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 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. **संगठनः** 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 2 **(TMA-2)**

पाठयक्रम 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 तिथिः 30 **नवंबर** 2025

अधिकतम अंक :100

सत्रीय कार्य–2 के दो भाग है और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये है।
भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)
भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

<u>भाग क : वर्णनात्मक प्रष्न</u> (60 अंक)
सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1. (क) उपयुक्त उदाहरण देते हुए हमारे शरीर में भोजन के शरीर–क्रियात्मक कार्यो का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)
   (ख) निम्नलिखित प्रत्येक पोषक तत्वों के दो कार्यो को सूचीबद्ध कीजिए : (1+1+1)
   i. वसा
   ii. प्रोटीन
   iii. कार्ब्रोज़
2. (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 वर्गो और प्रत्येक वर्ग को भेजन में परोसने की प्रस्तावित मात्रा की विस्तारपूर्वक उल्लेख कीजिए। (3)
3. (क) हमारे शरीर में कार्बोज, 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)
4. (क) कुपोषण को परिभाषित कीजिए। भारत में जनसमूहो 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)
5. (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 बढ जाती है। (3)
   (ख) शिशु के लिए माँ का दूघ हो सबसे अच्छा विकल्प क्यों है। शिशु के आहार में पूरक भोजन सम्मिलित करने का सही समय क्या है और क्यों? (1+2)
6. (क) भोजन संबंधी अच्छी आदतों के विकास हेतु एक स्कूल जाने से पूर्व की आयु के बच्चे की माँ को आप क्या सलाह देगें? (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 निधारित पोषक तत्वों की मात्रा बताइए। (1+2)

(ख) आप विभिन्न आय स्तरों वाले वयस्कों की पोषक तत्वों की जरूरतों को कैसे पूरा करेंग? (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 वगीकृत करने संबंधी डब्ल्यू.एच.ओ. वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए। (3)

(ख) वद्धि अनुवीक्षण क्या है? बच्चों में वद्धि के मूल्यांकन हेतु आप क्या उपाय करेगें? (1+2)

10. (क) उन कारकों की व्याख्या कीजिए जो हमारी खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करते हैं। (3)

(ख) खाद्य पदार्थो के बारे मे 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 है। आपको सभी प्रष्नों 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 देखे) (10)

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

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

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^2)

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

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

ग) कितने सदस्यों का वज़न 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	मेनु1	मेनु2	मेनु3	मेनु4	मेनु5	मेनु6
नाश्ता						
पैक्ड 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?