

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

Term-End Examination

December, 2021

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) What are polyunsaturated fatty acids ?
Give examples. 3
- (b) List any two claims about food/food products
you may have come across. Comment on the
suitability of the claims. 5
- (c) What is colostrum ? 2
- (d) List the disease caused by the deficiency of
the following nutrients in our body : 5
- (i) Vitamin A
- (ii) Proteins
- (iii) Iron
- (iv) Calcium
- (v) Iodine

- (e) List one function of the following nutrients in our diet : 5
- (i) Carbohydrates
 - (ii) Vitamin A
 - (iii) Vitamin D
 - (iv) Vitamin C
 - (v) B Complex Vitamin
- 2.** (a) “Water is an indispensable nutrient.” Comment on the statement giving appropriate justifications. 8
- (b) What is RDA ? How does it help in planning balanced diet ? 5
- (c) Briefly explain the regulatory functions of food, giving examples. 7
- 3.** (a) How does the need for energy and other nutrients change in adulthood ? Explain the factors influencing the nutrient needs during adulthood. 5+5
- (b) Briefly discuss how growth influences the nutrient need of adolescents. What points would you keep in mind while feeding adolescents ? 5+5

4. (a) What measures would you adopt : 6+6
- (i) to guide mothers/teachers to prepare healthy meals/packed lunches for children ?
 - (ii) to help children develop good eating habits ?
- (b) List four good feeding practices and four complementary foods you would advocate to mothers for their infants. 4+4
5. What are anthropometric measurement and dietary survey ? What are their uses and what method would you adopt for them ? 10+10
6. (a) Mention the guidelines for meeting the nutritional needs at low cost. 5
- (b) Differentiate between obesity and underweight. 5
- (c) How will you adopt the food groups in planning balanced diets ? Explain with examples. 10
7. (a) Present the nutrient needs during pregnancy. 5
- (b) What points and special considerations will you keep in mind while feeding a pregnant woman ? 7
- (c) Explain how the physiological changes influence the nutrient needs and types of food you will include in the diet of elderly. 8

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

- (a) Voluntary activity classification
 - (b) Nutrient needs are the highest during infancy
 - (c) Common deficiency disorders
 - (d) Digestion of carbohydrates, proteins and fats
 - (e) Do's and Dont's for lactating women
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
(सी.एफ.एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2021

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

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) बहुअसंतृप्त वसा अम्ल क्या हैं ? उदाहरण दीजिए । 3
- (ख) खाद्य-पदार्थों/खाद्य उत्पादों के बारे में किए गए कोई ऐसे दो दावे बताइए जो आपके सामने आए । इन दोनों दावों की उपयुक्तता पर टिप्पणी कीजिए । 5
- (ग) कोलोस्ट्रम (नवदुग्ध) क्या है ? 2
- (घ) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों की कमी से होने वाले रोग का नाम बताइए : 5
 - (i) विटामिन ए
 - (ii) प्रोटीन
 - (iii) लौह-तत्त्व
 - (iv) कैल्सियम
 - (v) आयोडीन

(ड) हमारे आहार में निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों का एक कार्य बताइए :

5

- (i) कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट्स)
- (ii) विटामिन ए
- (iii) विटामिन डी
- (iv) विटामिन सी
- (v) बी-समूह के विटामिन

2. (क) “जल एक अनिवार्य पोषक-तत्त्व है ।” उपयुक्त पुष्टियाँ देते हुए इस कथन पर टिप्पणी कीजिए ।

8

(ख) आर.डी.ए. क्या है ? संतुलित आहार की योजना बनाने में यह किस प्रकार सहायता करता है ?

5

(ग) उदाहरण देते हुए भोजन के नियामक कार्यों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए ।

7

3. (क) वयस्क अवस्था में ऊर्जा और अन्य पोषक-तत्त्वों की आवश्यकता किस प्रकार बदल जाती है ? वयस्क अवस्था में पोषक-तत्त्वों की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए ।

5+5

(ख) संक्षेप में चर्चा कीजिए कि वृद्धि किस प्रकार किशोरों की पोषक-तत्त्व की आवश्यकता को प्रभावित करती है । किशोरों को आहार देते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ?

5+5

4. (क) निम्नलिखित के लिए आप क्या उपाय करेंगे/कदम उठाएँगे : 6+6
- (i) बच्चों के स्वस्थ आहार/पैकड लंच बनाने के लिए माताओं/अध्यापकों का मार्गदर्शन
- (ii) बच्चों में खान-पान की अच्छी आदतें विकसित करने में मदद करना
- (ख) माताओं को अपने शिशुओं के लिए आहार बनाने संबंधी चार अच्छे प्रचलनों और चार पूरक आहारों के बारे में जो सुझाव देंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 4+4
5. मानवमितीय मापन और आहार सर्वेक्षण क्या हैं ? उनके उपयोग क्या हैं और आप उनके लिए कौन-सा तरीका अपनाएँगे ? 10+10
6. (क) कम लागत पर पोषणात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए मार्गदर्शी निर्देशों का उल्लेख कीजिए। 5
- (ख) मोटापे और कम वजन के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 5
- (ग) संतुलित आहारों की योजना बनाते समय आप खाद्य-वर्गों को कैसे आहार-नियोजन में अपनाएँगे ? उदाहरणों के साथ व्याख्या कीजिए। 10
7. (क) गर्भावस्था के दौरान पोषक-तत्त्वों की आवश्यकताओं को प्रस्तुत कीजिए। 5
- (ख) गर्भवती महिला को आहार देते समय आप किन विशेष बातों को ध्यान में रखेंगे ? 7
- (ग) वृद्धावस्था में होने वाले शरीर-क्रियात्मक परिवर्तन किस प्रकार वृद्धों की पोषक-तत्त्वों की आवश्यकताओं और उनके आहार में शामिल किए जाने वाले खाद्य-पदार्थों के प्रकारों पर प्रभाव डालते हैं, व्याख्या कीजिए। 8

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ

लिखिए :

5+5+5+5

- (क) स्वैच्छिक गतिविधि वर्गीकरण
 - (ख) शैशवावस्था के दौरान पोषक-तत्त्वों की आवश्यकताएँ उच्चतम होती हैं
 - (ग) सामान्य हीनताजन्य विसंगतियाँ
 - (घ) कार्बोज़, प्रोटीन और वसा का पाचन
 - (ङ) स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए करने और न करने योग्य बातें
-