

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

**Term-End Examination**

**December, 2015**

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

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

---

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

---

1. (a) Differentiate between the following set of terms :  $5 \times 2 = 10$
- (i) Superstition and Tradition in food selection
  - (ii) Enzyme and Hormone
  - (iii) Pounding and Grinding
  - (iv) Vegetable sources of fats and Animal sources of fats
  - (v) Carbonated and Non-carbonated beverages

(b) Calculate the energy value of the following foodstuffs in kilocalories :  $5 \times 1 = 5$

(i) Two teaspoons of sugar having 5 g in each teaspoon

(ii) 40 g of carbohydrates

(iii) 12 g of protein food

(iv) One tablespoon containing 14 g of 'Vanaspati'

(v) One cup of tea containing 15 g carbohydrates, 4 g protein and 2 g fat

(c) List the name of the deficiency disease caused by the following in children :  $5 \times 1 = 5$

(i) Vitamin D

(ii) Protein

(iii) Thiamine

(iv) Vitamin A

(v) Vitamin C

2. (a) Describe the socio-cultural aspects of food and list the factors that determine food acceptance in any community.  $4 + 8 = 12$

(b) What do you understand by the terms food, nutrition and nutrients ? List four major nutrients found in food.  $6 + 2 = 8$

3. State the functions and important food sources of the following : 5+5+5+5=20
- (a) Calcium
  - (b) Iron
  - (c) Iodine
  - (d) Vitamin A
4. Explain briefly the following : 5+5+5+5=20
- (a) Benefits of eating seasonal and locally available foods
  - (b) Nutritional adequacy of vegetarian diets
  - (c) Advantages of sprouting and fermentation of pulses
  - (d) Digestion of food
5. What points would you keep in mind while selecting the following ? 5+5+5+5=20
- (a) Cereals
  - (b) Fats and Oils
  - (c) Spices and Condiments
  - (d) Flesh foods

6. Comment on the following : 5+5+5+5=20
- (a) Nutritive value of milk
  - (b) Nutritional adequacy of Indian diets
  - (c) Effect of moist cooking methods on food
  - (d) Methods of food preservation
7. (a) What are convenience foods ? Describe the advantages and disadvantages of using these foods. 14
- (b) Explain briefly the different types of convenience foods available in the market. Give suitable examples of each. 6
8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5=20
- (a) Basic food groups
  - (b) Causes of food spoilage
  - (c) Nutritional benefits of fruits in our diet
  - (d) Vitamins of B Complex Group
  - (e) Effect of pre-cooking methods on quality of food
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम (सी.एफ.एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2015

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. (क) निम्नलिखित शब्द समूहों में अंतर बताइए :  $5 \times 2 = 10$
- (i) खाद्य पदार्थ के चयन में अंधविश्वास और परम्परा
  - (ii) एंजाइम और हॉर्मोन
  - (iii) कूटना और पीसना
  - (iv) वसा के वनस्पतिजन्य स्रोत और वसा के पशुजन्य स्रोत
  - (v) सोडायुक्त पेय पदार्थ और बिना सोडे वाले पेय पदार्थ

(ख) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के ऊर्जा मान की गणना किलोकैलोरी में कीजिए :  $5 \times 1 = 5$

- (i) पाँच-पाँच ग्राम वाले दो चाय के चम्मच चीनी
- (ii) 40 ग्राम कार्बोज़
- (iii) 12 ग्राम प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थ
- (iv) 14 ग्राम माप वाला एक चम्मच 'वनस्पति घी'
- (v) एक कप चाय जिसमें 15 ग्राम कार्बोज़, 4 ग्राम प्रोटीन और 2 ग्राम वसा है

(ग) बच्चों में निम्नलिखित की कमी से होने वाले रोग का नाम बताइए :  $5 \times 1 = 5$

- (i) विटामिन डी
- (ii) प्रोटीन
- (iii) थायमीन
- (iv) विटामिन ए
- (v) विटामिन सी

2. (क) भोजन के सामाजिक-सांस्कृतिक पहलुओं का वर्णन कीजिए और किसी भी समुदाय में भोजन की स्वीकृति को निर्धारित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध कीजिए ।  $4 + 8 = 12$

(ख) भोजन, पोषण और पोषक-तत्त्वों से आप क्या समझते हैं ? भोजन में पाए जाने वाले चार प्रमुख पोषक-तत्त्वों को सूचीबद्ध कीजिए ।  $6 + 2 = 8$

3. निम्नलिखित के कार्य और महत्त्वपूर्ण खाद्य स्रोत बताइए : 5+5+5+5=20

- (क) कैल्सियम
- (ख) लौह-तत्व
- (ग) आयोडीन
- (घ) विटामिन ए

4. निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए : 5+5+5+5=20

- (क) मौसमी और स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थ खाने के लाभ
- (ख) शाकाहारी आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता
- (ग) दालों के अंकुरण और खमीरीकरण के लाभ
- (घ) भोजन का पाचन

5. निम्नलिखित का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5+5+5+5=20

- (क) अनाज
- (ख) वसा व तेल
- (ग) मसाले
- (घ) मांसाहारी खाद्य पदार्थ

6. निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए : 5+5+5+5=20

- (क) दूध का पोषक मान
- (ख) भारतीय आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता
- (ग) भोजन पर जल के माध्यम से खाद्य पदार्थ पकाने की विधियों के प्रभाव
- (घ) खाद्य परिरक्षण की विधियाँ

7. (क) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या हैं ? इन खाद्य पदार्थों का प्रयोग करने के लाभों व हानियों का वर्णन कीजिए । 14

- (ख) बाज़ार में उपलब्ध विभिन्न प्रकार के सुविधाजनक खाद्य पदार्थों को संक्षेप में समझाइए । प्रत्येक के उपयुक्त उदाहरण भी दीजिए । 6

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5=20

- (क) प्रमुख खाद्य वर्ग
- (ख) खाद्य पदार्थों के खराब होने के कारण
- (ग) हमारे आहार में फलों के पोषणात्मक लाभ
- (घ) बी कॉम्प्लेक्स वर्ग के विटामिन
- (ङ) खाद्य गुणवत्ता पर भोजन पकाने से पूर्व खाद्य पदार्थों की तैयारी विधियों के प्रभाव