

No. of Printed Pages : 8

CFN-2

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION (CFN)**

Term-End Examination

December, 2023

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (1) *Question No. 1 is compulsory.*

(2) *Answer **five** questions in all.*

(3) *All questions carry equal marks.*

1. (a) Explain the following briefly : 3
- (i) Normal nutrition
 - (ii) Overnutrition
 - (iii) Undernutrition
- (b) Define calorie. 2
- (c) What percent of the total calories should be provided by carbohydrates, fats and proteins in your diet ? 3

P. T. O.

- (d) Differentiate between Beta carotene and Retinol giving their food sources. 4
- (e) Give the RDA for energy for a sedentary, moderate and heavy adult male. 3
- (f) Give the WHO classification of malnutrition in adults according to BMI. 5
2. (a) What are nutrient requirements and recommended dietary allowances? 5
- (b) Elaborate how and why RDAs changes for pregnancy and lactation. Substantiate your answer giving the RDAs. 8
- (c) Explain the uses of RDA in national planning. 7
3. (a) Enumerate the basic food groups, the foods included therein and the size of serving and suggested number of serving you would include while using a food guide for planning balanced diets for an adult sedentary woman. 12
- (b) Briefly explain the digestion of food in the mouth, stomach and the intestine in the body. Enlist the enzymes involved. 8
4. Explain the following briefly giving examples :
5+5+5+5
- (a) Sexual maturation in adolescents

- (b) Use of growth chart as a road to health
 - (c) Infancy a critical period of growth
 - (d) Clinical manifestations of Vitamin A deficiency.
5. (a) What is PEM ? Present the clinical manifestations of PEM. 2+6
- (b) What measures would you adopt for the prevention of the following deficiency diseases ? 5+2+5
- (i) Anemia
 - (ii) IDD
 - (iii) Vitamin A deficiency
6. (a) Give the classification based on activity patterns. Give suitable examples of people categorized under each activity pattern. 10
- (b) What advice would you give to a mother regarding infant feeding (from birth to one year of age) ? Highlight the kind of foods you would recommend and precautions you would advocate in feeding. 10
7. (a) Explain how weight and linear measurements are recorded and interpreted to assess growth among children. 10

- (b) Differentiate between clinical assessment and biochemical assessment as methods for assessment of nutritional status giving examples. 10
8. Write short notes on any *four* of the following :
5+5+5+5
- (a) Nutritional related problems of elderly
 - (b) Problems of adolescents that might affect nutritional status
 - (c) Nutritional needs of preschool children
 - (d) Factors influencing food habits
 - (e) Weight gain–Facts and Fancies

CFN-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2023

सी. एफ. एन.-2 : भोजन और उसकी उपयोगिता

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (1) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(2) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(3) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : 3

(i) सामान्य पोषण

(ii) अधिपोषण

(iii) अल्पपोषण

(ख) कैलोरी को परिभाषित कीजिए। 2

(ग) आपके आहार में कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन द्वारा कुल कैलोरी का कितना प्रतिशत प्रदान किया जाना चाहिए ? 3

- (घ) बीटा कैरोटीन तथा रेटिनॉल के खाद्य स्रोतों को बताते हुए अन्तर बताइए। 4
- (ङ) कम श्रम, अधिक श्रम तथा बहुत अधिक श्रम करने वाले वयस्क पुरुष के लिये ऊर्जा की दैनिक आवश्यक मात्रा बताइये। 3
- (च) विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा बी. एम. आई. के अनुसार वयस्कों में कुपोषण का वर्गीकरण दीजिए। 5
2. (क) पोषक तत्वों की आवश्यकतायें तथा आवश्यक स्वीकृत मात्रायें क्या हैं ? 5
- (ख) गर्भवती और दूध पिलाने वाली माताओं के लिये पोषक तत्वों की दैनिक आवश्यकताएँ (आरडीए) कैसे और क्यों बदलती हैं, इसे विस्तार से बताइए। आर. डी. ए. देते हुए अपने उत्तर की पुष्टि कीजिये। 8
- (ग) राष्ट्रीय योजना बनाने में आर. डी. ए. के उपयोग को समझाइए। 7
3. (क) एक वयस्क निष्क्रिय महिला के लिये सन्तुलित आहार की योजना बनाने के लिये भोजन दर्शिका का उपयोग करते समय खाद्य समूहों, सम्मिलित खाद्य पदार्थों, परोसने की इकाई मात्रा तथा प्रस्तावित इकाइयों की संख्या को बताइए। 12

(ख) मुख, आमाशय तथा आँतों में भोजन के पाचन की प्रक्रिया को संक्षेप में समझाइये। शामिल एंजाइमों को सूचीबद्ध कीजिए। 8

4. निम्नलिखित को उदाहरण सहित संक्षेप में समझाइए :

5+5+5+5

(क) किशोरावस्था में यौन परिपक्वता

(ख) स्वास्थ्य के मार्ग के रूप में वृद्धि चार्ट का उपयोग

(ग) शैशवावस्था विकास की एक महत्वपूर्ण अवधि है

(घ) विटामिन 'ए' की कमी के नैदानिक लक्षण

5. (क) पी. ई. एम. क्या है ? पी. ई. एम. के नैदानिक लक्षणों को बताइए। 2+6

(ख) पोषण की कमी से होने वाले निम्नलिखित रोगों की रोकथाम के लिये आप क्या उपाय करेंगे ?

5+2+5

(i) एनीमिया

(ii) आई. डी. डी.

(iii) विटामिन 'ए' की कमी

6. (क) सक्रियता के आधार पर वर्गीकरण बताइए। प्रत्येक सक्रियता स्तर के अन्तर्गत वर्गीकृत लोगों का उदाहरण दीजिए। 10

(ख) शिशु (जन्म से एक वर्ष की आयु) आहार के सम्बन्ध में आप एक माँ को क्या सलाह देंगे ? उन खाद्य पदार्थों के प्रकारों पर प्रकाश डालिये, जिनको आप आहार में शामिल करेंगे और आहार देते समय किन सावधानियों की सलाह देंगे ? 10

7. (क) बच्चों में वृद्धि देखने के लिये वजन एवं रेखीय माप किस प्रकार रिकॉर्ड किये जाते हैं तथा उनका आकलन कैसे होता है ? विस्तार से समझाइए। 10

(ख) पोषण स्तर के मूल्यांकन की विधियों के रूप में नैदानिक परीक्षण तथा जीवरासायनिक मूल्यांकन के बीच उदाहरण सहित अन्तर बताइये। 10

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5

(क) बुजुर्गों की पोषण सम्बन्धी समस्यायें

(ख) किशोरावस्था की समस्याएँ जो पोषण की स्थिति को प्रभावित कर सकती हैं

(ग) स्कूल जाने से पूर्व की आयु के बच्चों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकतायें

(घ) भोजन की आदतों को प्रभावित करने वाले कारक

(ङ) वजन का बढ़ना—तथ्य एवं कल्पना