

सी.एफ.एन

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सी.एफ.एन -2

सत्रीय कार्य -2

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 -2

2026

प्रिय छात्र/छात्राओ

आपको कुल तीन सत्रीय कार्य करने होंगे। 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 कार्यों को करने से पहले कृप्या निम्नलिखित निर्देशों को 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 फुलस्क्रेप 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। 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 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 हैं।
- 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 कार्य को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें 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 लें कि :
क) आपका उत्तर तर्क संगत 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-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 2 (TMA-2)

पाठ्यक्रम कोड : सी.एफ.एन-2

सत्रीय कार्य : सी.एफ.एन-2/ए.एस.टी-2/टी.एम.ए-2/26

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

जुलाई 2026 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि: 30 नवंबर 2026

अधिकतम अंक :100

सत्रीय कार्य-2 के दो भाग हैं और यह 100 अंकों का है। प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गये हैं।

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1. a) पोषक तत्व क्या हैं? विभिन्न पोषक तत्वों के कार्यों की व्याख्या करें। (4)
b) पानी एक अनिवार्य पोषक तत्व है।" उपयुक्त उदाहरणों सहित इस कथन पर टिप्पणी करें। (2)
2. a) वृद्धि अनुवीक्षण क्या है? आप बच्चों की वृद्धि की अनुवीक्षण कैसे करेंगे? (3)
b) आर डी ए अलग-अलग आयु समूहों और गतिविधि स्तरों के लिए भिन्न होती है। समझाइए। साथ ही बच्चों के लिए ऊर्जा और प्रोटीन आवश्यकताओं को लिखिए। (3)
3. a) "मां का दूध शिशुओं के लिए सर्वोत्तम विकल्प है।" इस कथन को सिद्ध करें। (3)
b) भोजन प्रसंस्करण में पोषक तत्वों के नुकसान को कैसे कम किया जा सकता है? (3)
4. a) भारत में जनसंख्या समूहों को प्रभावित करने वाली किसी भी दो पोषण-अल्पताओं की संक्षिप्त व्याख्या करें। (3)
b) बीएमआर क्या है? बीएमआर को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षिप्त व्याख्या करें। (1+2)
5. निम्नलिखित के लिए आहार योजना बनाते समय आप कौन-सी विशेष बातों का ध्यान रखेंगे: (2+2+2)
a) 6-12 महीने का शिशु
b) वृद्ध व्यक्ति
c) किशोरी लड़की
6. a) पूरक आहार क्या है? पूरक आहार किस आयु में शुरू किए जाने चाहिए और पूरक आहार देते समय कौन-सी सावधानियाँ रखनी चाहिए? (3)
b) संक्रमण और कुपोषण में क्या संबंध है? स्पष्ट करें। (3)
7. a) पैकड लंच की योजना बनाते समय आप किन बिंदुओं का ध्यान रखेंगे? (3)
b) भोजन आदतों के निर्माण का आधार क्या है? (3)
8. a) वृद्धावस्था से संबंधित पोषण समस्याओं का वर्णन करें तथा बुजुर्गों की विशेष आवश्यकताओं को पूरा करने हेतु अपनाए जाने वाले उपाय लिखें। (4)
b) देसी और इंग्लिश अंडे से संबंधित खाद्य भ्रांति को आप कैसे सही ठहराएंगे? (2)
9. a) पोषण स्थिति का आकलन करने में मानवमितीय मापों के महत्व की संक्षिप्त व्याख्या करें। (3)
b) संतुलित आहार की परिभाषा दें। साथ ही खाद्य मार्गदर्शिका के विकास के आधार की व्याख्या करें। (1+2)
10. पाचन क्या है? आरेख सहित संक्षेप में भोजन के पाचन की व्याख्या करें। (1+3+2)

इस भाग में चार प्रयोगात्मक अभ्यास हैं। आपको सभी प्रश्नों का उत्तर देना है?

1. स्तनपान कराने वाली माँ के लिए एक दिन का आहार तैयार करें जिसने हाल ही में बच्चे को जन्म दिया है। साथ ही, स्तनपान कराने वाली माँ के लिए आहार योजना बनाते समय ध्यान रखने योग्य विभिन्न बिंदु लिखें। (10)
2. स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए दो ऐसे व्यंजन सुझाएँ जो लंच बॉक्स में दिए जा सकें। इन व्यंजनों की सामग्री और तैयारी विधि भी लिखें। (10)
3. अपने आसपास रहने वाले 5 वर्ष आयु के दस बच्चों का वजन और ऊँचाई रिकॉर्ड करें। वृद्धि चार्ट का उपयोग कर उनकी वृद्धि स्थिति निर्धारित करें। उनके स्वास्थ्य स्तर पर टिप्पणी करें। अपने अवलोकन को सारणी में रिकॉर्ड करें। (10)
4. अपने परिवार के किसी दो सदस्यों के एक दिन के आहार को 24-घंटे रिकॉल विधि द्वारा रिकॉर्ड करें और उनके आहार की पोषण पर्याप्तता पर टिप्पणी करें। (10)