

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

Term-End Examination

December, 2021

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) Give rich food sources of the following nutrients : 8×2
- (i) Calcium
 - (ii) Protein
 - (iii) Retinol
 - (iv) Vitamin C
 - (v) Carbohydrates
 - (vi) Iron
 - (vii) Iodine
 - (viii) Beta carotene

(b) Define the following : 2+2

(i) Ariboflavinosis

(ii) Nutritional status

2. State the functions and the effects of deficiency of the following nutrients in our body : 5+5+5+5

(a) Proteins

(b) Vitamin A

(c) Iodine

(d) Iron

3. Explain briefly the following, giving examples :

(a) Protective and regulatory function of food 6

(b) Food gives us energy to perform various activities 6

(c) Psychological and social functions of food 8

4. (a) Briefly describe the moist methods of cooking and their effect on nutritional quality. 12

(b) What points would you keep in mind to prevent the spread of disease through food ? 8

5. (a) Critically comment on the nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian diets giving appropriate justifications. 10
- (b) Classify the foods commonly used in your region as per the basic food groups. Enumerate how you will plan balanced diet for self-using these foods. 10
6. (a) List the criteria you will keep in mind while selecting the following : 3+3+3+3
- (i) Eggs
- (ii) Milk and milk products
- (iii) Fruits and vegetables
- (iv) Rice
- (b) Enumerate the nutritive value and uses of different types of sugars available in the market. 8
7. (a) What is food preservation ? Briefly discuss the food preservation methods giving examples. 10
- (b) What points would you keep in mind to minimize nutrient losses while cooking vegetables ? 5
- (c) Enlist the advantages and disadvantages of using convenience foods. 5

8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5

- (a) Changes in fats and oils on cooking
 - (b) Composition of tea and coffee
 - (c) Fermentation and sprouting as a means to improve nutritional quality of foods
 - (d) Benefits of combination of foods
 - (e) Use of beverages in our diet
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी.एफ.एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2021

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) निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों के भरपूर खाद्य स्रोत
बताइए :

8×2

- (i) कैल्सियम
- (ii) प्रोटीन
- (iii) रेटिनॉल
- (iv) विटामिन सी
- (v) कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट्स)
- (vi) लौह-तत्त्व
- (vii) आयोडीन
- (viii) बीटा कैरोटीन

(ख) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 2+2

(i) अराइबोफ्लेविनोसिस

(ii) पोषण स्तर

2. निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों के कार्य व उनकी कमी से होने वाले हमारे शरीर पर प्रभाव बताइए : 5+5+5+5

(क) प्रोटीन

(ख) विटामिन ए

(ग) आयोडीन

(घ) लौह-तत्त्व

3. निम्नलिखित को उदाहरण देते हुए संक्षेप में समझाइए :

(क) भोजन का शरीर को सुचारु रूप से चलाना व बीमारियों से बचाव करने का कार्य (नियामक व सुरक्षात्मक कार्य) 6

(ख) भोजन हमें विभिन्न क्रियाएँ करने के लिए ऊर्जा देता है 6

(ग) भोजन के मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कार्य 8

4. (क) जल के माध्यम से भोजन पकाने की विधियों व पोषक-तत्त्वों की गुणवत्ता पर उनके प्रभाव का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 12

(ख) भोजन से फैलने वाली बीमारियों की रोकथाम के लिए आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 8

5. (क) उचित कारण बताते हुए शाकाहारी व मांसाहारी भोजन की पौषणिक उपयुक्तता पर आलोचनात्मक टिप्पणी कीजिए । 10
- (ख) अपने क्षेत्र में आमतौर पर उपयोग किए जाने वाले खाद्य-पदार्थों का उनके वर्ग के अनुसार वर्गीकरण कीजिए । बताइए कि आप इन खाद्य-पदार्थों का उपयोग करके स्वयं के लिए संतुलित आहार की योजना किस प्रकार बनाएँगे । 10
6. (क) निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों का चयन करते समय आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए : 3+3+3+3
- (i) अंडे
- (ii) दूध व दूध से बने उत्पाद
- (iii) फल और सब्जियाँ
- (iv) चावल
- (ख) बाज़ार में उपलब्ध चीनी की विभिन्न किस्मों के उपयोग व पोषक मान की गणना कीजिए । 8
7. (क) भोजन परिरक्षण क्या है ? उदाहरण देते हुए भोजन परिरक्षण की विधियों की संक्षेप में चर्चा कीजिए । 10
- (ख) सब्जियों को पकाते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ताकि कम-से-कम पोषक-तत्त्व नष्ट हों ? 5
- (ग) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों का उपयोग करने के फायदे और नुकसान सूचीबद्ध कीजिए । 5

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

5+5+5+5

- (क) पकाते समय बसा और तेल में परिवर्तन
- (ख) चाय व कॉफी में पाए जाने वाले पोषक-तत्त्व
- (ग) भोजन की पौष्टिकता में सुधार लाने के साधन के रूप में अंकुरण व खमीरीकरण
- (घ) खाद्य-पदार्थों के मिश्रित प्रयोग करने के लाभ
- (ङ) हमारे आहार में पेय पदार्थों का उपयोग
