

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

Term-End Examination

December, 2015

09793

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) Explain the following in 2 – 3 sentences each : 10
- (i) Physiological functions of food
 - (ii) Basal metabolic rate
 - (iii) Colostrum
 - (iv) Osteoporosis
 - (v) Polyunsaturated fatty acids
- (b) List any two claims about food products which you may have come across. Present a brief review on how true are these. 5
- (c) Differentiate between malnutrition and undernutrition, giving appropriate examples. 5

2. Explain the following statements briefly : $5+5+5+5=20$
- (a) Water is an indispensable nutrient.
 - (b) RDIs help meet the nutrient needs of majority of the people in a group.
 - (c) Weight is a good parameter of our health.
 - (d) Regulatory functions of food.
3. (a) List the common diseases caused by the deficiency of the following nutrients. Give their preventive measures. 10
- (i) Vitamin A
 - (ii) Protein and Energy
 - (iii) Iron
 - (iv) Iodine
- (b) Explain what would happen if the demand and supply of calories are not met in individuals. What measures would you advocate to maintain the demand and supply of calories ? 10
4. (a) Enumerate the physiological changes taking place during pregnancy highlighting how these changes influence the food and nutrient needs during pregnancy. 10

- (b) List "five" good infant feeding practices you would advocate to a mother, in the form of messages. 5
- (c) Enumerate the common nutritional problems encountered with pre-school children. 5
5. (a) Briefly discuss how growth and puberty influence the nutrient needs of adolescents. 10
- (b) Enlist the points you would keep in mind while planning meals for the elderly. Justify your answer. 10
6. What are the methods you may commonly use to assess the nutritional status of individuals ? Explain any one method in detail. 5+15=20
7. (a) Explain what measures you would adopt 6+6=12
- (i) to help children to form healthy food habits.
- (ii) guide adults to adopt good food habits.
- (b) List some of the misconceptions about food. Explain how these affect health. 8

8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5=20

- (a) General guidelines for meeting the nutritional needs at low cost
 - (b) Use of food groups in planning balanced diets
 - (c) Nutritional requirements of school age children
 - (d) Voluntary activity classification
 - (e) Digestion of carbohydrates, fats and proteins
-

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

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2015

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 कीजिए : 10
- (i) भोजन के शरीरक्रियात्मक प्रकार्य
 - (ii) आधारी उपापचय दर
 - (iii) कोलस्ट्रम (नवदुग्ध)
 - (iv) अस्थिसुषिरता
 - (v) बहुअसंतृप्त वसा अम्ल
- (ख) आपके द्वारा प्रयुक्त खाद्य उत्पादों के बारे में किन्हीं दो दावों की सूची बनाइए । अपने दावों की पुष्टि के लिए संक्षेप में समीक्षा की प्रस्तुति कीजिए । 5
- (ग) कुपोषण एवं अल्पपोषण के अंतर को, उपयुक्त उदाहरण देकर स्पष्ट कीजिए । 5

2. निम्नलिखित कथनों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : $5+5+5+5=20$

- (क) जल एक अनिवार्य (indispensable) पोषक-तत्त्व है ।
- (ख) आर.डी.आई. एक समूह के अधिकतर लोगों की पोषक आवश्यकताओं को पूरा करने में सहायक होते हैं ।
- (ग) वजन, हमारे स्वास्थ्य को दर्शाने का एक अच्छा पैरामीटर है ।
- (घ) भोजन के विनियामक प्रकार्य ।

3. (क) निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों की कमी से उत्पन्न सामान्य रोगों की सूची बनाइए । इनके निवारक उपाय बताइए ।

10

- (i) विटामिन ए
- (ii) प्रोटीन एवं ऊर्जा
- (iii) लौह-तत्त्व
- (iv) आयोडीन

(ख) बताइए कि यदि व्यक्ति-विशेषों की कैलोरी सम्बन्धी माँग एवं आपूर्ति पूर्ण न हो तो क्या होगा । कैलोरी की माँग और आपूर्ति को बनाए रखने के लिए आप किन उपायों का सुझाव देंगे ?

10

4. (क) गर्भावस्था के दौरान होने वाले शरीरक्रियात्मक परिवर्तनों की सूची, इस बात को ध्यान में रखते हुए बनाइए कि ये परिवर्तन, गर्भावस्था के दौरान खाद्य एवं पोषक आवश्यकताओं को कैसे प्रभावित करते हैं ।

10

- (ख) शिशु के खान-पान के सम्बन्ध में आप माँ को संदेश के रूप में कौन-से “पाँच” उत्कृष्ट व्यवहारों को अपनाने की सलाह देंगे ? सूची बनाइए । 5
- (ग) शाला-पूर्व बच्चों को आमतौर पर कौन-सी पौषणिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है ? सूची बनाइए । 5
5. (क) वृद्धि एवं यौवनारंभ, किशोर/किशोरियों की पौषणिक आवश्यकताओं को कैसे प्रभावित करते हैं ? संक्षेप में चर्चा कीजिए । 10
- (ख) बड़े-बुजुर्गों के भोजन की योजना बनाते समय आप किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे ? सूची बनाइए और अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । 10
6. व्यक्ति-विशेषों की पौषणिक स्थिति का निर्धारण करने के लिए सामान्य तौर पर कौन-सी विधियों का प्रयोग किया जा सकता है ? किसी एक विधि की सविस्तार व्याख्या कीजिए । 5+15=20
7. (क) निम्नलिखित के सम्बन्ध में बताइए कि आप कौन-से उपायों को अपनाएँगे : 6+6=12
- (i) बच्चों की खाने-पीने की स्वस्थ आदतें विकसित करने में उनकी सहायता करना ।
- (ii) वयस्कों को खाद्य सम्बन्धी अच्छी आदतें अपनाने के लिए, उनका मार्गदर्शन करना ।
- (ख) खान-पान से जुड़ी कुछ गलत धारणाओं की सूची बनाइए । बताइए कि ये धारणाएँ स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती हैं । 8

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

- (क) निम्न लागत पर पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए सामान्य दिशा-निर्देश
 - (ख) संतुलित आहार की योजना बनाने में खाद्य समूहों का उपयोग
 - (ग) स्कूल जाने वाले बच्चों की पौषणिक आवश्यकताएँ
 - (घ) स्वैच्छिक क्रियाकलाप वर्गीकरण
 - (ङ) कार्बोहाइड्रेट, वसा और प्रोटीन का पाचन
-