सी.एफ.एन

भोजन और पोषण में प्रमाण पत्र कार्यक्रम

सी.एफ.एन -3

सत्रीय कार्य-3

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-3
2026

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 निम्न लिखित निर्देशों को ध्यान पूर्वक 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 लिखे ं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 करे ंऔर सभी पृष्ठो ंको सावधनीपूर्वक बाँध दें।
5. प्रत्येक उत्तर के साथ उसकी प्रश्न संख्या लिखें।
6. अपनी लिखावट मे ं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 इन्हे हमारे पास मत भेजिए। ये अभ्यास आपको स्वयं अपनी उन्नति का निर्णय करने मे सहायता करने के लिए दिए गए हैं। इस उद्देश्य हेतु, हमने प्रत्येक इकाई के अंत मे इन अभयासों के उत्तर दिए है।कार्यक्रम दर्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुकेहैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृपया यह सुनिश्चित करलें 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

सत्रीय कार्य के दो भागहैं।

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 ध्यान पूर्वक पढ़ें।वे जिन इकाइयों पर आधरित हैं उनका अध्ययन ध्यानपूर्वक करें।प्रत्यके प्रश्न से संबंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्च 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 मे आपको प्रश्न के उत्तर का सारांश प्रस्तुत करना चाहिए।

   यह निश्चित कर लें कि :

   क) आपका उत्तर तर्कसंगत और सुसंगतहैं।

   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 3

टी एम ए – 3

पाठ्यक्रम कोड : सी.एफ.एन –3
सत्रीय कार्य कोड : सी.एफ.एन –3/एएसटी–3/टीएमए–3/2026
जनवरी 2026 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 30 मई, 2026
जुलाई 2026 सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथि : 30 नवम्बर, 2026

अधिकतम अंक : 100

सत्रीय कार्य–3 के दो भाग हैं।कुल अंक 100 हैं।प्रत्येक भाग के अंक उसके सामने दिये गया हैं

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)
भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास (40 अंक)

भाग क : वर्णनात्मक प्रश्न (60 अंक)

सभी प्रश्न अनिवार्य हैं

1. क) खाद्य बजट क्या है? अपने घर के लिए खाद्य बजट बनाते समय आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे? (1+2)

   ख) हरि एक मजदूर है और उसे दैनिक मजदूरी मिलती है। खाद्य पदार्थों पर उसके व्यय पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए। (3)

2. क) खाद्य पदार्थों को उत्पादित करने के सबसे महत्वपूर्ण आवश्यकता के आधार पर तीन मुख्य समूहों में वर्गीकृत कीजिए। (3)

   ख) घरेलू बागवानी खाद्य उत्पादन का एक महत्वपूर्ण संसाधन है।" इस कथन पर टिप्पणी कीजिए तथा घरेलू बागवानी के महत्व और उसमें उगाई जाने वाले पौधे पर प्रकाश डालिए। (3)

3. क) हमारे देश में सार्वजनिक वितरण प्रणाली (PDS) के कार्यप्रणाली को स्पष्ट कीजिए। इसमें बिक्री के लिए मान्यता प्राप्त खाद्य पदार्थों तथा इसके संचालन पर प्रकाश डालिए। (3)

   ख) खाद्य सब्सिडी क्या है? खाद्य सब्सिडी के घटकों की व्याख्या कीजिए। (1+2)

4. क) कृषि आदानों (inputs) पर दी जाने वाली आर्थिक सहायता का संक्षेप में वर्णन कीजिए। (3)

   ख) राष्ट्रीय कृषि नीति क्या है? इसके उद्देश्यों को स्पष्ट कीजिए। (3)

5. निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए: (1 ½ +1 ½ +1 ½ +1 ½)
   (i) मुर्गी पालन के लाभ
   (ii) मत्स्य पालन के प्रकार
   (iii) समुद्री मत्स्य पालन के लिए सरकारी योजनाएँ
   (iv) पोल्ट्री फार्म के उत्पाद

6. क) ऑपरेशन फ्लड ने किसानों की आय बढ़ाने में किस प्रकार सहायता की है, संक्षेप में बताइए। (3)

   ख) स्वच्छ दुग्ध उत्पादन के लिए सरकार द्वारा उठाए गए कदमों की व्याख्या कीजिए। (3)

7. क) भारत में कौन-कौन से पोषण कार्यक्रम लागू किए गए हैं? किसी एक कार्यक्रम के उद्देश्यों, लाभार्थियों तथा घटकों का वर्णन कीजिए। (1+2)

ख) राष्ट्रीय एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत लाभार्थियों को प्रदान की जाने वाली पोषक तत्वों की खुराक प्रस्तुत करें। (3)

8. क) खाद्य सुरक्षा के संदर्भ में ग्रेडिंग (grading) के महत्व को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। (3)

ख) खाद्य सुरक्षा एवं मानक अधिनियम, 2006 क्या है? इस अधिनियम के कोई तीन उद्देश्य लिखिए । (1+2)

9. क) मिलावट (adulteration) क्या है? भोजन में पाए जाने वाले किसी भी दो मिलावट कारकों के उदाहरण दीजिए। (1+2)

ख) घरेलू स्तर पर मिलावट को रोकने के लिए आप कौन-से सरल उपाय अपनाएँगे ? (3)

10. क) उपभोक्ता शिक्षा से आप क्या समझते हैं? उपभोक्ताओं को शिक्षित करने के लाभ लिखिए। (1+2)

ख) उपभोक्ता जागरूकता के लिए उपभोक्ता कल्याण कोष के अंतर्गत संचालित विभिन्न योजनाएँ कौन-सी हैं? (3)

भाग ख : प्रयोगात्मक अभ्यास **(40 अंक)**

इस भाग में चार अभ्यास है।सभी प्रश्नों का उत्तर दीजिये :

1. एक छात्रावास (होस्टल) में रहने वाले छात्र/छात्रा के पास सीमित मासिक भत्ता है। एक साप्ताहिक खाद्य बजट तैयार करें और अपने उत्तर नीचे दी गई तालिका में भरे (खाद्य बजट तैयार करने के मार्गदर्शन के लिए इकाई–1 देखें) । (10)

दिन	**भोजन**	**मेनू**	**अनुमानित लागत (₹)**	**टिप्पणी**

2. अपने क्षेत्र की किसी राशन की दुकान का भ्रमण करें और यह तुलना करें कि जब कोई परिवार आवश्यक खाद्य पदार्थ (चावल, गेहूँ, चीनी, दालें) पीडीएस (सार्वजनिक वितरण प्रणाली) से खरीदता है तथा खुले बाजार से खरीदता है, तो उनकी लागत और गुणवत्ता में क्या अंतर होता है। अपने उत्तर नीचे दी गई तालिका में भरे (10)

वस्तु	पीडीएस मूल्य (₹/किग्रा)	खुले बाजार का मूल्य (₹/किग्रा)	अंतर	गुणवत्ता	टिप्पणी

3. किसी एक राष्ट्रीय पोषण कार्यक्रम का चयन करें (जैसे—आईसीडीएस, मिड-डे मील योजना, पीएम-पोषण, पीडीएस)।संक्षिप्त क्षेत्रीय अवलोकन करके निम्नलिखित बिंदुओं को नीचे दिए गए प्रारूप में दर्ज करें: *(इकाई 7)* (10)
   - लाभार्थियों की संख्या
   - प्रदान किए गए खाद्य पदार्थ
   - उपलब्ध कराया गया पोषण मूल्य
   - वितरण की आवृत्ति/नियमितता

मापदंड	वास्तविक अवलोकन / आँकड़े	टिप्पणी
लाभार्थी समूह		
कवर किए गए लाभार्थियों की संख्या		
प्रदान किए गए खाद्य पदार्थ		
वितरण की आवृत्ति		
प्रदान की गई ऊर्जा एवं प्रोटीन		

4. एक बाजार का सर्वेक्षण करें। पाँच विभिन्न पैकेज्ड खाद्य उत्पादों की पहचान करें। प्रत्येक पैकेट पर दिए गए पोषण लेबल से संबंधित अपने अवलोकन को दर्ज करें। किसी एक खाद्य लेबल का चित्रण भी करें: *(इकाई 9)* (10)