

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD

AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

December, 2022

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) List any *four* socio-cultural factors that influence food selection. 2
- (b) A diet containing 30 g of fat will provide how much calories ? 2
- (c) Define health. 2
- (d) List any *three* functions of food. 3

- (e) List any *five* food sources of carbohydrates that you consume commonly. $2\frac{1}{2}$
- (f) Give the composition of tea and coffee. 2
- (g) List any *four* fruits rich in Vitamin A. 2
- (h) Present the nutritive value of pulses. 2
- (i) Enlist the chemical methods you would use at home for preservation of food-stuff. $2\frac{1}{2}$
2. (a) Briefly explain how food helps in protecting and regulating our body processes. Give your answer with suitable examples. 10
- (b) Differentiate between macronutrients and micronutrients highlighting the different types required in our body. 10
3. (a) Briefly describe the functions of the following nutrients in our diet : 5+5
- (i) Carbohydrates
- (ii) Proteins

- (b) What are B-complex vitamins ? Discuss highlighting their functions, food sources and effect of deficiency of these vitamins in our body. 10
4. (a) Explain the importance of calcium, iron and iodine in our diet. What measures would you adopt to ensure adequate intake of these minerals ? 10
- (b) What are the basic food groups ? Elaborate giving appropriate examples and highlighting their importance in our diet. 10
5. (a) Justify the statement “Combination of foods in our diet increases the nutritional value,” giving appropriate examples. 5
- (b) Explain the effect of pre-cooking methods on the quality of food. Give suitable examples. 10
- (c) Comment on the nutritional adequacy of the diets of vegetarian population. 5

6. (a) Enumerate the causes of food spoilage. 5
- (b) What points would you keep in mind while storing non-perishable foods ? 5
- (c) Briefly discuss the properties and uses of sugar in the food industry. 10
7. Write short notes on any *four* of the following : 5 each
- (a) Uses of nuts and oilseeds in our diet
- (b) Uses of egg in food preparation
- (c) Storage of vegetables
- (d) Commonly used spices and condiments in our diet
- (e) Advantages and disadvantages of convenience foods

CFN-1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
(सी. एफ. एन.)
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2022

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) किन्हीं ऐसे चार सामाजिक-सांस्कृतिक कारकों को सूचीबद्ध कीजिए जो खाद्य चयन को प्रभावित करते हैं। 2
- (ख) 30 ग्राम वसायुक्त आहार कितनी कैलोरियाँ प्रदान करेगा ? 2
- (ग) 'स्वास्थ्य' को परिभाषित कीजिए। 2

- (घ) भोजन के किन्हीं **तीन** कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए। 3
- (ङ) कार्बोज के कोई ऐसे **पाँच** खाद्य स्रोत बताइए जिनका सेवन आप आमतौर पर करते हैं। $2\frac{1}{2}$
- (च) चाय और कॉफी की संरचना बताइए। 2
- (छ) विटामिन 'ए' की प्रचुरता वाले कोई **चार** फल बताइए। 2
- (ज) दालों का पोषक मान प्रस्तुत कीजिए। 2
- (झ) खाद्य पदार्थों के परिरक्षण के लिए घर पर आप जिन रासायनिक विधियों/तरीकों का प्रयोग करेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। $2\frac{1}{2}$
2. (क) भोजन हमारे शरीर की प्रक्रियाओं को सुरक्षित और नियंत्रित करने में मदद कैसे करता है, संक्षेप में वर्णन कीजिए। अपने उत्तर को उपयुक्त उदाहरणों द्वारा स्पष्ट कीजिए। 10
- (ख) हमारे शरीर के लिए अपेक्षित विभिन्न प्रकार के सूक्ष्म व स्थूल पोषक तत्वों पर प्रकाश डालते हुए सूक्ष्म पोषक तत्वों और स्थूल पोषक तत्वों के बीच अंतर बताइए। 10

3. (क) हमारे आहार में निम्नलिखित पोषक तत्वों के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए : 5+5
 (i) कार्बोज़ (ii) प्रोटीन
- (ख) बी-कॉम्प्लेक्स विटामिन्स क्या हैं ? हमारे शरीर में इन विटामिनों के कार्यों, खाद्य-स्रोतों और इनकी कमी से होने वाले प्रभावों पर प्रकाश डालते हुए, चर्चा कीजिए। 10
4. (क) हमारे आहार में कैल्शियम, लौह तत्व और आयोडीन के महत्व का वर्णन कीजिए। इन खनिज लवणों के समुचित अन्तर्ग्रहण सुनिश्चित करने के आप क्या उपाय/तरीके अपनाएँगे ? 10
- (ख) मूलभूत खाद्य-वर्ग कौन-से हैं ? उपयुक्त उदाहरण देते हुए और हमारे आहार में इनके महत्व पर प्रकाश डालते हुए विस्तार में वर्णन कीजिए। 10
5. (क) “हमारे आहार में खाद्य पदार्थों को मिला-जुला कर प्रयोग करने से पोषक मान में वृद्धि होती है,” उपयुक्त उदाहरण देते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। 5
- (ख) उचित उदाहरण देते हुए हमारे भोजन की गुणवत्ता पर भोजन को पकाने से पहले की जाने वाली तैयारियों की विधियों के प्रभाव का वर्णन कीजिए। 10

- (ग) शाकाहारी भोजन का सेवन करने वाले जनसमूह के आहारों की पोषणात्मक-पर्याप्तता पर टिप्पणी कीजिए। 5
6. (क) खाद्य पदार्थों के खराब होने के कारणों का वर्णन कीजिए। 5
- (ख) खराब न होने वाले खाद्य पदार्थों का भण्डारण करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5
- (ग) चीनी के गुणों और खाद्य उद्योग में इसके उपयोगों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 10
7. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : प्रत्येक 5
- (क) हमारे भोजन में मेवों और तिलहनों के प्रयोग
- (ख) व्यंजन बनाने में अंडे के प्रयोग
- (ग) सब्जियों का संग्रहण (भंडारण)
- (घ) हमारे भोजन में आमतौर पर प्रयुक्त होने वाले मसाले
- (ङ) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों के लाभ व हानियाँ