

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND  
NUTRITION****Term-End Examination****December, 2014****CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION***Time : 3 hours**Maximum Marks : 100*

---

**Note :** *Question no. 1 is compulsory. Answer five questions in all. All questions carry equal marks.*

---

---

1. (a) Define/Explain the following in 2 – 3 lines each : 10
- (i) Glycogen
  - (ii) Adolescence
  - (iii) Colostrum
  - (iv) Osteoporosis
  - (v) Poly unsaturated fatty acids
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) The body needs food for \_\_\_\_\_, body building, \_\_\_\_\_ and protection.

- (ii) A pregnant mother in second half requires \_\_\_\_\_ and for lactation \_\_\_\_\_ extra energy in addition to normal needs.
- (iii) In the intestines enzymes \_\_\_\_\_ and \_\_\_\_\_ act upon carbohydrates and proteins respectively to be broken into simple basic units.
- (iv) Normal birth weight of an Indian infant of either sex is about \_\_\_\_\_ or more, and the length is about \_\_\_\_\_ .
- (v) A \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ ratio of less than one between 6 months to one year of age indicates that the child is under-nourished.

2. (a) Define the terms 'nutrition' and 'nutritional status'. Briefly comment on the functions of nutrients in our body. 12

(b) Give reasons for setting up Recommended Dietary Intakes (RDIs). How do RDIs change with age and activity? 8

3. (a) Describe the normal growth and development of a baby in the mother's womb. 8
- (b) Comment on the nutritional requirements of an infant. 4
- (c) List the advantages of breast feeding. 8
4. (a) What are food groups ? Explain how food groups are linked with planning balanced diet. 8
- (b) State the nutritional requirements of school age children. How will you meet their nutrition needs ? Suggest one day's sample menu for the same. 12
5. (a) Enumerate the factors affecting nutritional requirements in adulthood. 8
- (b) Suggest ways of meeting nutrient needs for adults of different socio-economic groups. 8
- (c) Comment on the statement "Ageing is an individual phenomena". 4
6. Explain the following : 5+5+5+5
- (a) Effect of good nutrition on work performance and learning
- (b) Growth monitoring
- (c) Protein Energy Malnutrition
- (d) Anaemia

7. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5

- (a) Over-nutrition and obesity
  - (b) Misconceptions about foods
  - (c) Factors affecting food acceptance
  - (d) Digestion of carbohydrates and fats in the body
  - (e) Dietary Assessment
  - (f) Weaning and Supplementary foods
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम  
सत्रांत परीक्षा  
दिसम्बर, 2014

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।  
सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट/परिभाषित कीजिए : 10

- (i) ग्लाइकोजेन
- (ii) किशोरावस्था
- (iii) नवदुग्ध
- (iv) अस्थिसुषिरता
- (v) बहु असंतृप्त वसा अम्ल

(ख) रिक्त स्थान भरिए : 10

- (i) शरीर को \_\_\_\_\_, शरीर निर्माण, \_\_\_\_\_ और सुरक्षा के लिए भोजन की आवश्यकता होती है।

- (ii) सामान्य ज़रूरतों के अतिरिक्त गर्भावस्था के उत्तरार्द्ध में गर्भवती महिला को \_\_\_\_\_ और स्तनपान कराने के लिए \_\_\_\_\_ अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है ।
- (iii) आंतों में एंजाइम \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ क्रमशः कार्बोज (कार्बोहाइड्रेट्स) और प्रोटीनों को सरल आधारभूत इकाइयों में तोड़ने के लिए प्रक्रिया करते हैं ।
- (iv) एक भारतीय शिशु (किसी भी लिंग का) का जन्म के समय सामान्य वज़न लगभग \_\_\_\_\_ या उससे अधिक, और लंबाई लगभग \_\_\_\_\_ होती है ।
- (v) छः माह से एक वर्ष की आयु के बीच \_\_\_\_\_ से \_\_\_\_\_ का एक से कम अनुपात दर्शाता है कि बच्चा अल्पपोषित है ।

2. (क) 'पोषण' और 'पोषण स्तर' पदों को परिभाषित कीजिए । हमारे शरीर में पोषक तत्वों के कार्यों पर संक्षेप में टिप्पणी लिखिए ।

12

(ख) अनुशंसित आहार अंतर्ग्रहण (आर.डी.आई.) निर्धारित करने के कारण बताइए । आयु और सक्रियता के साथ आर.डी.आई. कैसे परिवर्तित होती है ?

8

3. (क) माँ के गर्भ में बच्चे की सामान्य वृद्धि और विकास का वर्णन कीजिए । 8
- (ख) शिशु की पोषण संबंधी आवश्यकताओं पर टिप्पणी लिखिए । 4
- (ग) स्तनपान के लाभों को सूचीबद्ध कीजिए । 8
4. (क) खाद्य समूह क्या हैं ? खाद्य समूह संतुलित आहार की योजना बनाने से किस प्रकार सम्बन्धित हैं, स्पष्ट कीजिए । 8
- (ख) स्कूलगामी बच्चों की पोषणात्मक आवश्यकताएँ बताइए । आप उनकी पोषक तत्वों की ज़रूरतों को कैसे पूरा करेंगे ? इसके लिए एक दिन के व्यंजन-सूची का नमूना सुझाइए । 12
5. (क) वयस्कावस्था में पोषणात्मक आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए । 8
- (ख) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक समूहों के वयस्कों की पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा करने के तरीके सुझाइए । 8
- (ग) “वृद्धावस्था एक वैयक्तिक घटना है” — इस कथन पर टिप्पणी कीजिए । 4
6. निम्नलिखित की व्याख्या कीजिए : 5+5+5+5
- (क) कार्य-निष्पादन और सीखने पर अच्छे पोषण का प्रभाव
- (ख) वृद्धि अनुवीक्षण (निगरानी)
- (ग) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण
- (घ) एनीमिया

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

- (क) अतिपोषण और मोटापा
  - (ख) खाद्य-पदार्थों के बारे में ग़लत धारणाएँ
  - (ग) खाद्य-स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक
  - (घ) शरीर में कार्बोज (कार्बोहाइड्रेट्स) और वसाओं का पाचन
  - (ङ) आहार निर्धारण
  - (च) स्तन्यमोचन और पूरक आहार
-