

00667

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION**

Term-End Examination

December, 2012

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : Questions No. 1 is compulsory. Attempt Five questions in all.

1. (a) Explain in 2-3 sentences each of the following : 10
- (i) Daily Food Guide
 - (ii) Malnutrition
 - (iii) Goitre
 - (iv) Puberty
 - (v) Electrolytes
- (b) Give one example for each of the following : 5
- (i) Physical activity pattern
 - (ii) Critical period of growth
 - (iii) Problem of adolescence that affect nutritional status
 - (iv) Symptom of PEM
 - (v) Food for new born baby.

- (c) Fill in the blanks : 5
- (i) 1 g proteins provide _____ KCal
 - (ii) Dinner should provide _____ of our daily nutrient requirement.
 - (iii) Digestion of carbohydrates starts in the _____ .
 - (iv) If your weight is more than _____ percent above the ideal weight you are overweight
 - (v) The body activities that occur without any conscious effort on our part are called _____ activities.
2. (a) What are the main components of our energy requirement ? Explain briefly. 10
- (b) Briefly explain how the pattern of growth changes from childhood upto adulthood ? 10
3. (a) Define growth. What measures would you adopt to assess growth in children ? Explain. 2+10
- (b) Give the nutritional needs of : 4+4
- An 8 months infant, and
 - A 3 year old preschooler.
4. (a) Explain how the following are linked with planning balanced diets ? 8+8
- RDIs
 - Food groups.

- (b) Why are RDIs set for reference man and reference woman ? 4
5. (a) How can we find out (give symptoms) if a child is suffering from the following deficiencies ? 3+3
- Iron
 - Vitamin A
- (b) Enlist the measures put in place by the government to combat these problems. 4+4
- (c) What measures would you adopt to prevent obesity among individuals ? 6
6. (a) How will you fulfil the nutrient needs of adults belonging to different income levels ? 6
- (b) What are the physiological changes taking place during the following conditions that impact on nutrient need and dietary patterns ? 7+7
- Pregnancy
 - Old Age
- Explain giving examples.
7. (a) List the prevalent food misconception and their sources regarding the following : 10
- Water
 - Fats and oils
 - Weight gain

(b) Why is it important to help the following in developing good food habits ? 5+5

- Children

- Adults

Explain with suitable examples.

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

(a) Weaning and supplementary foods. 5+5+5+5

(b) Protein Energy Malnutrition

(c) Nutritional Contribution of food groups.

(d) Nutritional need of adolescent girl

(e) Food digestion, absorption and utilization.

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2012
सी.एफ.एन.-2 : आपका भोजन और उसकी
उपयोगिता

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्न कीजिए।

1. (a) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए : 10
- (i) दैनिक आहार दर्शिका
 - (ii) कुपोषण
 - (iii) गलगंड
 - (iv) यौवनारंभ
 - (v) इलैक्ट्रोलाइट्स
- (b) निम्नलिखित प्रत्येक का एक-एक उदाहरण दीजिए : 5
- (i) शारिरिक सक्रियता स्तर
 - (ii) वृद्धि की निर्णायक अवधियाँ
 - (iii) किशोरावस्था की समस्या जो पोषणात्मक स्तर को प्रभावित करती है।
 - (iv) पी ई एम का लक्षण
 - (v) नवजात के लिए आहार

(c) रिक्त का स्थान की पूर्ति कीजिए :

5

- (i) एक ग्रा. प्रोटीन से _____ कि. कैलेरी मिलती है।
- (ii) रात्रि के भोजन से हमारी दैनिक पोषक तत्वों की _____ जरूरत पूरी होनी चाहिए।
- (iii) कार्बोज का पाचन _____ में प्रारंभ हो जाता है।
- (iv) यदि आपका वजन आदर्श वजन से _____ प्रतिशत से अधिक होता है तब आप अतिभारी हैं।
- (v) शरीर की वह क्रियाएँ जो हमारे बिना किसी सचेत प्रयास के होती हैं _____ कहलाती हैं।

2. (a) हमारी ऊर्जा आवश्यकता के मुख्य घटक कौन से हैं? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10

(b) बाल्यावस्था से लेकर वयस्कावस्था तक वृद्धि का स्वरूप किस प्रकार परिवर्तित होता है, संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10

3. (a) वृद्धि को परिभाषित कीजिए। बच्चों में वृद्धि का मूल्यांकन (निर्धारण) करने के लिए आप क्या उपाय करेंगे? वर्णन कीजिए। 2+10

(b) निम्नलिखित की पोषण संबंधी जरूरतें बताइए : 4+4

- एक आठ माह का शिशु, और

- एक तीन वर्ष का शालापूर्व बच्चा

4. (a) स्पष्ट कीजिए कि निम्नलिखित किस प्रकार संतुलित 8+8
आहारों की योजना बनाने से जुड़े हैं?
-आर डी आई
-खाद्य समूह
- (b) संदर्भ पुरुष और संदर्भ महिला के लिए आर डी आई 4
क्यों निर्धारित की जाती हैं?
5. (a) हम यह किस प्रकार पता लगा सकते हैं (लक्षण बताइए) 3+3
कि बच्चा निम्नलिखित कमियों से ग्रस्त है :
- लौह तत्व
- विटामिन ए
- (b) इन समस्याओं से निपटने के लिए सरकार द्वारा किए गए 4+4
उपायों को सूचीबद्ध कीजिए।
- (c) व्यक्तियों में मोटापे की रोकथाम के लिए आप क्या 6
उपाय अपनाएंगे?
6. (a) भिन्न-भिन्न आय स्तरों वाले वयस्कों की पोषक तत्वों की 6
ज़रूरतों को आप कैसे पूरा करेंगे?
- (b) वे कौन से शारीरिक परिवर्तन हैं जो निम्नलिखित स्थितियों 7+7
में पोषक तत्वों की ज़रूरत और आहार पद्धतियों पर
प्रभाव डालते हैं :
- गर्भावस्था
- वृद्धावस्था
उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए।

7. (a) निम्नलिखित के संबंध में भोजन से संबंधित प्रचलित 10
गलत धारणाओं और उनके स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए :
- जल
- वसा व तेल
- वजन का बढ़ना
- (b) निम्नलिखित में खान-पान संबंधी अच्छी आदतों को 5+5
विकसित करना क्यों महत्वपूर्ण है ?
- बच्चे
- वयस्क
उपयुक्त उदाहरणों द्वारा स्पष्ट कीजिए।

8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (a) स्तन्यमोचन और पूरक आहार
(b) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण
(c) खाद्य समूहों का पोषणात्मक योगदान
(d) किशोरी की पोषणात्मक जरूरत
(e) भोजन का पाचन, अवशोषण और उपयोग
-