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 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 3 (टीएमए –3)

पाठयक्रम कोड : सी.एफ.एन–3
सत्रीय कोडः सी.एफ.एन–3 / ए.एस.टी–3 / टी.एम.ए–3 / 2025
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 है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।

क) वर्णनात्मक प्रश्न (80 अंक)

ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग कः वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य है।

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 बढाने 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 अन्तर 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) देखे और प्राप्त उत्पादों, इकाई मूल्य, उत्पादित मात्रा के बारे में लिखें। (इकाई –5 देखें) (10)
4. 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)