

00932

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND  
NUTRITION**

**Term-End Examination**

**December, 2012**

**CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD**

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

*Note : Answer Five questions in all. Question No. 1 is  
Compulsory.*

1. (a) Fill in the blanks : 10
- (i) Palatability of food is a combination of \_\_\_\_\_ , aroma and texture.
  - (ii) Green leafy vegetables are a good source of \_\_\_\_\_.
  - (iii) A dish containing 30g carbohydrate, 10g protein and 5g fat will provide \_\_\_\_\_ KCal.
  - (iv) Carrots are a good source of vitamin \_\_\_\_\_.
  - (v) Some examples of \_\_\_\_\_ foods include canned foods, frozen foods etc.
  - (vi) Foods used as the main item in the diet are called \_\_\_\_\_ foods.
  - (vii) \_\_\_\_\_ is the process of soaking rice in hot water and steaming so that nutrients are retained.

- (viii) When material of inferior quality or of an undesirable nature is mixed with food it is called \_\_\_\_\_.
- (ix) \_\_\_\_\_ is the condition in which watery stools are frequently passed.
- (x) \_\_\_\_\_ is better absorbed from animal sources as compared to Vegetative sources.
- (b) Define the following : 10
- (i) Micronutrients
  - (ii) Blanching
  - (iii) Theine
  - (iv) Pellagra
  - (v) Marasmus
2. (a) What do you understand by the terms 4+6  
"Nutrition" and "Nutritional status" ?  
Explain the relationship between nutrition and nutritional status.
- (b) Briefly describe the functions of food in our 10  
body.
3. Explain the following briefly : 5+5+5+5=20
- (a) Combination of foods in our diet increases their nutritional Value.
  - (b) Uses of RDI's.
  - (c) Digestion of food
  - (d) Changes in fats and oils on heating.

4. (a) In your opinion which dietary pattern - vegetarian or non-vegetarian - is nutritionally adequate. Justify your answer with appropriate examples. 8
- (b) Enumerate the factors which influence our food acceptance and selection. 12
5. (a) How would you classify food into different food groups ? Classify and explain the significance of the food groups. 10
- (b) Enlist the functions and food sources of the following in our body : 5+5
- Carbohydrates
  - Calcium
6. (a) List the main causes of food spoilage. 4
- (b) Enumerate the chemical method you will use to preserve food ? Give appropriate examples. 6
- (c) What measures you will adopt to improve the nutritive value of cereals ? 4
- (d) Mention the precautions you would adopt to ensure food hygiene and prevent spread of diseases. 3+3
7. (a) What points would you keep in mind while selecting : 5+5
- (i) Milk and milk products
  - (ii) Fruits and vegetables

(b) Comment on the uses of sugar and 5+5 beverages in our diet.

8. Write short notes on *any four* of the following :

- (a) Food preparations using eggs  $5+5+5+5=20$
- (b) Nutritive value of nuts and oil seeds
- (c) Effect of pre-cooking methods on the quality of food.
- (d) Dry heat methods of cooking
- (e) Advantages and disadvantages of convenience foods.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2012

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (a) रिक्त स्थान भरिए : 10
- (i) भोजन का स्वाद उसकी \_\_\_\_\_, सुवास और बनावट का मिश्रण है।
- (ii) हरी पत्तेदार सब्जियाँ \_\_\_\_\_ का अच्छा स्रोत होती है।
- (iii) 30 ग्रा. कार्बोज, 10 ग्रा. प्रोटीन और 5 ग्रा. वसा वाला व्यंजन \_\_\_\_\_ कि.के. प्रदान करेगा।
- (iv) गाजर विटामिन \_\_\_\_\_ का अच्छा स्रोत होती हैं।
- (v) \_\_\_\_\_ खाद्य पदार्थों के कुछ उदाहरणों में डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ और फ्रोजन खाद्य पदार्थ आते हैं।
- (vi) आहर में मुख्य पदार्थ के रूप में प्रयुक्त होने वाले खाद्य पदार्थ \_\_\_\_\_ खाद्य पदार्थ कहलाते हैं।

- (vii) \_\_\_\_\_ चावल को गर्म पानी में भिगोने और भाप देने की प्रक्रिया है, ताकि उसके पोषक तत्व बने रहें।
- (viii) जब खाद्य पदार्थ में निम्न गुणवत्ता वाली या अवांछित प्रकृति की कोई चीज (सामग्री) का मिलाया जाना \_\_\_\_\_ कहलता है।
- (ix) \_\_\_\_\_ वह स्थिति है जब बार-बार पानी वाला मल आता है
- (x) \_\_\_\_\_ वनस्पतिजन्य स्रोतों की तुलना में पशु जन्य स्रोतों से बेहतर रूप से अवशोषित होता है।
- (b) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10
- (i) सूक्ष्म पोषक तत्व
- (ii) ब्लांचिंग
- (iii) थीन
- (iv) पेलेग्रा
- (v) मरास्मस
2. (a) 'पोषण' और 'पोषणात्मक स्तर' से आप क्या समझते हैं? इन दोनों के बीच संबंध स्पष्ट कीजिए। 4+6
- (b) हमारे शरीर में भोजन के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10
3. निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। 5+5+5+5=20
- (a) आहार में खाद्य-पदार्थों का मिला-जुला का प्रयोग करना उनके पोषणात्मक मान को बढ़ाता है।
- (b) आर डी आई के प्रयोग
- (c) भोजन का पाचन
- (d) वसा व तेल को गर्म करने पर उसमें होने वाले परिवर्तन

4. (a) आपकी राय में आहार का कौन सा पद्धति पोषणात्मक रूप से पर्याप्त होता है शाकाहारी या मांसाहारी उचित उदाहरणों से अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 8
- (b) हमारी भोजन की स्वीकृति और चयन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 12
5. (a) आप भोजन को विभिन्न खाद्य समूहों में कैसे वर्गीकृत करेंगे। खाद्य समूहों को वर्गीकृत कीजिए और उनका महत्व बताइए। 10
- (b) हमारे शरीर में निम्नलिखित के कार्य और स्रोत सूची बद्ध कीजिए। 5+5
- कार्बोज
- कैल्सियम
6. (a) खाद्य पदार्थ के खराब होने के प्रमुख कारणों की सूची बनाइए। 4
- (b) खाद्य पदार्थ का परिरक्षण करने के लिए आप जिस रसायनों का प्रयोग करेंगे, उसका वर्णन कीजिए समुचित उदाहरण भी दीजिए। 6
- (c) अनाजों के पोषक मान को बेहतर बनाने के लिए आप क्या उपाय करेंगे? 4
- (d) खाद्य स्वच्छता सुनिश्चित करने और रोगों को फैलने से रोकने के लिए आप क्या सावधानियाँ बरतेंगे उल्लेख कीजिए। 3+3
7. (a) निम्नलिखित का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे? 5+5
- (i) दूध और दूध से बने पदार्थ
- (ii) फल और सब्जियाँ

(b) हमारे आहार में चीनी और पेय पदार्थों के प्रयोगों पर 5+5 टिप्पणी लिखिए।

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

- (a) भोजन बनाने में अंडो का प्रयोग 5+5+5+5=20
- (b) गिरीदार फलों और तिलहनों का पौष्टिक मान
- (c) भोजन की गुणवत्ता पर पकाने से पूर्व की जाने वाली विधियों का प्रभाव
- (d) सीधे आँच पर खाद्य पदार्थ पकाने की विधि
- (e) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों के लाभ व हानियाँ
-