

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

Term-End Examination

04724

December, 2016

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) List the six main nutrients provided by food and an important function and source for each nutrient. 5
- (b) Indicate the activity group to which the following people belong : $1\frac{1}{2}$
- (i) Bank executive
- (ii) Postman
- (iii) Construction worker
- (c) List any three critical periods of growth. $1\frac{1}{2}$
- (d) What is the oral dose of vitamin A given to treat vitamin A deficiency ? 1

- (e) What measure has been adopted by the Government of India to prevent Iodine Deficiency Disorder? 1
- (f) List any four risk factors of pregnancy. 2
- (g) Define the following : 8
 - (i) Colostrum
 - (ii) Low birth weight baby
 - (iii) Puberty
 - (iv) Balanced diet

2. Explain briefly the following giving examples :

- (a) Changes in RDA with age and activity 6
- (b) Use of growth charts to measure growth in children 6
- (c) Guidelines for introducing complementary foods 8

- 3. (a) Elaborate on the food groups included in the food guide, highlighting the recommended size of servings of food in each group. 10**
- (b) What is malnutrition ? How will you detect malnutrition ? 5
 - (c) Give the WHO classification of underweight, overweight and obesity in adults according to BMI. 5

4. (a) What is Anaemia ? Enumerate the causes, consequences and preventive measures you would adopt to combat anaemia. 10
- (b) Explain the role of infection in causing malnutrition in pre-school children. What measures can you adopt to prevent infections ? 6+4
5. (a) Enlist the nutritional requirements/needs (energy, protein, iron and calcium) for a pregnant and a lactating woman. What foods would you advocate to meet these requirements ? 6+6
- (b) Enlist the factors that influence adolescents' food habits. Outline the problems that might affect their nutritional status. 4+4
6. (a) Define nutritional status. What methods can you use to measure the nutritional status of children ? Explain briefly how measuring body size can help us to assess the nutritional status of children. 2+2+10
- (b) How will you meet the nutritional needs of people with varying food budgets ? Present the guideline for food selection for an adult at three levels of income — low, medium and high. 6

7. (a) List the misinformation/fallacies you have come across with regards to the following foods. What is their basis and its effect on health ? 4+4+4

- (i) Cereals and Cereal products
- (ii) Water
- (iii) Oils and Fats

(b) Enumerate the factors which affect our food habits and food acceptance. 8

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

- (a) Special nutritional needs of elderly
 - (b) Advice to mother about complementary foods
 - (c) Digestion and absorption of carbohydrates, proteins and fats
 - (d) Components of energy requirement
 - (e) PEM – classification and causes
-

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

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2016

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) भोजन से मिलने वाले 6 मुख्य पोषक-तत्त्वों, प्रत्येक पोषक-तत्त्व के महत्वपूर्ण कार्य और उसके स्रोत को सूचीबद्ध कीजिए। 5
- (ख) बताइए कि निम्नलिखित व्यक्ति किस गतिविधि समूह से संबंधित हैं : $1\frac{1}{2}$
- (i) बैंक अधिकारी
- (ii) डाकिया
- (iii) निर्माण स्थल पर काम करने वाला मज़दूर
- (ग) वृद्धि की किन्हीं तीन निर्णायक अवधियों को सूचीबद्ध कीजिए। $1\frac{1}{2}$
- (घ) विटामिन ए की कमी के उपचार के लिए दी जाने वाली विटामिन ए की मौखिक खुराक की मात्रा बताइए। 1

- (ङ) आयोडीन की कमी से होने वाली विसंगति के लिए भारत सरकार द्वारा क्या उपाय किया गया है ? 1
- (च) गर्भावस्था के किन्हीं चार खतरों के कारकों की सूची बनाइए । 2
- (छ) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 8
- (i) नवदुग्ध
- (ii) जन्म के समय कम भार वाला बच्चा
- (iii) यौवनारंभ
- (iv) संतुलित आहार
2. उदाहरण देते हुए निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए :
- (क) आयु और गतिविधि के साथ आर.डी.ए. में परिवर्तन 6
- (ख) बच्चों की वृद्धि मापने के लिए वृद्धि चाटों का प्रयोग 6
- (ग) पूरक आहार प्रारंभ करने संबंधी मार्गदर्शी निर्देश 8
3. (क) आहार दर्शिका में सम्मिलित किए गए खाद्य वर्गों और प्रत्येक वर्ग को भोजन में परोसने की प्रस्तावित मात्रा का विस्तारपूर्वक उल्लेख कीजिए । 10
- (ख) कुपोषण क्या है ? कुपोषण का पता आप कैसे लगाएँगे ? 5
- (ग) बी.एम.आई. के अनुसार वयस्कों में अल्पभार, अतिभार और मोटापे के संबंध में विश्व स्वास्थ्य संगठन का वर्गीकरण बताइए । 5

4. (क) ऐनीमिया क्या है ? ऐनीमिया के कारणों, परिणामों और उसको नियंत्रित करने के लिए आप जो निरोधक उपाय करेंगे, उनका वर्णन कीजिए । 10
- (ख) स्कूल-पूर्व बच्चों में कुपोषण होने में संक्रमण की क्या भूमिका होती है ? स्पष्ट कीजिए । संक्रमणों की रोकथाम के लिए आप क्या उपाय कर सकते हैं ? 6+4
5. (क) गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं की पोषणात्मक आवश्यकताओं/ज़रूरतों (ऊर्जा, प्रोटीन, लोह-तत्त्व और कैल्सियम) की जानकारी दीजिए । इन ज़रूरतों को पूरा करने के लिए आप किन खाद्य-पदार्थों का सेवन करने की सलाह देंगे ? 6+6
- (ख) किशोरों की भोजन संबंधी आदतों को प्रभावित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध कीजिए । उन समस्याओं के बारे में बताइए जो उनके पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकती हैं । 4+4
6. (क) पोषणात्मक स्तर को परिभाषित कीजिए । बच्चों के पोषणात्मक स्तर को मापने के लिए आप किन विधियों (तरीकों) का प्रयोग कर सकते हैं ? शरीर के आकार का माप बच्चों के पोषणात्मक स्तर को निर्धारित करने में हमारे लिए किस प्रकार सहायक हो सकता है ? संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 2+2+10
- (ख) भोजन के अलग-अलग बजट वाले व्यक्तियों की पोषणात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति आप कैसे करेंगे ? निम्न आय, मध्य आय और उच्च आय — इन तीन स्तरों पर वयस्क के लिए खाद्य-पदार्थ का चयन करने संबंधी दिशा-निर्देश बताइए । 6

7. (क) निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों के संबंध में आपको जिन गलत सूचनाओं/भ्रान्तियों का सामना करना पड़ा उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। उनके आधार क्या हैं और स्वास्थ्य पर उसका क्या प्रभाव पड़ता है ? 4+4+4

(i) अनाज और अनाज उत्पाद

(ii) जल

(iii) तेल व वसा

(ख) हमारी खान-पान की आदतों और खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 8

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

(क) वृद्ध व्यक्ति की विशेष पोषणात्मक ज़रूरतें

(ख) माँ को पूरक आहारों के संबंध में सलाह देना

(ग) कार्बोज़, प्रोटीन और वसा का पाचन व अवशोषण

(घ) ऊर्जा आवश्यकताओं के घटक

(ङ) पी.ई.एम. - वर्गीकरण और कारण