

No. of Printed Pages : 12

CFN-1

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

Term-End Examination

December, 2020

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) *Answer **five** questions in all.*

(ii) *Question No. 1 is compulsory.*

(iii) *All questions carry equal marks.*

1. (a) One glass of milk containing 22 gm of carbohydrates, 10 gm of fat and 8 gm of protein provides how many calories ? 2
- (b) List the constituents of food. 2
- (c) List the vegetable sources of fats in our diet. 2

- (d) List the disease(s) caused due to increased intake of carbohydrates. 2
- (e) List any *four* important Vitamins of the B-complex group. 2
- (f) What are the good sources of iron in Indian diets ? 2
- (g) Name any *two* foods which are popular with masses but are of poor nutritional value. 2
- (h) Give *one* example each of food prepared by the following pre-preparation methods : 3
- (i) Pounding
 - (ii) Fermenting
 - (iii) Mixing
- (i) List any *two* diseases which spread through contaminated food. 2
- (j) Arrange the following foods in the increasing order of perishability : 1
- (i) Potatoes
 - (ii) Milk
 - (iii) Pulses

2. (a) Identify any *three* mineral deficiencies which are common in Indian population. 3
- (b) Enumerate the functions of each of the mineral identified at (a). 6
- (c) List the major functions of the following : 3 each
- (i) Carbohydrates
 - (ii) Fats
 - (iii) Water
- (d) What do you understand by the term “Cereal-pulse Combination” ? Enumerate giving examples. 2
3. (a) Critically analyze the nutritional adequacy of Indian diets. Substantiate your answer giving appropriate examples. 10
- (b) Which are the moist heat cooking methods you will use at home level ? Explain each briefly giving examples and the effect of these methods on the nutritive content of food. 10

4. (a) Enlist the personal hygiene practices you would adopt to ensure food safety and hygiene. 8
- (b) Explain briefly the measures you would adopt to prevent spread of disease through : 4+2
- (i) Food and water
- (ii) Utensils
- (c) What is chemical preservation of food ? Explain any *two* methods of chemical preservation giving appropriate examples. 2+4
5. (a) Enumerate the nutritive value of cereals in your diet. Also elaborate on the process you will use to improve the nutritive value of cereals. 5+5
- (b) "Sugar is used in a number of ways in Indian households." Comment on the statement, highlighting the uses of sugar and their properties. 10

6. (a) Mention the uses of nuts and oilseeds in our diet. 5
- (b) “Sprouted pulses are more nutritious and beneficial for health.” Explain, why? 4
- (c) “Curds are equally nutritive as milk but more easily digestible.” Justify the statement. 4
- (d) “Eggs have a wide variety of uses in food preparation.” Discuss briefly the various uses of eggs in our daily diet, giving examples. 7
7. (a) How are vegetables classified? Give examples. Comment on the nutritive value of vegetables. 7
- (b) Discuss the uses of fruits in our daily life. Justify giving appropriate examples. 7
- (c) List the different types of beverages and their contribution to our diet. 6

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

5 each

- (a) Factors determining food acceptance
- (b) Functions of food
- (c) Measures adopted to retain freshness, taste, flavour and nutritive value of food.
- (d) Changes in fats and oils on heating
- (e) Advantages and disadvantages of convenience foods

CFN-1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
(सी.एफ.एन)
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2020

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) कुल पाँच प्रश्न कीजिए।

(ii) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) 22 ग्राम कार्बोज, 10 ग्राम वसा और 8 ग्राम प्रोटीन वाला एक गिलास दूध कितनी कैलोरी प्रदान करता है ? 2
- (ख) भोजन के घटकों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
- (ग) हमारे आहार में वसा के वनस्पतिजन्य स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
- (घ) कार्बोज के अधिक अन्तर्ग्रहण के कारण होने वाले रोग/रोगों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

- (ड) बी कॉम्प्लेक्स-समूह के किन्हीं **चार** महत्वपूर्ण विटामिनों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
- (च) भारतीय आहारों में लौह तत्व के अच्छे स्रोत बताइए। 2
- (छ) किन्हीं ऐसे **दो** खाद्य पदार्थों के नाम बताइए जो जनता में तो लोकप्रिय हैं लेकिन उनका पौष्टिक मूल्य नहीं होता है। 2
- (ज) निम्नलिखित प्रत्येक 'भोजन पकाने से पूर्व खाद्य पदार्थों की तैयारी करने की विधि' द्वारा बनाए जाने वाले खाद्य पदार्थ का **एक** उदाहरण दीजिए : 3
- (i) कूटना
- (ii) खमीरीकरण
- (iii) मिलाना
- (झ) संदूषित भोजन से फैलने वाले किन्हीं **दो** रोगों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
- (ञ) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों को उनके खराब होने के बढ़ते हुए क्रम में लिखिए : 1
- (i) आलू
- (ii) दूध
- (iii) दालें

2. (क) खनिज लवणों की कमी से होने वाली किन्हीं तीन हीनताओं का पता लगाइए जो भारतीयों में आम होती हैं। 3
- (ख) ऊपर (क) में पता लगाए गए प्रत्येक खनिज के कार्यों का वर्णन कीजिए। 6
- (ग) निम्नलिखित के प्रमुख कार्य बताइए : प्रत्येक 3
- (i) कार्बोज
- (ii) वसा
- (iii) जल
- (घ) 'अनाज-दाल सम्मिश्रण' से आप क्या समझते हैं ? उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 2
3. (क) भारतीय आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता का आलोचनात्मक विश्लेषण कीजिए। उपयुक्त उदाहरण देते हुए अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 10
- (ख) जल के माध्यम से पकाने की वे कौन-सी विधियाँ हैं जिनका प्रयोग आप घर पर करेंगे ? प्रत्येक का उदाहरण देते हुए और खाद्य पदार्थ के पौष्टिक मात्रा पर प्रत्येक विधि के प्रभाव का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10

4. (क) खाद्य सुरक्षा और स्वच्छता सुनिश्चित करने के लिए आप जो व्यक्तिगत स्वच्छता संबंधी पद्धतियाँ अपनाएँगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 8
- (ख) निम्नलिखित द्वारा रोग फैलने की रोकथाम करने के लिए आप जो उपाय करेंगे उनका संक्षेप में वर्णन कीजिए : 4+2
- (i) भोजन और जल
- (ii) बर्तन
- (ग) खाद्य पदार्थ का रासायनिक परिरक्षण क्या है ? उपयुक्त उदाहरण देते हुए रासायनिक परिरक्षण की किन्हीं दो विधियों का वर्णन कीजिए। 2+4
5. (क) अपने आहार में सम्मिलित अनाजों के पौष्टिक मूल्य का वर्णन कीजिए। अनाजों के पौष्टिक मूल्य को बेहतर बनाने के लिए आप जिस प्रक्रिया का इस्तेमाल करेंगे, उसका भी वर्णन कीजिए। 5+5
- (ख) “भारतीय घरों में चीनी का इस्तेमाल कई तरीकों से होता है।” चीनी के प्रयोगों और उसके गुणों पर प्रकाश डालते हुए इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 10

6. (क) हमारे आहार में मेवों और तिलहनों के प्रयोग का वर्णन कीजिए। 5
- (ख) “अंकुरित दालें स्वास्थ्य के लिए ज्यादा पौष्टिक और लाभदायक होती हैं।” स्पष्ट कीजिए, क्यों? 4
- (ग) “दही दूध के समान ही पौष्टिक होता है लेकिन दूध की अपेक्षा दही ज्यादा आसानी से पचता है।” इस कथन की पुष्टि कीजिए। 4
- (घ) भोजन बनाने में अंडों का प्रयोग विभिन्न तरीके में किया जाता है।” उदाहरण देते हुए हमारे दैनिक आहार में अंडों के प्रयोगों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 7
7. (क) सब्जियों को कैसे वर्गीकृत किया जाता है ? उदाहरण दीजिए। सब्जियों के पौष्टिक मान पर टिप्पणी कीजिए। 7
- (ख) हमारे दैनिक जीवन में फलों के प्रयोगों पर चर्चा कीजिए। उपयुक्त उदाहरण देते हुए पुष्टि कीजिए। 7
- (ग) विभिन्न प्रकार के पेय पदार्थों और हमारे आहार में उनके योगदान को सूचीबद्ध कीजिए। 6

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : प्रत्येक 5
- (क) खाद्य स्वीकृति को निर्धारित करने वाले कारक
- (ख) भोजन के कार्य
- (ग) खाद्य पदार्थ की ताजगी, स्वाद, सुवास और पौष्टिक मूल्य को बनाए रखने के लिए अपनाए गए उपाय
- (घ) वसा व तेलों के गर्म करने पर होने वाले परिवर्तन
- (ङ) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों के लाभ व हानियाँ