करियर शीट · CAREER SHEET

Nutritionist

पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनिस्ट) स्वस्थ खान-पान की आदतों को बढ़ावा देते हैं और लोगों को बेहतर भोजन चुनाव व जीवनशैली अपनाने में मार्गदर्शन देते हैं। वे व्यक्तिगत आहार योजनाएँ बनाते हैं ताकि लोग स्वस्थ व फिट रह सकें।

इस करियर की पूरी जानकारी — स्कैन करें

वेतन, परीक्षा, कॉलेज, प्रवेश के रास्ते और आगे के कदम — सब पोर्टल पर।

career.gsssjethantri.in/#/career/nutritionist-health

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय, जेठन्तरी

Govt. Sr. Sec. School, Jethantri · ब्लॉक समदड़ी · बालोतरा (Block Samdari · Balotra)

www.gsssjethantri.in · career.gsssjethantri.in

सुशील कुमार शर्मा
प्रधानाचार्य, रा.उ.मा.वि. जेठन्तरी · मास्टर ट्रेनर
Principal, GSSS Jethantri · Master Trainer

श्री चेनाराम चौधरी
प्रधानाचार्य, डाइट बाड़मेर
Principal, DIET Barmer

श्रीमती संघमित्रा
वरिष्ठ व्याख्याता, डाइट बाड़मेर (सहयोग)
Sr. Lecturer, DIET Barmer (Support)

भरत चौधरी
अभिकल्पना व विकास · व्याख्याता (इतिहास)
Designed & developed · Lecturer (History)

🙏 विशेष धन्यवाद · SPECIAL THANKS

सुरेन्द्र सिंह राठौड़
व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. कानाना

सुरेश कुमार सैन
व्याख्याता (भूगोल) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा

वनिता कुमारी
व्याख्याता (इतिहास) · रा.उ.मा.वि. रामसीन मूंगड़ा

कमलेश चौधरी
व्याख्याता (राजनीति विज्ञान) · रा.उ.मा.वि. टापरा

करियर मार्गदर्शन कार्यशाला, डाइट बाड़मेर (14–17 जुलाई 2026) में विकसित व लोकार्पित
Developed & unveiled at the Career Guidance Workshop, DIET Barmer (14–17 July 2026)

यह एक स्वतंत्र परियोजना है, जो सरकार की आधिकारिक करियर-मार्गदर्शन सामग्री पर आधारित है। · An independent project based on the Government's official career-guidance content.

1 यह करियर क्या है

पोषण विशेषज्ञ (न्यूट्रिशनिस्ट) स्वस्थ खान-पान की आदतों को बढ़ावा देते हैं और लोगों को बेहतर भोजन चुनाव व जीवनशैली अपनाने में मार्गदर्शन देते हैं। वे व्यक्तिगत आहार योजनाएँ बनाते हैं ताकि लोग स्वस्थ व फिट रह सकें।

2 एक नज़र में

न्यूनतम योग्यता	बी.एससी. / एम.एससी. पोषण एवं आहार विज्ञान
अवधि	3 वर्ष (बी.एससी.) + 2 वर्ष (एम.एससी.)
चयन परीक्षा	सी.यू.ई.टी.-यूजी/विश्वविद्यालय प्रवेश; आर.डी. परीक्षा
औसत वेतन	₹20,000–1.5 लाख/माह

3 क्या-क्या चाहिए

रुचियाँ

- स्वास्थ्य, भोजन और पोषण में रुचि
- मानव शरीर की कार्यप्रणाली समझना
- दूसरों की मदद कर उन्हें स्वस्थ बनाना

क्षमताएँ

- मजबूत संचार व समझाने की क्षमता
- धैर्य और सहानुभूति
- विश्लेषणात्मक व वैज्ञानिक सोच

ज़रूरी कौशल

- व्यक्तिगत आहार व पोषण योजना बनाना
- खाद्य विज्ञान व सूक्ष्म पोषक तत्वों का ज्ञान
- स्वास्थ्य डेटा का विश्लेषण
- पोषण मूल्यांकन व शारीरिक माप
- ग्राहक परामर्श व प्रेरणा
- जन-जागरूकता व शिक्षा

4 कैसे पहुँचें

1. विज्ञान संकाय (जीव विज्ञान/गृह विज्ञान) में 10+2 पूरा करें।

2. पोषण/गृह विज्ञान/खाद्य विज्ञान में बी.एससी. (3 वर्ष) करें।
3. पोषण एवं आहार विज्ञान में एम.एससी. (2 वर्ष) करें।
4. क्लिनिकल इंटर्नशिप कर पंजीकृत आहार विशेषज्ञ (आर.डी.) बनें।
5. अस्पताल, वेलनेस केंद्र या स्वतंत्र प्रैक्टिस में कार्य शुरू करें।

प्रमुख परीक्षाएँ

- सी.यू.ई.टी.-यूजी / विश्वविद्यालय प्रवेश परीक्षा
- आर.डी. परीक्षा (आई.डी.ए.) — पंजीकृत आहार विशेषज्ञ

5 कहाँ से पढ़ें

सरकारी संस्थान

- राजस्थान विश्वविद्यालय (गृह विज्ञान) — जयपुर, राजस्थान (https://www.uniraj.ac.in)
- राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एन.आई.एन.) — हैदराबाद, तेलंगाना (https://www.nin.res.in)
- लेडी इरविन कॉलेज — नई दिल्ली (https://www.ladyirwin.edu.in)

निजी संस्थान

- आई.आई.एस. (डीम्ड) विश्वविद्यालय — जयपुर, राजस्थान (https://www.iisuniv.ac.in)
- जे.डी. बिड़ला इंस्टिट्यूट — कोलकाता, पश्चिम बंगाल
- श्री रामचंद्र मेडिकल कॉलेज — चेन्नई, तमिलनाडु (https://www.sriramachandra.edu.in)

ऑनलाइन

- स्वयं / एन.पी.टी.ई.एल. — पोषण कोर्स — ऑनलाइन (https://swayam.gov.in)
- कोर्सेरा — न्यूट्रिशन कोर्स — ऑनलाइन (https://www.coursera.org)

फ़ीस

सरकारी कॉलेजों में बी.एससी./एम.एससी. पोषण की फीस लगभग ₹10,000–50,000 प्रति वर्ष और निजी संस्थानों में ₹50,000–2.5 लाख प्रति वर्ष तक रहती है (2026 अनुमानित)।

छात्रवृत्तियाँ

- National Scholarship Portal (NSP) (https://scholarships.gov.in)
- Mukhyamantri Uchch Shiksha Chhatravritti (Rajasthan) (https://hte.rajasthan.gov.in)
- Buddy4Study (https://www.buddy4study.com)
- Vidya Lakshmi Education Loan (https://www.vidyalakshmi.co.in)

6 काम कैसा होता है

कहाँ काम

अस्पताल, निजी क्लीनिक, स्कूल, वेलनेस सेंटर, स्पोर्ट्स क्लब, खाद्य कंपनियाँ और एन.जी.ओ.।

कार्य-संस्कृति

मुख्यतः कार्यालय/क्लीनिक आधारित; प्रतिदिन लगभग 8 घंटे। स्व-नियोजित होने पर घंटे लचीले; ऑनलाइन परामर्श भी संभव।

कौन नौकरी देता है

- अस्पताल व स्वास्थ्य केंद्र
- स्कूल व सरकारी पोषण कार्यक्रम
- स्पोर्ट्स टीम व क्लब
- वेलनेस व फिटनेस सेंटर
- खाद्य व एफ.एम.सी.जी. कंपनियाँ
- स्वयं की परामर्श प्रैक्टिस

माँग (2026)

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों और स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण पोषण विशेषज्ञों की माँग तेज़ी से बढ़ रही है, विशेषकर फिटनेस और निवारक स्वास्थ्य में।

7 आगे बढ़ने का रास्ता

1. प्रशिक्षु / इंटर्न
2. पोषण विशेषज्ञ
3. वरिष्ठ पोषण विशेषज्ञ
4. विभागाध्यक्ष / सलाहकार

कमाई

शुरुआत	₹20,000–30,000/माह
मध्य स्तर	₹50,000–80,000/माह
वरिष्ठ स्तर	₹1.5 लाख+/माह

शुरुआती वेतन साधारण; अनुभव, विशेषज्ञता और सेलिब्रिटी/स्पोर्ट्स क्लाइंट के साथ आय काफी बढ़ती है (2026 अनुमानित)।

8 अच्छी बातें · चुनौतियाँ

अच्छी बातें

- तेज़ी से बढ़ता, स्वास्थ्य-केंद्रित क्षेत्र
- लचीले घंटे व स्वतंत्र प्रैक्टिस का विकल्प
- लोगों का जीवन बेहतर बनाने का संतोष

चुनौतियाँ

- शुरुआती वेतन अपेक्षाकृत कम
- स्वतंत्र प्रैक्टिस में क्लाइंट बनाने में समय
- क्षेत्र में प्रतिस्पर्धा और गलत सूचना से जूझना

9 असल ज़िंदगी की कहानियाँ

Ishi Khosla

क्लिनिकल पोषण विशेषज्ञ, लेखिका व उद्यमी

ईशी खोसला 25 वर्षों से अधिक अनुभव वाली क्लिनिकल पोषण विशेषज्ञ हैं। उन्होंने दिल्ली में सेंटर फॉर डायटरी काउंसलिंग चलाया और वर्ष 2001 में 'होल फूड्स' नामक भारत की पहली हेल्थ फूड कंपनी की स्थापना की। एस्कॉर्ट्स हार्ट इंस्टिट्यूट में पोषण विभाग की प्रमुख रहीं, कई किताबें लिखीं और सीलिएक सोसाइटी ऑफ इंडिया की स्थापना की।

Official site · https://ishikhosla.in/

Coluthur Gopalan

पोषण वैज्ञानिक व 'भारतीय पोषण विज्ञान के जनक'

डॉ. कोलुथुर गोपालन (1918–2019) भारत के अग्रणी पोषण वैज्ञानिक थे, जिन्हें 'भारतीय पोषण विज्ञान का जनक' कहा जाता है। वे हैदराबाद स्थित राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एन.आई.एन.) और भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद (आई.सी.एम.आर.) के निदेशक रहे और उन्होंने राष्ट्रीय पोषण फाउंडेशन ऑफ इंडिया की स्थापना की। उन्होंने 500 से अधिक भारतीय खाद्य पदार्थों का पोषण-मूल्य विश्लेषण किया, स्कूली बच्चों के लिए मध्याह्न भोजन योजना की शुरुआत की और कुपोषण पर आधारित उनके शोध ने देश की पोषण नीति की नींव रखी।

Wikipedia · https://en.wikipedia.org/wiki/Coluthur_Gopalan

10 स्रोत व आगे पढ़ें

1. राजस्थान करियर मार्गदर्शन (स्रोत) — https://cg.rajasthan.gov.in/careerguidance/hi/career/
2. राष्ट्रीय पोषण संस्थान (एन.आई.एन.) — https://www.nin.res.in
3. इंडियन डायटेटिक एसोसिएशन (आई.डी.ए.) — https://www.idaindia.com
4. एन.आई.आर.एफ. रैंकिंग — https://www.nirfindia.org

और 770+ करियर — पूरा पोर्टल

रुचि व योग्यता परीक्षण, सरकारी नौकरियाँ, कौशल पाठ्यक्रम, बायोडाटा बनाने की सुविधा — सब मुफ़्त, बिना लॉगिन, इंटरनेट के बिना भी।

career.gsssjethantri.in