

सी.एफ.एन-1

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सी.एफ.एन-1

सत्रीय कार्य

जनवरी 2026 / जुलाई 2026



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

2026

प्रिय छात्र/छात्राओ

आपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगे। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंकों का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंड तीन 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 पाठ्यक्रम 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

पाठ्यक्रम शीर्षक पता

सत्रीय कार्य संख्या

अध्ययन केंद्र तारीख

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्केप कागज 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 है।
- 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 कार्यो को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैंउनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक 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 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 : सी.एफ.एन.-1

सत्रीय कार्य कोड : सी.एफ.एन.-1/ए.एस.टी.-1/टी.एम.ए 1/2026

जनवरी 2026 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 30 मई, 2026

जुलाई 2026 सत्र के लिए जमा कराने की अंतिम तिथि : 30 नवम्बर, 2026

अधिकतम अंक: 100

सत्रीय कार्य -1 में दो भाग है जो 100 अंकों के हैं। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये हैं।

(क) वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

(ख) प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

- 1) क) परिभाषित करें- खाद्य और पोषण (2)
ख) खाद्य स्वीकृति को निर्धारित करने वाले कारकों का विस्तार से वर्णन कीजिए। (3)
- 2) क) निम्नलिखित पोषक तत्वों के हमारे शरीर में कार्यों और तीन महत्वपूर्ण खाद्य स्रोतों को संक्षेप में उल्लेख कीजिए। (6)
 - i) विटामिन ए
 - ii) कैल्शियमख) निम्नलिखित पोषक तत्वों के शरीर में कमी के प्रभावों को सूचीबद्ध करें: (3)
 - i) विटामिन डी
 - ii) लौह तत्व
 - iii) प्रोटीन
- 3) क) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से मिलने वाली ऊर्जा की मात्रा का अनुमान लगाइए : (3)
 - i) दो चम्मच जिसमें प्रत्येक चम्मच में 5 ग्राम चीनी है
 - ii) एक बड़ा चम्मच जिसमें 15 ग्राम सूरजमुखी को तेल है

- iii) नींबू पानी जिस में 150 मिली पानी, 50 मिली नींबू का रस, 15 ग्राम चीन और 1 ग्राम नमक है
- ख) हमारे शरीर में फाइबर (रेशे) के महत्व को स्पष्ट कीजिए (3)
- 4) क) शाकाहारी और मांसाहारी भोजन की पोषणात्मक पर्याप्तता पर चर्चा करें। (2+2)
- ख) भोजन की गुणवत्ता पर भोजन पकाने के पूरे खाद्य-पदार्थों की तैयारी का प्रभाव, संक्षेप में टिप्पणी कीजिए। (4)
- 5) क) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को परिक्षित करने के लिए आप किन विधियाँ को अपनाएंगे, संक्षेप में व्याख्या कीजिए। (4)
- ख) भोजन को सीधे आँच पर पकाने की विधि से गुणों पर प्रभाव, का वर्णन करें। (3)
- 6) क) निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए : (3)
- i) दूध और दूध से बने पदार्थों का पोषक मान
- ii) भोजन पकाने का माध्यम
- iii) चीनी और गुड़ की किस्में
- ख) भोजन में नमक की भूमिका। उदाहरण देते हुए समझाइए। (3)
- 7) क) मेवे और तिलहन एक से अधिक पोषक तत्वों के प्रचुर स्रोत हैं। उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। (3)
- (ख) हमें अपने आहार में मौसमी फलों और सब्जियाँ को शामिल क्यों करना चाहिए? उदाहरणों सहित वर्णन कीजिए। (4)
- 8) क) अनाजों की पौष्टिकता प्रस्तुत कीजिए (3)
- ख) भारतीय आहार में दालों का प्रयोग, संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)
- 9) निम्नलिखित के बारे में विस्तार से बताएं, उदाहरण देते हुए: (3)
- i) सोडा मिलाकर बनाये पेय पदार्थ
- ii) बीमारियाँ फैलने के तरीके
- iii) कॉफी पेय बनाना
- ख) सुविधा जनक खाद्य पदार्थ क्या हैं? सुविधाजनक खाद्य पदार्थ खरीदते समय ध्यान में रखने योग्य बातों पर प्रकाश डालें। (1+2)

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

1) अपने घर/मेस/कैंटीन में इन्हें तैयार होते देखे : (10)

क) राजमा

ख) रोटी

ग) फूल गोभी आलू की सब्जी

पूर्व तैयारी में उपयोग की जाने वाली विधियों और खाना पकाने के तरीके को सारणीबद्ध रूप में लिखिए। (इकाई 8 देखें)

स.क्रम	खाद्य पदार्थ	पूर्व तैयारी	खाना पकाने की विधि
1.	राजमा		
2.	रोटी/चपाती		
3.	फूलगोभी आलू की सब्जी		

2) अपने पास के बाजार में, शीघ्र खराब होने वाले, खराब न होने वाले और देर से खराब होने वाले खाद्य पदार्थों का पता लगाने के लिए सर्वेक्षण कीजिए। उन्हें सूचीबद्ध करने के पश्चात उनसे तैयार होने वाले किन्हीं दो व्यजनों की विधि बताएं तथा शीघ्र खराब होने वाले, न खराब होने वाले और देर से खराब होने वाले खाद्य पदार्थों के भंडारण के लिए उपर्युक्त तापमान बताएं। (इकाई 10 देखें) (10)

3) किन्हीं चार साबुत दालों को (प्रत्येक) 100 ग्राम की मात्रा में लें और प्रत्येक को अंकुरित करें। अंकुरित होने में लगने वाले समय को रिकॉर्ड करें। आपके द्वारा दालों को अंकुरित करने की विधि और कितना समय लगा का वर्णन कीजिए। अंकुरित दाल की कोई दो रेसिपी तैयार करें और उनका वर्णन करें। अंकुरण के पश्चात दालों के पोषक मूल्य पर टिप्पणी कीजिए। (इकाई 14 देखें) (10)

4) अपने इलाके में एक स्ट्रीट फूड विक्रेता से मिलें। 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। अपने उत्तर को सारणीबद्ध रूप में प्रस्तुत करें। (इकाई 9 देखें) (10)