

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION****(CFN)****Term-End Examination****December, 2019****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) Fill in the blanks : 10
- (i) helps our body to grow and develop.
- (ii) 100 gms of carbohydrates will provide k calories .
- (iii) is one of the richest source of calcium.
- (iv) is the stimulant present in tea.

- (v) Carrots are a rich source of
- (vi) helps in blood clotting.
- (vii) Cereals and pulse combination improves the quality of in our diet.
- (viii) Excess of intake can lead to obesity.
- (ix) Protective foods are rich in and
- (x) Simmering is a heat method of cooking.

(b) Explain the following in 2-3 sentences

each : 10

(i) Vitamin 'A' deficiency

(ii) Pasteurization

(iii) Nutrition

(iv) Enzyme

(v) Pre-cooking methods

2. (a) List the three basic food groups. Give two example each of the foods included in each of the three food groups. 6

- (b) Explain briefly, how will you use the food groups to plan balanced meals ? Give suitable examples. 14
3. (a) State the functions of carbohydrates, proteins and fats in our diet. 4, 4, 4
- (b) Why should we include seasonal fruits and vegetables in our diet ? Explain giving examples. 8
4. (a) What guidelines would you keep in mind while selecting the following ? 5, 5
- (i) Cereals
- (ii) Meat and meat products
- (b) Discuss briefly the dry heat methods used in cooking. Give suitable examples. 10
5. (a) Discuss the nutrient contribution of milk-based beverages, giving examples. 8
- (b) "Nuts and oilseeds are rich sources of more than one nutrient." Explain giving examples. 5

- (c) Classify foods on the basis of perishability. Give appropriate example for each category. 7
6. (a) "Custom, beliefs and practices have an important influence on food consumption." Explain this statement giving suitable examples. 10
- (b) Briefly explain the measures you would adopt for the following : 5 each
- (i) Preventing spread of disease
- (ii) Preventing food spoilage
7. (a) Present a suitable write-up on the advantages and disadvantages of using convenience foods. 10
- (b) What measures would you advocate to home makers regarding ? 5 each
- (i) Prevention of loss of nutrients while cooking
- (ii) Personal and food hygiene while handling food

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

5 each

- (a) Functions of food
- (b) Deficiency of B-Complex Vitamins
- (c) Food sources of Retinol and Carotene
- (d) Functions of iron in our body
- (e) Method of food preservation

सी. एफ. एन.-1

भोजन एवं पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2019

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) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10

(i) हमारे शरीर की वृद्धि व विकास में

सहायता करता है।

- (ii) 100 ग्राम कार्बोज कि. कैलोरी प्रदान करेगा।
- (iii) कैल्शियम का एक प्रचुर स्रोत है।
- (iv) चाय में विद्यमान उद्दीपक है।
- (v) गाजर का उत्तम स्रोत है।
- (vi) रक्त के जमने में सहायक होता है।
- (vii) अनाज और दालें हमारे आहार में की गुणवत्ता को बेहतर बनाते हैं।
- (viii) के अत्यधिक अन्तर्ग्रहण से मोटापा हो सकता है।
- (ix) सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों में और प्रचुर मात्रा में होते हैं।
- (x) खदबदाना खाद्य पदार्थ पकाने की विधि है।

(ख) निम्नलिखित प्रत्येक को 2—3 वाक्यों में स्पष्ट

कीजिए :

10

(i) विटामिन 'ए' की कमी

(ii) पाश्चुरीकरण

(iii) पोषण

(iv) एंजाइम

(v) खाना पकाने से पहले की जाने वाली तैयारियाँ

2. (क) तीन मूलभूत खाद्य समूहों को सूचीबद्ध कीजिए।

प्रत्येक खाद्य समूह में सम्मिलित दो खाद्य पदार्थों

के उदाहरण दीजिए।

6

(ख) संतुलित आहारों की योजना बनाने में आप खाद्य

समूहों का प्रयोग कैसे करेंगे ? उदाहरण सहित

संक्षेप में वर्णन कीजिए।

14

3. (क) हमारे आहार में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा के

कार्य बताइए।

4, 4, 4

(ख) हमें अपने आहार में मौसमी फलों व सब्जियों को शामिल क्यों करना चाहिए ? उदाहरणों सहित वर्णन कीजिए। 8

4. (क) निम्नलिखित का चयन करते समय आप किन मार्गदर्शी निर्देशों को ध्यान में रखेंगे ? 5, 5

(i) अनाज

(ii) मांस और मांसाहारी उत्पाद

(ख) पकाने के लिए प्रयुक्त होने वाली सीधे आंच पर पकाने की विधि की संक्षेप में चर्चा कीजिए। उपयुक्त उदाहरण भी दीजिए। 10

5. (क) उदाहरण देते हुए दुग्ध-आधारित पेय पदार्थों के पोषक योगदान की चर्चा कीजिए। 8

(ख) मेवे और तिलहन एक से अधिक पोषक तत्वों के प्रचुर स्रोत हैं।" उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 5

(ग) खाद्य पदार्थों के खराब होने के आधार पर खाद्य पदार्थों को वर्गीकृत कीजिए। प्रत्येक वर्ग का उचित उदाहरण दीजिए। 7

6. (क) "हमारे रीति-रिवाज, धारणाएँ व प्रथाएँ खाद्य उपभोग पर प्रभाव डालते हैं।" इस कथन की उदाहरणों सहित पुष्टि कीजिए। 10

(ख) निम्नलिखित के लिए आप क्या उपाय करेंगे ? संक्षेप में वर्णन कीजिए : प्रत्येक 5

(i) रोग को फैलने से रोकना

(ii) खाद्य पदार्थों को खराब होने से रोकना

7. (क) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों का प्रयोग करने के लाभ व हानियों पर आलेख प्रस्तुत कीजिए। 10

(ख) निम्नलिखित के संदर्भ में आप गृहणियों को क्या उपाय करने की सलाह देंगे ? प्रत्येक 5

- (i) पकाते समय पोषक तत्वों की क्षति की रोकथाम
- (ii) भोजन पकाते व परोसते समय व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता

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

- (अ) भोजन के कार्य
- (ब) बी-समूह के विटामिनों की कमी
- (स) रेटिनॉल और कैरोटीन के खाद्य स्रोत
- (द) हमारे शरीर में लौह तत्व के कार्य
- (ई) खाद्य परिरक्षण की विधि