

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION**

Term-End Examination

June, 2012

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : Answer five questions in all. Question No. 1 is compulsory.

1. (a) Define the following : 10
- (i) Nutrition
 - (ii) Haemoglobin
 - (iii) Poaching
 - (iv) Parboiling
 - (v) Food adulterant
- (b) Give one example for each of the following : 5
- (i) Good source of vegetable protein.
 - (ii) Fermented Food.
 - (iii) Food preserved by chemical preservative.
 - (iv) Condition in which watery stools are passed frequently.
 - (v) Fat - soluble vitamin.

- (c) Fill in the blanks : 5
- (i) _____ forms 65% of our body.
- (ii) The inability to see in dim light is called _____.
- (iii) 5 gms of sugar will give us _____ k calories.
- (iv) Deficiency of thiamine causes _____.
- (v) Ragi is rich in _____.
2. (a) Describe the socio-cultural aspects of food and list the factors that determines food acceptance. 10
- (b) What are proteins and why does our body need proteins ? Explain, listing the food sources of proteins. 10
3. (a) What is a combination food ? Enumerate the advantages of combining foods, giving suitable examples. 8
- (b) Describe three methods of cooking where moist heat is used. Explain their effects on the nutrient content. 12
4. Describe the contributions of following foods in our diet : 5+5+5+5
- (a) Pulses
- (b) Flesh foods
- (c) Milk and milk products
- (d) Cereals

5. (a) Classify vegetables into groups. State the importance of each group in our daily diet. 8
- (b) List three constituents of tea. Describe the functions of these constituents. 6
- (c) Enumerate five commonly used spices and state the importance of each in our diet. 6
6. (a) Enumerate the steps that you would take to prevent the spread of disease through : 3+3+3
 (i) Food (ii) Water
 (iii) Utensils
- (b) Classify foods into separate food groups and state the importance of each food group in our diet. 9
- (c) Why is water important to our body ? 2
 Explain in four lines.
7. Write short notes on *any four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Vitamin D - Functions and Food sources.
- (b) Methods of preserving perishable and semiperishable foods.
- (c) "Excessive intake of sugar is harmful to our body". Justify the statement.
- (d) Functions of carbohydrates.
- (e) Effect of deficiency of vitamin A and iron in our body.

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2012

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या-1 अनिवार्य है।

1. (a) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10
- (i) पोषण
 - (ii) हीमोग्लोबीन
 - (iii) पोचिंग
 - (iv) पारबॉयलिंग
 - (v) खाद्य पदार्थों में मिलावटी पदार्थ
- (b) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए : 5
- (i) वनस्पति प्रोटीन के अच्छे स्रोत
 - (ii) खमीरीकृत खाद्य पदार्थ
 - (iii) रासायनिक पदार्थों द्वारा भोजन का परिरक्षण
 - (iv) अधिक पतला तथा बार-बार मल निकलने की स्थिति
 - (v) वसा में घुलनशील विटामिन

- (c) रिक्त स्थान भरिए : 5
- (i) हमारे शरीर का 65 प्रतिशत भाग _____ है।
- (ii) कम प्रकाश में न देख पाना _____ कहलाता है।
- (iii) 5 ग्राम चीनी _____ किलो कैलोरी प्रदान करता है।
- (iv) थायामीन की कमी से _____ बिमारी होती है।
- (v) रागी _____ की अच्छी स्रोत हैं।
2. (a) भोजन के सामाजिक तथा सांस्कृतिक पहलू की विवेचना करें तथा भोजन की स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध करें। 10
- (b) प्रोटीन क्या हैं तथा हमारे शरीर को प्रोटीन की आवश्यकता क्यों होती है? प्रोटीन के खाद्य स्रोतों का सूची वर्णन करें। 10
3. (a) खाद्य पदार्थों का मिला जुला प्रयोग क्या है? खाद्य पदार्थों के मिला-जुलाकर प्रयोग करने के फायदों को उदाहरण सहित लिखें। 8
- (b) जल के माध्यम से खाद्य पदार्थों को पकाने की विधियों में से किन्हीं तीन विधियों का वर्णन करें। पोषक तत्वों पर इन विधियों के असर का वर्णन करें। 12
4. हमारे आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के योगदान की विवेचना करें : 5+5+5+5
- (a) दालें
- (b) माँसाहार
- (c) दूध तथा दूध से बने पदार्थ
- (d) अनाज

5. (a) सब्जियों को समूहों में वर्गीकृत करें। हमारे आहार में प्रत्येक समूह के महत्त्व को लिखें। 8
- (b) चाय में पाए जाने वाले तीन पदार्थों/तत्वों को लिखें। इन पदार्थों के कार्यों का वर्णन करें। 6
- (c) सामान्यतया प्रयोग में आने वाले पाँच मसालों के नाम लिखें तथा हमारे आहार में प्रत्येक के महत्त्व की जानकारी दीजिए। 6
6. (a) निम्नलिखित द्वारा बीमारियों को फैलने से रोकने के लिए आपके द्वारा किए गए उपायों की सूची बनावें : 3+3+3
- (i) खाद्य पदार्थ (ii) जल
(iii) बर्तन
- (b) खाद्य पदार्थों को विभिन्न खाद्य समूहों में वर्गीकृत करें तथा हमारे आहार में प्रत्येक समूह के महत्त्व को लिखें। 9
- (c) हमारे शरीर के लिए जल महत्त्वपूर्ण क्यों है? चार पंक्तियों में स्पष्ट करें। 2
7. निम्नलिखित में **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें : 5+5+5+5
- (a) विटामिन 'डी' - कार्य तथा खाद्य स्रोत
- (b) शीघ्र तथा देर से खराब होने वाले खाद्य पदार्थों के परिरक्षण की विधियाँ।
- (c) "चीनी का अधिक मात्रा में अंत ग्रहण हमारे शरीर के लिए हानिकारक है" इस कथन की पुष्टि करें।
- (d) कार्बोज के कार्य
- (e) हमारे शरीर पर विटामिन 'ए' तथा लौह तत्व की कमी के प्रभाव।