

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

**Term-End Examination**

**December, 2018**

01382

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

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

---

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

---

---

1. (a) Give one example for each of the following : 10
- (i) Water soluble vitamins
  - (ii) Moist method of cooking
  - (iii) Nutrient source of energy
  - (iv) Trace element
  - (v) Rich source of vitamin D
  - (vi) Nutrient deficiency disorder
  - (vii) Protective nutrient
  - (viii) Rich food source of Beta-Carotene
  - (ix) Malnutrition
  - (x) Enzyme for digestion of carbohydrates

- (b) Explain the following in 2 – 3 sentences each : 10
- (i) Emulsion
  - (ii) Rancidity
  - (iii) Meringues
  - (iv) RDI
  - (v) Marasmus
2. (a) What are the basic food groups ? Explain giving examples of foods included in each food group and the nutrients provided. 10
- (b) Briefly explain the relationship between health, nutrition and nutritional status, giving appropriate examples. 10
3. (a) "Customs, beliefs and practices influence our food consumption." Justify the statement giving appropriate examples. 10
- (b) Comment on the adequacy of vegetarian and non-vegetarian dietary patterns, giving appropriate justifications. 10
4. Explain the following briefly : 5+5+5+5
- (a) Effect of pre-cooking methods on the quality of food
  - (b) Food preparations using eggs
  - (c) Uses of beverages in our diet
  - (d) Types of sugar and jaggery available in the market

5. Discuss the diseases/disorders caused by the deficiency of the following nutrients and how can they be prevented : 4+4+4+4+4
- (a) Vitamin A
  - (b) Calcium
  - (c) Niacin
  - (d) Iodine
  - (e) Vitamin C
6. (a) Briefly explain the methods you would adopt for preserving perishable foods. 8
- (b) Discuss the advantages of sprouting and fermentation of cereals and pulses. 5
- (c) Describe the effect of dry cooking methods on foods. 7
7. (a) Comment on the nutritional benefits of consuming fresh fruits and vegetables in our diet. 6
- (b) Would you advocate the use of convenience foods in your diet ? Justify your answer highlighting the advantages/disadvantages of using these foods. 8
- (c) What guidelines would you keep in mind while selecting fats and oils for daily use ? 6

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

- (a) Combination of foods increases their nutritive value
  - (b) Causes of food spoilage
  - (c) Nutritive value of milk and milk products
  - (d) Functions of carbohydrates
  - (e) Rickets and Osteomalacia
-

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

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2018

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

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) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए : 10
- (i) जल विलेय विटामिन
  - (ii) जल से खाद्य-पदार्थ पकाने की विधि
  - (iii) ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक-तत्त्व का स्रोत
  - (iv) सूक्ष्म-मात्रिक अवयव
  - (v) विटामिन डी का उत्तम स्रोत
  - (vi) पोषणहीनताजन्य विसंगति
  - (vii) सुरक्षात्मक पोषक-तत्त्व
  - (viii) बीटा-कैरोटीन का उत्तम खाद्य स्रोत
  - (ix) कुपोषण
  - (x) कार्बोज को पचाने वाला एंजाइम

(ख) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए : 10

- (i) पायस
- (ii) विकृत गंधिता
- (iii) मेरंग्स (meringues)
- (iv) आर.डी.आई.
- (v) मरास्मस

2. (क) मूलभूत खाद्य वर्ग कौन-से हैं ? प्रत्येक खाद्य वर्ग में सम्मिलित खाद्य-पदार्थों और उनमें मिलने वाले पोषक-तत्त्वों के उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए । 10

(ख) उपयुक्त उदाहरण देते हुए स्वास्थ्य, पोषण और पोषणात्मक स्तर के बीच संबंध को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए । 10

3. (क) “रीति-रिवाज (प्रथाएँ), धारणाएँ और व्यवहार हमारे खाद्य सेवन को प्रभावित करते हैं ।” उपयुक्त उदाहरण देते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए । 10

(ख) उपयुक्त पुष्टियाँ देते हुए शाकाहारी और मांसाहारी आहार पद्धति की पर्याप्तता पर टिप्पणी कीजिए । 10

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

(क) खाद्य गुणवत्ता पर खाना बनाने से पूर्व की जाने वाली विधियों का प्रभाव

(ख) अण्डों का प्रयोग करके व्यंजन बनाना

(ग) हमारे आहार में पेय-पदार्थों के प्रयोग

(घ) बाज़ार में उपलब्ध चीनी (शर्करा) और गुड़ के प्रकार

5. निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों की कमी से होने वाले रोगों/विसंगतियों की चर्चा कीजिए और बताइए इनकी रोकथाम कैसे की जा सकती है : 4+4+4+4+4
- (क) विटामिन ए
- (ख) कैल्सियम
- (ग) नियासिन
- (घ) आयोडीन
- (ङ) विटामिन सी
6. (क) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य-पदार्थों का परिरक्षण करने के लिए आप जिन विधियों को अपनाएँगे उनकी संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 8
- (ख) अनाजों व दालों को अंकुरित व खमीरीकरण करने के लाभों की चर्चा कीजिए । 5
- (ग) खाद्य-पदार्थों को सीधे आँच पर पकाने की विधियों के प्रभाव का वर्णन कीजिए । 7
7. (क) हमारे आहार में ताज़े फलों व सब्जियों का सेवन करने के पोषणात्मक लाभों पर टिप्पणी कीजिए । 6
- (ख) अपने आहार में सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों का प्रयोग करने का क्या आप समर्थन करेंगे ? इन खाद्य-पदार्थों का प्रयोग करने के लाभों/हानियों पर प्रकाश डालते हुए अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । 8
- (ग) दैनिक प्रयोग के लिए वसा व तेलों का चयन करते समय आप किन मार्गदर्शी बातों को ध्यान में रखेंगे ? 6

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

5+5+5+5

- (क) खाद्य-पदार्थों का मिला-जुला कर प्रयोग करने से उनका पोषक मान बढ़ जाता है
- (ख) खाद्य-पदार्थ खराब होने के कारण
- (ग) दूध व दूध से बने उत्पादों का पौष्टिक मान
- (घ) कार्बोज़ के कार्य
- (ङ) रिकेट्स और ऑस्टिओमलेशिया

\_\_\_\_\_