सी.एन.सी.सी

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण –पत्र कार्यक्रम

(सी.एन.सी.सी)

समुदाय और पोषण (सी.एन.सी.सी–1)

सत्रीय कार्य 1

जनवरी सत्र 2026

एंव

जुलाई सत्र 2026

सतत् शिक्षा विद्यापीठ

इंदिरा गांधी राष्ट्रीय मुक्त विश्वविद्यालय

मैदान गढ़ी, नई दिल्ली–110068

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण –पत्र कार्यक्रम

सत्रीय कार्य –1

2026

प्रिय छात्र/ छात्राओं

आपको कुल दो सत्रीय कार्य करने होंगे। प्रत्येक सत्रीय कार्य शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य है। प्रत्येक सत्रीय कार्य 100 अंक का है। प्रत्येक सत्रीय कार्य का खंडवार विभाजन निम्नलिखित रूप में है:

सत्रीय कार्य 1 (टी.एम.ए.) – सी.एन.सी.सी.–1 पर आधारित है।

सत्रीय कार्य 2 (टी.एम.ए.) – सी.एन.सी.सी.–2 पर आधारित है।

निर्देश

सत्रीय कार्यो को करने से पहले निम्नलिखित निर्देशों को ध्यानपूर्वक पढ़िए।

1. कार्यक्रम दार्शिका 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 आपका संबद्ध हैं।

आपकी उत्तर शीट के पहले पृष्ठ का सबसे ऊपरी भाग ऐसा होना चाहिए :

नामांकन संख्या.. नाम ....

पाठयक्रम शीर्षक .... पता ....

सत्रीय कार्य संख्या ....

तारीख ....

अध्ययन केंद्र ....

4. अपना उत्तर लिखने के लिए केवल फुलस्केप कागज़ 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. प्रस्तुतिः 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 अभ्यासों के 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 दार्शिका में हम यह बात पहले ही बता चुके हैं।

अपनी उत्तर पत्रिका भेजने से पहले कृपया यह सुनिाश्चित कर लें कि आपने निम्नलिखित बातों का ध्यान रखा हैः

- आपने 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।
- सत्रीय कार्यों के सभी प्रश्नों के उत्तर दिए हैं।

अब, प्रश्नों के उत्तर देने से पहले यह निर्देश पढ़ लें।

सी.एन.सी.सी–1 के सत्रीय कार्य के लिए निर्देश

शिक्षक जाँच सत्रीय कार्य के तीन भाग हैं।

भाग क : लघु उत्तर प्रश्न (एस.ए.क्यू.) **(40 अंक)**

इस भाग में, आपको दस लघु प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न चार अंक का है। प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 100 से 150 शब्दों में दें।

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

यह भाग प्रयोगात्मक कार्यों की नियमावली पर आधारित है।

भाग ग : वस्तुनिष्ठ प्रश्न (ओ.टी.क्यू) **(20 अंक)**

इस भाग में विभिन्न प्रकार के वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं।

ध्यान रखने योग्य बातें

निम्नलिखित बातों को ध्यान रखना आपके लिए उपयोगी सिद्ध होगा :

1. **योजना बनाना :** सत्रीय कार्यों को ध्यानपूर्वक पढ़ें। वे जिन इकाइयों पर आधारित हैं उनका अध्ययन

ध्यानपूर्वक करें। प्रत्येक प्रश्न से संभंधित कुछ बातें नोट करें और तत्पश्चात् उन्हें तर्कसंगत 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 उतर 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 तर्कसंगत और सुसंगत है।

ख) उत्तर के वाक्यों और अनुच्छेदों/पैराग्राफों के बीच स्पष्ट संभंध है।

ग) आपने अपनी अभिव्याक्ति, शैली और प्रस्तुति को उपयुक्त महत्व देते हुए उत्तर सही–सही लिखा हुआ है।

घ) आपके उत्तर प्रश्न में निर्दिष्ट शब्दों की संख्या से ज्यादा नहीं 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 हल देना चाहते हैं उन्हें रेखांकित कर दें।

सत्रीय कार्य के तीनों भाग अनिवार्य हैं। यदि कोई भाग छूट जाएगा तो आपका सत्रीय कार्य पूरा नहीं माना जाएगा और आपको अंक नहीं मिलेंगे। आपको सत्रीय कार्य दोबारा करना पडेगा।

सत्रीय कार्य 1 (टीएमए –1)

पाठयक्रम कोडः सी.एन.सी.सी –1
सत्रीय कार्यः सी.एन. सी.सी–1/ए.एस.टी–1/टी.एम.ए–1/2026
जनवरी सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथिः 15 मई, 2026
जुलाई सत्र के लिए जमा करने की अंतिम तिथिः 15 नवंबर, 2026

अधिकतम अंकः 100

यह असाइनमेंट सी.एन.सी.सी. –1 पाठयक्रम के ब्लॉक 1 से 7 पर आधिरित है ।

भाग कः वर्णनात्मक प्रश्न **(40 अंक)**

इस भाग में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न हैं। सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. प्रोटीन क्या हैं? इनके कार्य तथा पाचन की प्रक्रिया को विस्तार से समझाइए। (5)
2. a. ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्यों के चयन करते समय किन-किन बिंदुओं पर ध्यान देना चाहिए? समझाइए। (2.5)
   b. खाद्यों के पोषक मूल्य को बढ़ाने के विभिन्न तरीकों की व्याख्या कीजिए। (2.5)
3. a. हमारे शरीर में आयरन के अवशोषण को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारक कौन-कौन से हैं? विस्तार से समझाइए। (3)
   b. शरीर में कैल्शियम की भूमिका बताइए। (2)
4. खाद्य बजट बनाने को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा कीजिए। (5)
5. गर्भावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों की सूची बनाइए। समझाइए कि ये परिवर्तन गर्भावस्था में पोषक तत्वों की आवश्यकता को कैसे प्रभावित करते हैं तथा आवश्यक पोषक तत्वों की जरूरतें बताइए। (2+2)
6. खाद्य संरक्षण क्या है? किसी भी दो घरेलू खाद्य संरक्षण विधियों तथा उनके सिद्धांतों को संक्षेप में समझाइए।. (5)
7. "टीकाकरण गंभीर बाल्यावस्था रोगों को रोकने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।" कथन को उचित ठहराइए। अपने उत्तर के समर्थन में टीकाकरण कार्यक्रम भी लिखिए। (2.5+2.5)
8. a. किसी एक मानव-आकृति मापन विधि और एक आहार मूल्यांकन पद्धति का वर्णन कीजिए, जिनका उपयोग व्यक्ति तथा जनसमूह की पोषण स्थिति का मूल्यांकन करने के लिए किया जाता है। (2+2)
   b. मेन्यू क्या है? किसी फूड सर्विस यूनिट में इसकी उपयोगिता बताइए। (2)

भाग ख – प्रयोगात्मक क्रियाकलाप **(40 अंक)**

1. 2–6 वर्ष के शालापूर्व बच्चों के लिए कोई एक पूरक आहार तथा स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए एक पौष्टिक नाश्ता तैयार कीजिए। अपने उत्तर में निम्न बिंदुओं को स्पष्ट करते हुए उचित ठहराइए: (10)

   i) व्यंजन का नाम
   ii) सामग्री की सूची
   iii) तैयारी की विधि
   iv) पोषक संरचना

2. संतुलित आहार की योजना बनाने के चरणों के आधार पर, निम्न सामाजिक-आर्थिक वर्ग से संबंधित एक किशोरी लड़की के लिए एक आहार योजना तैयार कीजिए। *(मार्गदर्शन के लिए यूनिट 10 देखें)* (10)

3. अपने घर में प्रचलित भोजन संभालने और भोजन तैयार करने की प्रक्रियाओं को ध्यानपूर्वक देखें। (5 + 5)
i) भोजन की बर्बादी रोकने तथा
ii) खाना बनाते समय पोषक तत्वों की हानि को कम या रोकने
के लिए अपनाए गए पाँच–पाँच उपायों की सूची तैयार करें।

4. अपने आसपास के स्थानीय सब्ज़ी बाज़ार का भ्रमण कीजिए और अपने क्षेत्र में उगाई जाने वाली पाँच पत्तेदार या अन्य सब्ज़ियाँ चुनिए। इन सब्ज़ियों का चयन करते समय ध्यान देने योग्य बिंदुओं की सूची बनाइए। (10)

भाग ग – वस्तुनिष्ठ प्रश्न **(20 अंक)**

1. उदाहरण देते हुए निम्नलिखित के बीच अंतर बताइए :

i.	मिलावट और खाद्य संदूषण	vi	आवश्यक और गैर-आवश्यक अमीनो एसिड
ii.	पूरक आहार कार्यक्रम और पोषणहीनता जन्य रोगों की रोकथाम के कार्यक्रम	vii	अस्तिमृदुता और रिकेट्स
iii	बी एम आई और बी एम आर	viii	जीवाणुनिरोधी विधि और जीवाणुनाशक विधि
iv	हृदयशूल और हृदयपात	ix	वृद्धि चार्ट और वृद्धि निगरानी
v	खाद्य कानून और खाद्य मानक	x	खाद्य संवर्धन और खाद्य संयोजन

2. निम्नलिखित में से प्रत्येक के लिए एक उदाहरण/खुराक/पोषण घटक (जैसा लागू हो) दीजिए। **(10)**

i. बच्चे की पांचवीं वर्षगाँठ तक दी गई विटामिन ए की कुल मौखिक खुराक
ii. बच्चों को दिए जाने वाले मध्याह्न भोजन का पोषण घटक / पोषण मूल्य
iii. हृदय रोग के जोखिम कारक
iv. गर्भावस्था में जोखिम कारक
v. प्रोटीन-ऊर्जा कुपोषण के नैदानिक लक्षण
vi. जल में घुलनशील विटामिन
vii. आई सी डी एस के घटक
viii. गलगण्ड के नैदानिक लक्षण
ix. राइबोफ्लेविन की कमी से होने वाला रोग
x. कालयखंज के कारण