

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

**Term-End Examination**

05602

**December, 2018**

**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 does PUFA stand for ? 1
- (b) What is the name of the starch splitting enzyme present in saliva ? 1
- (c) Give the energy contribution of 1 gm each of carbohydrates, proteins and fats. 3
- (d) List foods you would recommend to pregnant women to help overcome nausea/vomiting during the early phase of pregnancy. 2
- (e) Give one common source of iodine in our diet. 1
- (f) Who would you identify as a low birth weight baby ? 1

- (g) Give any four signs of undernutrition you will identify to detect malnutrition in children. 4
- (h) Define the following terms : 3
- (i) BMR
- (ii) Voluntary activity
- (iii) Involuntary activity
- (i) Name the end products of digestion of carbohydrates, fats and proteins in our body. 3
- (j) What is the per kg body weight requirement for proteins in adults ? 1
2. (a) What do you understand by the term RDI ? Explain its use in nutrition. 2+5
- (b) List two functions each and the food sources of the following nutrients in our diet : 3+3
- (i) Minerals
- (ii) Carbohydrates
- (c) Explain briefly the use of a food guide to plan meals. 7
3. (a) Identify the intensive periods of growth. Why are they critical ? 3+7
- (b) What is protein energy malnutrition (PEM) ? How will you identify individuals suffering from PEM ? Indicate the causes of PEM. 2+5+3

4. (a) What is energy balance ? Briefly explain the significance of maintaining weight in adult life. 3+3
- (b) Discuss the normal growth pattern in children with reference height, weight, development of bones, fat, muscle and sexual maturation. 14
5. (a) Discuss the importance of breast feeding and complementary feeding/weaning during infancy. 5+5
- (b) Why are snacks important in the diet of preschoolers ? Suggest five nutritious snacks for preschoolers giving the nutritional contribution of these snacks in the diet of preschoolers. 5+5
6. (a) What nutritional and dietary advice would you give to a pregnant woman to ensure successful pregnancy ? Give appropriate justifications and examples. 10
- (b) Briefly discuss the various factors that affect the nutritional requirements during adulthood. Give the requirement in support of your answer. 10

7. (a) Why is it important to create good food habits in children ? 8
- (b) Justify how the following factors influence the food habits/patterns of individuals : 4+4+4
- (i) Convenience of food preparation
  - (ii) School timing
  - (iii) Activity and work schedule
8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5
- (a) Misconceptions about oils and fats
  - (b) Dietary assessment : When and how to record food
  - (c) Special nutritional needs of elderly
  - (d) Nutritional requirement of adolescents
  - (e) Nutrition for nursing mothers
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम  
(सी.एफ.एन.)  
सत्रांत परीक्षा  
दिसम्बर, 2018

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) पी.यू.एफ.ए. (पूफा) से क्या अभिप्राय है ? 1
- (ख) लार में विद्यमान उस एन्जाइम का नाम क्या है जो स्टार्च को तोड़ता है ? 1
- (ग) कार्बोज़, प्रोटीन और वसा प्रत्येक के 1 ग्राम का ऊर्जा योगदान बताइए । 3
- (घ) गर्भावस्था की प्रारंभिक अवस्था के दौरान उल्टी/जी मिचलाने की समस्या को दूर करने में मदद के लिए आप गर्भवती महिलाओं को जो खाद्य-पदार्थ सुझाएँगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 2
- (ङ) हमारे आहार में आयोडीन का एक सामान्य स्रोत बताइए । 1
- (च) जन्म के समय कम भार वाले बच्चे की पहचान आप कैसे करेंगे ? 1

- (छ) अल्पपोषण के कोई ऐसे चार लक्षण बताइए जिनके द्वारा आप बच्चों में कुपोषण की पहचान कर सकेंगे । 4
- (ज) निम्नलिखित पदों को परिभाषित कीजिए : 3
- (i) बी.एम.आर.
- (ii) स्वैच्छिक क्रिया
- (iii) अनैच्छिक क्रिया
- (झ) हमारे शरीर में कार्बोज़, वसा और प्रोटीन के पाचन के अंतिम उत्पादों (रूपों) के नाम बताइए । 3
- (ण) प्रति किग्रा शरीर भार के अनुसार वयस्कों में प्रोटीन की आवश्यकता क्या है ? 1
2. (क) आर.डी.आई. से आप क्या समझते हैं ? पोषण में इसका प्रयोग स्पष्ट कीजिए । 2+5
- (ख) हमारे आहार में निम्नलिखित पोषक-तत्वों के दो-दो कार्यों और खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए : 3+3
- (i) खनिज लवण
- (ii) कार्बोज़
- (ग) आहारों की योजना बनाने में आहार दर्शिका के प्रयोग की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 7
3. (क) वृद्धि की निर्णायक अवधियों का पता लगाइए । ये निर्णायक क्यों होती हैं ? 3+7
- (ख) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण (पी.ई.एम.) क्या है ? पी.ई.एम. से पीड़ित व्यक्तियों की पहचान आप कैसे करेंगे ? पी.ई.एम. के कारण बताइए । 2+5+3

4. (क) ऊर्जा संतुलन क्या है ? वयस्क जीवन में वज़न को बनाए रखने के महत्त्व की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 3+3
- (ख) बच्चों के कद, वज़न, हड्डियों के विकास, वसा, मांसपेशी और लैंगिक परिपक्वण के संदर्भ में सामान्य वृद्धि के स्वरूप की चर्चा कीजिए । 14
5. (क) शैशवावस्था में स्तनपान कराने और पूरक आहार/ऊपरी आहार देने के महत्त्व की चर्चा कीजिए । 5+5
- (ख) स्कूलपूर्व बच्चों के आहार में अल्पाहार (snacks) क्यों महत्त्वपूर्ण होते हैं ? स्कूलपूर्व बच्चों के लिए पाँच पौष्टिक अल्पाहार सुझाइए और स्कूलपूर्व बच्चों के आहार में इन अल्पाहारों के पोषणात्मक योगदान बताइए । 5+5
6. (क) सफल गर्भावस्था के लिए आप गर्भवती महिला को क्या पोषणात्मक व आहार संबंधी सलाह देंगे ? उदाहरणों सहित उपयुक्त पुष्टि कीजिए । 10
- (ख) वयस्कावस्था के दौरान पोषणात्मक ज़रूरतों को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की संक्षेप में चर्चा कीजिए । उदाहरणों द्वारा अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए । 10

7. (क) बच्चों में खान-पान की अच्छी आदतें बनाना क्यों महत्त्वपूर्ण है ? 8

(ख) निम्नलिखित कारक व्यक्तियों की खान-पान की आदतों/स्वरूपों को कैसे प्रभावित करते हैं, पुष्टि कीजिए : 4+4+4

- (i) भोजन पकाने की सुविधा
- (ii) स्कूल का समय
- (iii) गतिविधि और कार्य अनुसूची

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

- (क) तेल व वसा के संबंध में ग़लत धारणाएँ
- (ख) आहार संबंधी मूल्यांकन : भोजन को कब और कैसे रिकॉर्ड करें
- (ग) वृद्धों की विशेष पोषणात्मक ज़रूरतें
- (घ) किशोरों की पोषणात्मक आवश्यकताएँ
- (ङ) स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पोषण