सी.एफ.एन

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सी.एफ.एन.-1

सत्रीय कार्य-1

जनवरी 2025 /जुलाई 2025

सतत् शिक्षा विद्यापीठ
इ ंदिरा 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 होगें।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 कार्यो को करने से पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशोंको ध्यानपूर्वक पढ़िए :

1. कार्यक्रम दर्शिका में सत्रीय कार्यो 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 सावधनीपूर्वक 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 गयाहै।

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 अभयासों के अत्तर दिए है।कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुकेहैं।

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 हैं।
- पाठयक्रम का शीर्षक और सत्रीय कार्य की संख्या स्पष्ट रूप से लिखी हैं।
- प्रत्यके 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 कार्यो को ध्यानपूर्वक पढ़ें।वे जिन इकाइयो ंपर आधरित हैंउनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें।प्रत्यके प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करे ं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 ले ंकि :

   क) आपका उत्तर तर्क संगत और सुसंगत हैं।

   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 उन्हे ंभेजने के लिए अंतिम रूप देकर लिख लें।प्रत्येक उत्तर स्पष्ट रूप से लिखें और जिन बातो ंपर आप विशेष बल देना चाहते है ंउन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य 1 (टी.एम.ए–1)

पाठ्यक्रम कोडः 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 तिथिः 30 मई, 2025

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

अधिकतम अंकः 100

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

कं) वर्णनात्मक प्रकार का प्रश्न (60 अंक)

ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग कः 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 करेंः (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 रखेगें, 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 व्यजन 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 पदार्थो द्वारा संरक्षित किया गया है (उत्पाद में उपयोग किए जाने वाले परिरक्षकों पर टिक लगाएं)। अपने प्रेक्षणों को सारणी में लिखिए। (इकाइ 10 देखें) (10)

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