

No. of Printed Pages : 10

CFN-2

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

Term-End Examination

December, 2020

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) *Question No. 1 is compulsory.*

(ii) *Answer **five** questions in all.*

(iii) *All questions carry equal marks.*

1. (a) Give **one** important function and **one** food source of each of the following : 2+2
- (i) Carbohydrates
- (ii) Proteins
- (b) List any **two** critical periods of growth. 2
- (c) What do you understand by linear measurement ? Give example. 2

- (d) Give the WHO classification of underweight, overweight and obesity according to BMI. 4
- (e) Give any *two* causes of iron deficiency anaemia. 2
- (f) Give any *one* common preventive measure for iodine deficiency. 2
- (g) What are complementary foods ? Give *one* example. 2
- (h) List any *two* problems of adolescent that might affect nutritional status. 2
2. Explain briefly, giving appropriate examples/justifications :
- (a) How and why do RDA's vary during pregnancy and lactation ? 8
- (b) Uses of RDA in national planning. 6
- (c) Planning meals for the elderly. 6
3. "The food guide allows you to plan a balanced diet." Justify the statement, giving appropriate examples. 20

4. (a) Briefly explain the importance of fruits and vegetables in our diet. 5
- (b) How do enzymes assist in digestion ? Explain highlighting the enzymes involved and their role in digestion. 8
- (c) Give **one** simple technique you will adopt to measure growth in children. Explain the process. 7
5. (a) Define malnutrition. Briefly explain any **two** nutritional deficiencies affecting population groups in India. 2+4+4
- (b) What is BMR ? How does BMR along with voluntary activities influence our energy needs ? 2+8
6. (a) "It is very important that we feed a child during illness." Justify the statement, giving guidelines on the kind of foods to be given to the sick child. 10
- (b) Comment on the nutritional needs of adolescent. What advice would you give to the adolescent with regards to the foods he should include in his/her diet to meet the needs ? 10

7. (a) “Our food habits are influenced by a number of factors.” Discuss these factors briefly. 8
- (b) Briefly explain the use of MUAC as a tool to assess nutritional status of children. 6
- (c) When and how will you record food intake of individuals ? Explain the method briefly. 6
8. Write short notes on any *four* of the following : 5 each
- (a) Concept of balanced diet
- (b) Functions of foods
- (c) Special needs of elderly
- (d) Handy guidelines for planning nutritious packed lunches
- (e) Vigilance about food misinformation

CFN-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2020

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) प्र. सं. 1 अनिवार्य है।

(ii) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) निम्नलिखित में से प्रत्येक का **एक** महत्वपूर्ण

कार्य और **एक** खाद्य स्रोत बताइए : 2+2

(i) कार्बोज

(ii) प्रोटीन

- (ख) वृद्धि की किन्हीं **दो** निर्णायक अवधियों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
- (ग) रैखिक माप से आप क्या समझते हैं? उदाहरण दीजिए। 2
- (घ) बी. एम. आई. के अनुसार अल्पभार, अतिभार और मोटापे के संबंध में विश्व स्वास्थ्य संगठन का वर्गीकरण बताइए। 4
- (ङ) लौह तत्व हीनताजन्य एनीमिया के कोई **दो** कारण बताइए। 2
- (च) आयोडीन हीनता के लिए कोई **एक** सामान्य निरोधक उपाय बताइए। 2
- (छ) पूरक खाद्य-पदार्थ क्या हैं ? **एक** उदाहरण दीजिए। 2
- (ज) किशोरावस्था की किन्हीं ऐसी **दो** समस्याओं को सूचीबद्ध कीजिए जो पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकती हैं। 2

2. उपयुक्त उदाहरण/पुष्टियाँ देते हुए संक्षेप में स्पष्ट कीजिए : 8
- (क) गर्भावस्था और स्तन्यकाल के दौरान आर. डी. ए. कैसे और क्यों भिन्न होती है? 8
- (ख) राष्ट्रीय योजना में आर. डी. ए. के प्रयोग। 6
- (ग) वृद्धों के लिए आहारों की योजना बनाना। 6
3. “भोजन दर्शिका से आप संतुलित आहार की योजना बना सकते हैं।” उपयुक्त उदाहरण देते इस कथन की पुष्टि कीजिए। 20
4. (क) हमारे आहार में फलों व सब्जियों के महत्व का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5
- (ख) एंजाइम पाचन में किस प्रकार सहायता करते हैं? पाचन में शामिल एंजाइमों और पाचन में उनकी भूमिका पर प्रकाश डालते हुए स्पष्ट कीजिए। 8

(ग) बच्चों की वृद्धि को मापने के लिए आप किस एक सरल तकनीक को अपनाएँगे, वह बताइए। प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 7

5. (क) कुपोषण को परिभाषित कीजिए। भारत के जनसमूहों को प्रभावित करने वाली किन्हीं दो पोषणहीनताओं का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2+4+4

(ख) बी. एम. आर. क्या है? स्वैच्छिक गतिविधियों के साथ बी. एम. आर. हमारी ऊर्जा जरूरतों को कैसे प्रभावित करती है? 2+8

6. (क) “बच्चे को बीमारी के दौरान भोजन देना अत्यंत महत्वपूर्ण है।” बीमार बच्चे को किस प्रकार के खाद्य पदार्थ दिए जाने चाहिए इसके संबंध में मार्गदर्शी निर्देश देते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। 10

(ख) किशोर की पोषणात्मक जरूरतों पर टिप्पणी कीजिए। किशोर को अपनी आहार संबंधी जरूरतों की पूर्ति के लिए किन खाद्य पदार्थों को अपने आहार में शामिल करना चाहिए। इस संबंध में आप उसे क्या सलाह देंगे? 10

7. (क) “हमारी खान-पान संबंधी आदतें कई कारकों से प्रभावित होती हैं।” इन कारकों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 8

(ख) बच्चों के पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के साधन के रूप में एम. यू. ए. सी. के प्रयोग का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 6

(ग) व्यक्तियों के भोजन अन्तर्ग्रहण को आप कब और कैसे रिकार्ड करेंगे? इसकी विधि का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 6

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

(क) संतुलित आहार की अवधारणा

(ख) भोजन के कार्य

(ग) वृद्धों की विशेष आवश्यकताएँ

(घ) पौष्टिक पैकड लंच की योजना बनाने के सरल मार्गदर्शी निर्देश

(ङ) खाद्य पदार्थ संबंधी गलत सूचना के लिए सतर्कता