

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION**

04553

Term-End Examination

December, 2013

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : Question No. 1 is compulsory. Answer five questions in all.

1. (a) List FIVE Do's and Don'ts (each) for a pregnant women. 5
 - (b) List the important nutrients required by our body and on important food source for each nutrient. 5
 - (c) Explain each of the following in 2 - 3 sentences : 10
 - (i) Digestion
 - (ii) Overnutrition
 - (iii) Adolescence
 - (iv) Skinfold thickness
 - (v) Food group
-
2. (a) What is the importance of fruits and vegetables in our diet ? 5
 - (b) Elaborate on the factors which should be considered in setting up a food guide 10
 - (c) List the functions of food. 5

3. (a) What is growth ? Explain the growth pattern starting from birth through childhood till adolescence **8**
- (b) What is PEM anaemia, night blindness and goitre ? How will you prevent these ? **3+3+3+3**
4. (a) Why is pregnancy considered a crucial period from nutritional stand point ? Explain highlighting the changes which impact on the nutritional needs. **10**
- (b) Explain why breast milk is the best choice of food for infant. What is the right time to introduce supplementary foods in the diet of the infant and why ? **5+5**
5. (a) What are the nutritional requirements of school age children ? How are they related to their growth ? **6**
- (b) What points would you keep in mind while selecting foods for adult men of different socio-economic groups i.e. low , middle and high income group ? Explain giving examples. **10**
- (c) What points would you keep in mind to ensure that the dietary needs of the elderly are met ? **4**
6. (a) What is growth monitoring ? How will you monitor growth of children ? **2+8**
- (b) Why is dietary assessment important ? How will you record and evaluate your own daily food intake ? Explain briefly. **2+8**

3. (a) वृद्धि क्या है? जन्म से बाल्यावस्था से लेकर किशोरावस्था तक के वृद्धि स्तर की व्याख्या कीजिए। 8
- (b) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण, एनीमिया, रतौंधी तथा गलगण्ड क्या हैं? आप इनकी रोकथाम कैसे करेंगे? 3+3+3+3
4. (a) पोषण की दृष्टि से गर्भावस्था को एक निर्णायक अवधि क्यों माना जाता है? उन परिवर्तनों पर प्रकाश डालते हुए व्याख्या कीजिए जो पोषण की आवश्यकताओं पर प्रभाव डालती हैं। 10
- (b) शिशु के लिए माँ का दूध ही सबसे अच्छा विकल्प क्यों है? शिशु के आहार में पूरक भोजन सम्मिलित करने का सही समय क्या है और क्यों? 5+5
5. (a) स्कूल अवस्था के बच्चों की पोषण आवश्यकताएँ क्या हैं? ये उनके विकास से कैसे संबंधित हैं? 6
- (b) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक वर्गों (जैसे निम्न, मध्यम तथा उच्च आय वर्ग) के वयस्क पुरुष हेतु भोजन के चयन में आप किन बिंदुओं का ध्यान रखेंगे? उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए। 10
- (c) एक वृद्ध पुरुष के आहार की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु आप किन बिंदुओं का ध्यान रखेंगे? 4
6. (a) वृद्धि अनुवीक्षण क्या है? बच्चों में वृद्धि के मूल्यांकन हेतु आप क्या उपाय करेंगे? 2+8
- (b) आहार का मूल्यांकन क्यों महत्वपूर्ण है? आप अपने दैनिक भोजन का रिकार्ड तथा मूल्यांकन कैसे करेंगे? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2+8

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2013

सी.एफ.एन.-2 : आपका भोजन और उसकी उपयोगिता

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. (a) गर्भवती महिला के लिए करने और न करने के पाँच कार्यों (प्रत्येक) को सूचीबद्ध कीजिए। 5
- (b) शरीर के लिए आवश्यक महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की सूची बनाइए। प्रत्येक के प्रमुख स्रोत का उदाहरण दीजिए। 5
- (c) निम्नलिखित में से प्रत्येक की 2 - 3 वाक्यों में व्याख्या कीजिए। 10
 - (i) पाचन
 - (ii) अतिपोषण
 - (iii) किशोरावस्था
 - (iv) त्वचा की मोटाई
 - (v) भोजन समूह
2. (a) फलों एवं सब्जियों की हमारे आहार में क्या महत्ता है? 5
- (b) एक भोजन दर्शिका तैयार करने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? व्याख्या कीजिए। 10
- (c) भोजन के कार्यों की सूची बनाइए। 5

7. (a) Briefly explain the factors which influence our food habits. 10
- (b) Give one example for each of the following : 2+2
- Misrepresentation of food products by manufacturers
 - Misconception about foods
- (c) What measures would you adopt to be vigilant about these misconceptions/ misrepresentations. 6
8. Write short notes on **any four** of the following :
- (a) Nutrient requirement of adult woman 5+5+5+5
 - (b) Nutrition for nursing mothers
 - (c) Components of energy requirement
 - (d) Recommended dietary intakes- its relevance
 - (e) Factors influencing adolescents food intake
-

7. (a) हमारे भोजन संबंधी आदतों पर प्रभाव डालने वाले कारकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 10
- (b) प्रत्येक के लिए एक उदाहरण दीजिए : 2+2
- निर्माताओं द्वारा गलत ढंग से खाद्य पदार्थों को तैयार करना
- भोजन के बारे में गलत धारणा
- (c) खाद्य पदार्थों के बारे में गलत सूचना/भ्रांतियों के प्रति जागरूक रहने के लिए आप क्या उपाय अपनाएंगे? 6
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) वयस्क महिला की पोषण आवश्यकताएँ 5+5+5+5
(b) स्तनपान कराने वाली माताओं हेतु पोषण
(c) ऊर्जा आवश्यकताओं के घटक
(d) भोजन की निर्धारित दैनिक आवश्यकताएँ इनकी उपयोगिता
(e) किशोरों के भोजन को प्रभावित करने वाले कारक
-