

1078322

No. of Printed Pages : 12

CFN-02

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

Term-End Examination

December, 2019

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) State whether the statements are True or False. Correct the false statement : 5
- (i) Bank executive belongs to very active lifestyle category.
 - (ii) A child with 2.8 kg birth weight is called a low birth weight infant.
 - (iii) Colostrum is best avoided for infants.

(iv) Start complementary feeding to infants at 4 months of age.

(v) Iron and folic acid tablets are given to prevent vitamin A deficiency.

(b) Explain in 2-3 sentences each, justifying the statement : 10

(i) Iodized salt is a preventive measure for good health.

(ii) Food groups help plan balanced diets.

(iii) Nutrients are essential for good health.

(iv) Stunting is an indicator of poor health.

(v) BMR is a component of energy requirement.

(c) Fill in the blanks : 5

(i) Fats and oils should provide percent of the total calorie requirement.

(ii) Pulses are rich sources of

- (iii) % of total body is made of water.
- (iv) Oedema is a symptom of
- (v) Low weight for height is an indicator of
2. (a) Why is it essential to include fruits and vegetables in our diet ? Give the nutritive contribution of fruits/vegetables. 5
- (b) What points would you keep in mind while selecting fats/oils for your daily use ? 5
- (c) Why is body-bulding food group essential for children ? Which foods are included in this group ? 5
- (d) Why is it important to help children develop good food habits ? 5
3. (a) What are the consequences of deficiency of energy and protein in the diet of children ? What are the symptoms that will help you identify that children are suffering from deficiency ? 10

- (b) As a community health worker, what measures would you use to assess the nutritional status of children and adults in a community? Also give the classification you will adopt for categorizing the two groups into different grades of malnutrition. 10
4. (a) Enumerate the importance of breast feeding and present the guidelines for introducing complementary foods in the diet of infants. 10
- (b) How will you detect vitamin A deficiency in children? Present the preventive measures advocated by the government to combat vitamin A deficiency in children. 10
5. (a) Why is it important to give good nutritious food to pregnant women? Discuss giving the nutrient needs and the foods you will include in her diet. 10

- (b) Why is adolescent a critical period ? What advice would you give to an adolescent girl regarding fulfilling her nutritional requirement ? 10
6. (a) What are the physiological changes occurring in later years of life that influence the nutrient needs of elderly ? Explain giving appropriate examples. 10
- (b) What is dietary assessment ? How is it useful with respect to child's good health ? Explain any *one* method you may use to assess dietary intake of the child. 10
7. (a) List the common misinformation/misconception regarding the following : 5+5
- (i) Weight Gain
 - (ii) Fats and Oils
- (b) How will you fulfil the nutrient needs of individuals belonging to lower socio-economic group ? Explain giving examples. 10

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

5+5+5+5

- (i) Nutrient needs of a preschool child
- (ii) Use of RDI in planning diet
- (iii) Measures to assess growth in children
- (iv) Concept of energy balance
- (v) Daily food guide : basic concepts

सी.एफ.एन.-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2019

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (क) बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य। असत्य कथनों को सही कीजिए : 5
 - (i) बैंक अधिकारी अत्यंत सक्रिय जीवनशैली की श्रेणी के अन्तर्गत आते हैं।
 - (ii) 2.8 किग्रा. वजन वाला बच्चा जन्म के समय कम भार वाला शिशु कहलाता है।
 - (iii) नवदुग्ध शिशुओं को न देना ही सर्वोत्तम है।

(iv) शिशुओं को पूरक आहार देने की शुरुआत चार माह की आयु से कर देनी चाहिए।

(v) लौह तत्व और फोलिक एसिड की गोलियाँ विटामिन 'ए' की कमी की रोकथाम के लिए दी जाती हैं।

(ख) निम्नलिखित प्रत्येक कथन को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए। प्रत्येक कथन की पुष्टि कीजिए :

10

(i) आयोडीन युक्त नमक अच्छे स्वास्थ्य का निरोधक उपाय है।

(ii) खाद्य वर्ग संतुलित आहारों की योजना बनाने में मदद करता है।

(iii) पोषक तत्व अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य हैं।

(iv) वृद्धि अवरोध अच्छे स्वास्थ्य का सूचक है।

(v) बी. एम. आर. ऊर्जा आवश्यकता का घटक है।

(ग) रिक्त स्थान भरिए :

5

(i) वसा या तेल से कुल कैलोरी जरूरत का प्रतिशत प्राप्त होता है।

(ii) दालें का उत्तम स्रोत हैं।

(iii) कुल शरीर का % जल का बना होता है।

(iv) शोफ का लक्षण है।

(v) ऊँचाई के अनुरूप कम वजन का सूचक है।

2. (क) हमारे आहार में फलों और सब्जियों को शामिल करना क्यों जरूरी है ? फलों/सब्जियों का पोषक योगदान बताइए।

5

(ख) दैनिक प्रयोग के लिए वसा/तेलों का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ?

5

(ग) बच्चों के लिए शरीर का निर्माण करने वाले खाद्य-वर्ग क्यों अनिवार्य हैं ? इस वर्ग के अन्तर्गत कौन-से खाद्य पदार्थ आते हैं ?

5

(घ) बच्चों में खान-पान की आदतें विकसित करने में उनकी मदद करना क्यों महत्वपूर्ण है ? 5

3. (क) बच्चों के आहार में ऊर्जा और प्रोटीन की कमी के क्या परिणाम होते हैं ? वे कौन-से लक्षण हैं जो यह पहचान करने में मदद कर सकते हैं कि बच्चे इस कमी से ग्रस्त हैं ? 10

(ख) एक समुदाय कार्यकर्ता के रूप में आप समुदाय के बच्चों और वयस्कों के पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के लिए किन तरीकों का प्रयोग करेंगे ? दोनों समूहों को कुपोषण की अलग-अलग श्रेणियों में रखने के लिए आप जो वर्गीकरण अपनायेंगे वह भी बताइए। 10

4. (क) स्तनपान कराने के महत्व का वर्णन कीजिए और शिशुओं के आहार में पूरक आहार प्रारम्भ करने सम्बन्धी मार्गदर्शी निर्देशों की जानकारी भी दीजिए। 10

(ख) बच्चों में विटामिन 'ए' की कमी की पहचान आप कैसे करेंगे ? बच्चों में विटामिन 'ए' की

कमी को पूरक करने के लिए सरकार द्वारा किए गए निरोधक उपायों की जानकारी दीजिए। 10

5. (क) गर्भवती महिलाओं को अच्छा पौष्टिक आहार देना क्यों महत्वपूर्ण है ? इनको पोषक तत्व देने की जरूरतों और आहार में आप जो खाद्य पदार्थ शामिल करेंगे उनकी चर्चा कीजिए। 10

(ख) किशोरावस्था निर्णायक अवधि क्यों है ? एक किशोरी को उसकी पोषण सम्बन्धी जरूरतों की पूर्ति के सम्बन्ध में आप क्या सलाह देंगे ? 10

6. (क) जीवन के बाद के वर्षों (वृद्धावस्था) में होने वाले वे कौन से शारीरिक परिवर्तन हैं जो वृद्धों की पोषक तत्वों की जरूरतों को प्रभावित करते हैं ? समुचित उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 10

(ख) आहार निर्धारण क्या है ? बच्चे के स्वास्थ्य के संदर्भ में यह किस प्रकार उपयोगी है ? बच्चे के आहार अन्तर्ग्रहण का निर्धारण करने के लिए आप जिस किसी एक विधि का प्रयोग करेंगे, उसका वर्णन कीजिए। 10

7. (क) निम्नलिखित के सम्बन्ध में आप गलत सूचना/गलत धारणा को सूचीबद्ध कीजिए : 5+5

(i) वजन बढ़ाना

(ii) वसा व तेल

(ख) निम्न सामाजिक-आर्थिक वर्ग के व्यक्तियों की पोषक तत्वों की जरूरतों की पूर्ति आप कैसे करेंगे ? उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 10

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

(i) स्कूल-पूर्व बच्चे की पोषक तत्वों की जरूरतें

(ii) आहार नियोजन में आर. डी. आई. का प्रयोग

(iii) बच्चों की वृद्धि का निर्धारण करने के उपाय/तरीके

(iv) ऊर्जा-संतुलन की संकल्पना

(v) दैनिक आहार दर्शिका : मूलभूत संकल्पनाएँ