।

सत्रीय कार्य -2  
(टी एम ए-2)

पाठ्यक्रम कोड : सीएएन-2

सत्रीय कार्य कोड : सीएएन-2/सत्रकात्र-2/टीएमए-2/2021

जनवरी 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मार्च, 2021

जुलाई 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 सितम्बर, 2021

अधिकतम अंक : 100

सत्रीय कार्य -1 के दो भाग हैं और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

- क) वर्णनात्मक प्रकार के और लघु उत्तर प्रश्न (डीटीक्यू) (अंक 60)  
ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (पीई) (अंक 40)

**भाग - क : वर्णनात्मक प्रकार के प्रश्न (अंक 60)**  
निम्नलिखित सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिए।

- 1) क) जल एक अपरिहार्य पोषण तत्व है। क्यों ? (3)  
ख) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण क्या है? इसके कारण तथा इसे रोकने के उपाए बताएँ। (5)
- 2) क) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों की शरीर में होने वाली पाचन क्रिया को समझाएँ :- (4)  
i) ब्रैड ii) मक्खन  
ख) तेजी से बढ़ने की अवधियाँ कौन -2 सी है ? ये अवधियाँ महत्वपूर्ण क्यों होती हैं ? (4)
- 3) क) निम्नलिखित को परिभाषित करें : (2+2+2)  
i) विषाक्तता  
ii) खसरा  
iii) नवदुग्ध  
ख) आप देसी व अंग्रेजी अंडों के चयन संबंधी भ्रूंतियों का खण्डन कैसे करेंगे ? (2)
- 4) क) स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण की आवश्यकता पर टिप्पणी कीजिए। (4)  
ख) ऊपरी आहार से क्या अभिप्राय है ? किस उम्र में ऊपरी आहार प्रारंभ करना चाहिए अथवा शिशु को ऊपरी आहार देने के समय क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए। (4)
- 5) क) कुपोषण और संक्रमण किस तरह से सम्बन्धित है ? (4)  
ख) स्कूल अवस्था के बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ क्या-क्या होती हैं? बच्चों की वृद्धि से इनका संबंध किस प्रकार जोड़ा जा सकता है? (4)
- 6) क) "माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम भोजन है। " इस कथन पर टिप्पणी करें। (3)  
ख) पोषण स्तर को निर्धारित करने में मानवमितीय माप की भूमिका को संक्षेप में समझाइये। (5)
- 7) क) पैकड लंच की योजना बनाते समय आपको किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए? (3)  
ख) किशोरावस्था में खान-पान को प्रभावित करने वाले विभिन्न घटक कौन से हैं? (3)
- 8) क) वृद्धावस्था में आने वाले शारीरिक परिवर्तन की सूची बनाइये। (3)

ख) भोजन संबंधी आदतों के विकास का आधार क्या है?

(3)

(4.0 अंक)

**भाग - ख : प्रयोगात्मक अभ्यास है। चारों का उत्तर दीजिए**

इस अभ्यास में चार अभ्यास हैं। चारों अभ्यासों के उत्तर दीजिए।

- 1) स्तनपान कराने वाली (स्तनपान कराने के पहले छः महीने) महिला के लिए एक दिन के आहार की योजना बनाइए। साथ ही उन विभिन्न बातों का वर्णन कीजिए जो आप आहार की योजना बनाते समय ध्यान में रखेंगे। (10)
- 2) गर्भवती महिला के लिए दो ऐसे व्यंजनों की योजना बनाइए जो प्रोटीन और फाइबर से भरपूर हों। व्यंजन में प्रयुक्त सामग्रियों की सूची बनाइए तथा व्यंजन बनाने की विधि भी बताइए। (10)
- 3) अपने मुहल्ले के पाँच वर्षीय दस बच्चों के भार और कद को रिकॉर्ड करिए। वृद्धि चार्ट का प्रयोग करते हुए उनकी वृद्धि स्थिति का निर्धारण कीजिए। (आप सी.एफ.एन-2, खंड-5, ईकाई-15 की सहायता ले सकते हैं) अपनी टिप्पणियों को तालिका के रूप में रिकॉर्ड करिए। (10)
- 4) 3 दिनों के लिए अपनी मिनट से मिनट की गतिविधि की सूची बनाएं। इस सूची के अनुसार खुद को कम श्रम करने वाले, अधिक श्रम करने वाले या बहुत अधिक श्रम करने वाले जीवन पद्धति में निर्धारित कीजिए। (आप सी.एफ.एन-2, खंड-1, ईकाई-2 की सहायता ले सकते हैं) (10)

सत्रीय कार्य -3  
(टी एम ए -3)

पाठ्यक्रम कोड : सीएफएन-3

सत्रीय कार्य कोड : सी.ए.एन-3/स.का.-3/टीएमए-3/2021  
जनवरी 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 मार्च, 2021  
जुलाई 2021 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 सितम्बर, 2021

अधिकतम अंक : 100

सत्रीय कार्य -1 के दो भाग हैं और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

क) वर्णनात्मक प्रकार के और लघु उत्तर प्रश्न (डीटीव्यू) (अंक 60)  
ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (पीई) (अंक 40)

भाग - क : वर्णनात्मक प्रकार के प्रश्न (अंक 60)

- 1) निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : (5)
  - क) भोजन का बजट
  - ख) खाद्य मानक
  - ग) शिशु मृत्यु दर
  - घ) खाद्य पदार्थों के लिए दी गई आर्थिक सहायता
  - ड) उर्वरक
- 2) क) सार्वजनिक वितरण प्रणाली किस प्रकार काम करता है ? (5)  
ख) पोषण कार्यक्रम क्या है? किन्हीं दो कार्यक्रमों को विस्तार में समझाइए। (10)
- 3) क) पशुधन से आप क्या समझते हैं? उनसे हमें कौन से खाद्य पदार्थ प्राप्त होते हैं? इन खाद्य पदार्थों के उत्पादन के लिए कौन से संसाधनों की आवश्यकता होती है? (5)  
ख) पैसीकल्चर के लिए मौजूद सरकारी योजनाओं का वर्णन कीजिए। (5)
- 4) खाद्य मिलावट को परिभाषित कीजिए। मिलावट से बचने के उपाय लिखें तथा निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले मिलावटी पदार्थों को बताइए : (10)
  - क) हल्दी
  - ख) शहद
  - ग) दूध
  - घ) वसा और तेल



- 5) क) उपभोक्ता को जानकारी प्रदान करने वाले कौन-कौन से साधन हैं ? संक्षेप में उत्तर दीजिए। (5)  
ख) समन्वित बाल विकास सेवाएँ क्या हैं? इसके अन्तर्गत प्रदान की जाने वाली विभिन्न सेवाओं के बारे में विस्तार से लिखें। (5)
- 6) ऑपरेशन फ्लड- चरण (I) तथा (II) के मुख्य क्रियाकलाप क्या थे? (5)
- 7) भोजन के खर्च को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं ? (5)

(40 अंक)

**भाग - ख - प्रयोगात्मक अभ्यास**

- 1) दो महीने की अवधि के लिए अपने परिवार का खाद्य बजट बनाइए। (10)
- 2) अपने मुहल्ले/क्षेत्र में अथवा उसके आस पास सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत कार्यरत उचित मूल्य की दुकान पर जाएँ। उचित मूल्य की दुकान पर बिक रहे खाद्य पदार्थों की पहचान कीजिए और उनके मूल्य की जानकारी प्राप्त कर तालिका के रूप में रिकॉर्ड कीजिए। इनके लाभ भोगियों की भी जानकारी प्राप्त कीजिए। (10)
- 3) मध्याह्न भोजन कार्यक्रम के लिए पाँच दिन का चक्रीय व्यजन सूची तैयार करें इस पोषण आहार में पोषण तत्वों के समावेश का औचित्य सिद्ध करें। (10)
- 4) बाज़ार का सर्वेक्षण करें। किन्हीं पांच पैकेट बंध खाद्य पदार्थों की पहचान करें तथा हर पैकेट के पोषण लेबल से संबंधित अवलोकनों को रिकार्ड करें। किसी एक खाद्य लेबल का रेखांकन करें। (10)

