

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

Term-End Examination

02683 December, 2017

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) What percent of the total calories in our diet should be provided by carbohydrates, proteins and fats ? 3

- (b) Calculate the calories provided by a dish consisting of 40 g carbohydrates and 10 g fats. 2

- (c) List the indispensable nutrients in our diet. 1

- (d) List two foods each rich in retinol and beta-carotene. 2

- (e) What is the recommended total weight gain during pregnancy ? 1

- (f) List the end product of the digestion of protein in our body. 1
- (g) Define the following : 10
- (i) Body Mass Index (BMI)
 - (ii) Digestion
 - (iii) Basal Metabolic Rate (BMR)
 - (iv) Biochemical Assessment
 - (v) Osteoporosis
2. (a) What is the importance of fruits and vegetables in our diet ? Explain giving examples. 6
- (b) List two functions each of proteins and fats in our diet. 4
- (c) List any two voluntary and any two involuntary activities performed by our body. 4
- (d) Explain how energy requirements vary with activity level. 6
3. (a) Elaborate on the energy giving food group, highlighting the foods included in the group, the size of one serving and the suggested number of servings for a preschool child. 10
- (b) Briefly explain the process of digestion, absorption and utilisation of carbohydrates fats and proteins in our body. 10

4. (a) "Nutritional needs increase during pregnancy." Justify the statement, highlighting the factors contributing to the increased nutritional needs and state the increased requirement. 5+5
- (b) "Breast feeding is the best choice of food for the infants." Why? Justify the statement. 5
- (c) What precautions would you advocate to ensure protection of the infant from infections? 5
5. (a) What points would you keep in mind while providing a packed lunch for school children? 8
- (b) Briefly discuss the problems of adolescence that might affect their nutritional status. What measures would you advocate to overcome these problems? 12
6. (a) As a nutrition specialist employed in an old age home, what measures would you adopt in planning meals for the aged and meeting their special needs? 10
- (b) Under the ICDS programme you have been appointed as an Anganwadi worker. You are required to assess the nutritional status of children in the community. Describe the measurements you would record to assess and interpret the growth of children. 10

7. (a) Enumerate the factors that influence our food acceptance. 10
- (b) Comment on any four common fallacies about food held by people. 10
8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Creating good food habits in children
 - (b) Complementary foods for infants
 - (c) Nutrition for nursing mothers
 - (d) Critical periods of growth
 - (e) Basis for developing a food guide
-

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

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2017

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (क) हमारे आहार में कुल कैलोरियों का कितने प्रतिशत कार्बोज़, प्रोटीन और वसा से प्राप्त होना चाहिए ? 3
- (ख) 40 ग्राम कार्बोज़ और 10 ग्राम वसा युक्त व्यंजन से प्राप्त होने वाली कैलोरियों की गणना कीजिए । 2
- (ग) हमारे आहार में अनिवार्य पोषक-तत्त्व कौन-से हैं, सूची बनाइए । 1
- (घ) रेटिनॉल और बीटा-कैरोटीन में प्रत्येक की प्रचुरता वाले दो-दो खाद्य-पदार्थों की सूची बनाइए । 2
- (ङ) गर्भावस्था के दौरान कुल वजन में प्रस्तावित वृद्धि क्या है ? 1

(च) हमारे शरीर में प्रोटीन के पाचन के अंतिम उत्पाद की सूची बनाइए । 1

(छ) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10

(i) बॉडी मास सूचकांक (बी.एम.आई.)

(ii) पाचन

(iii) आधारी उपापचय दर (बी.एम.आर.)

(iv) जैव-रासायनिक निर्धारण

(v) अस्थिसुषिरता

2. (क) हमारे आहार में फलों और सब्जियों का क्या महत्त्व है ? उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए । 6

(ख) हमारे आहार में प्रोटीन और वसा प्रत्येक के दो-दो कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए । 4

(ग) हमारे शरीर द्वारा की जाने वाली कोई दो स्वैच्छिक और कोई दो अस्वैच्छिक (अनैच्छिक) क्रियाकलापों को सूचीबद्ध कीजिए । 4

(घ) सक्रियता स्तर के आधार पर ऊर्जा की आवश्यकताएँ किस प्रकार बदलती हैं, व्याख्या कीजिए । 6

3. (क) शालापूर्व बच्चे के आहार में ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य वर्ग में सम्मिलित खाद्य-पदार्थों, परोसने की इकाई व मात्रा पर प्रकाश डालते हुए ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य वर्ग पर विस्तार में लिखिए । 10

(ख) हमारे शरीर में कार्बोज, वसा व प्रोटीन के पाचन, अवशोषण और उपयोग की प्रक्रिया की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 10

4. (क) “गर्भावस्था के दौरान पोषणात्मक ज़रूरतें बढ़ जाती हैं।” बढ़ी हुई पोषणात्मक ज़रूरतों के लिए उत्तरदायी कारकों पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए और बढ़ी हुई ज़रूरतें बताइए। 5+5
- (ख) “शिशुओं के लिए माँ का दूध भोजन का सर्वोत्तम विकल्प है।” क्यों ? इस कथन की पुष्टि कीजिए। 5
- (ग) शिशु को संक्रमणों से बचाने के लिए आप क्या सावधानियाँ बरतेंगे ? 5
5. (क) स्कूल के बच्चों को पैकड लंच प्रदान करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 8
- (ख) किशोरों की उन समस्याओं की संक्षेप में चर्चा कीजिए जो उनके पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकती हैं। इन समस्याओं को दूर करने के लिए आप क्या उपाय करेंगे ? 12
6. (क) एक वृद्ध आश्रम में पोषण विशेषज्ञ के रूप में नियुक्त होने के नाते आप बुजुर्गों (बड़े-बूढ़े) के आहारों की योजना बनाने और उनकी विशेष ज़रूरतों को पूरा करने में कौन-से उपाय अपनाएँगे ? 10
- (ख) आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के अन्तर्गत आपको एक आंगनवाड़ी कार्यकर्ता के रूप में नियुक्त किया गया है। आपको समुदाय के बच्चों के पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करना है। बच्चों की वृद्धि का निर्धारण और उनकी व्याख्या करने के लिए आप किन मापों का रिकॉर्ड करेंगे, वर्णन कीजिए। 10

7. (क) हमारी खाद्य-स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए । 10
- (ख) लोगों के मन में भोजन के बारे में जो प्रचलित भ्रांत धारणाएँ हैं, उनमें से किन्हीं चार पर टिप्पणी कीजिए । 10

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

- (क) बच्चों में भोजन संबंधी अच्छी आदतें विकसित करना
- (ख) शिशुओं के लिए पूरक आहार
- (ग) स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पोषण
- (घ) वृद्धि की निर्णायक अवधियाँ
- (ङ) भोजन दर्शिका बनाने के आधार
-