

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

Term-End Examination

June, 2013

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Briefly explain in 2-3 sentences the relationship between each of the following sets of terms. 10

- (i) Nutrition - Nutritional status
- (ii) Temperature - spoilage
- (iii) Beverages - Stimulant
- (iv) Food group - Planning meals
- (v) Fruits - Nutritional benefits

(b) Match the items in **column A** with the items in **column B** : 10

Column A	Column B
(i) PEM	(A) Fresh fruits and vegetables
(ii) Carbohydrate function	(B) Whole grain cereals

- | | |
|-------------------------------|--|
| (iii) Protein | (C) Goitre |
| (iv) Vitamin D | (D) Osteomalacia |
| (v) Form of
vitamin A | (E) Deficiency of
energy and
protein |
| (vi) Vitamin-E rich
source | (F) Enhancers |
| (vii) Vitamin C | (G) Protein
sparing |
| (viii) Iron absorption | (H) Amino acids |
| (ix) Calcium
deficiency | (I) 7-dehydrocholesterol |
| (x) Iodine deficiency | (J) Beta - Carotene |

2. (a) Enlist the macronutrients and micronutrients required by our body. Give the functions and food sources of any two macro and micronutrients. 5+5+5
- (b) Differentiate between water soluble and fat soluble vitamins giving appropriate examples. 5
3. (a) What would be the consequences of the deficiency of the following nutrients? 10
- Iron
 - Vitamin A
 - Iodine
- Enlist the measures you would advocate for preventing the deficiency of these nutrients.

- (b) Explain the use of the three food groups in planning balanced diets. 10
4. (a) Comment on the nutritional adequacy of the typical vegetarian Indian diets. 6
- (b) What measures would you adopt to improve the nutritional content of diet ? 10
- (c) Enlist and illustrate the factors which influence our food selection. 4
5. (a) What are convenience foods ? Explain their use in our daily life. 7
- (b) List any two perishable foods. Explain the method you would use to preserve these foods. 2+5
- (c) Enlist the dry heat ; moist heat methods of cooking and also the pre-cooking methods used at household level. 2+2+2
6. Briefly explain the following : 5+5+5+5
- (a) Commonly used spices and condiments in our country.
- (b) Nutritive value of nuts and oil seeds.
- (c) Uses of sugar in our diet.
- (d) Points to be considered while selecting flesh foods.

7. (a) Enlist the practical tips you would adopt while cooking vegetables. 7
- (b) Give the nutritional benefits of fruits which would influence your selection of fruits. 7
- (c) Briefly discuss the methods you would adopt for storing non-perishable foods. 6
8. Write short notes on *any four* of the following :
- (a) Selection of milk and milk products. 5+5+5+5
- (b) Regulatory function of foods.
- (c) Role of water in our body
- (d) Good food hygiene practices.
- (e) Nutritive value of cereals.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2013

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (a) निम्नलिखित प्रत्येक के बीच संबंध को 2-3 वाक्यों में संक्षेप में स्पष्ट कीजिए :

- (i) पोषण-पोषणात्मक स्तर
- (ii) तापमान-भोजन का खराब होना
- (iii) पेय पदार्थ-उद्दीपक
- (iv) खाद्य वर्ग-आहारों की योजना बनाना
- (v) फल-पोषणात्मक लाभ

(b) कॉलम क को कॉलम ख से मिलाइए : 10

- | कॉलम क | कॉलम ख |
|-----------------------|-------------------------|
| (i) पी.ई.एम. | (A) ताजे फल और सब्जियाँ |
| (ii) कार्बोज के कार्य | (B) साबुत खाद्यान |
| (iii) प्रोटीन | (C) गलगंड |
| (iv) विटामिन डी | (D) औस्टीयोमलेशिया |

- | | | | |
|--------|--------------------------------|-----|-------------------------|
| (v) | विटामिन ए का रूप | (E) | ऊर्जा और प्रोटीन की कमी |
| (vi) | विटामिन ई की प्रचुरता का स्रोत | (F) | संवर्धक |
| (vii) | विटामिन सी | (G) | प्रोटीन को मुक्त रखना |
| (viii) | लौह तत्व का अवशोषण | (H) | अमीनो अम्ल |
| (ix) | कैल्सियम की कमी | (I) | 7- डीहाइड्रोकोलेस्ट्रॉल |
| (x) | आयोडिन की कमी | (J) | बीटा-कैरोटीन |

2. (a) हमारे शरीर के लिए जरूरी स्थूल पोषक तत्वों और सूक्ष्म पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए। किन्हीं दो स्थूल और सूक्ष्म पोषण तत्वों के कार्य और खाद्य-स्रोत बताइए।
- 5+5+5
- (b) उपयुक्त उदाहरण देते हुए जल विलेय और वसा विलेय विटामिनों के बीच अंतर बताइए। 5
3. (a) निम्नलिखित पोषक तत्वों की कमी के क्या परिणाम होंगे? 10
- लौह तत्व
 - विटामिन ए
 - आयोडीन
- इन पोषक तत्वों की कमी की रोकथाम के लिए आप क्या उपाय सुझाएंगे?
- (b) संतुलित आहारों की योजना बनाने में तीन खाद्य वर्गों के प्रयोग का वर्णन कीजिए। 10

4. (a) विशुद्ध शाकाहारी भारतीय आहारों के पोषणात्मक पर्याप्तता पर टिप्पणी कीजिए। 6
- (b) आहारों की पोषक मात्रा को बेहतर बनाने के लिए आप क्या उपाय करेंगे? 10
- (c) हमारे खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले कारकों को सूची बद्ध कीजिए और उन्हें स्पष्ट कीजिए। 4
5. (a) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या हैं? हमारे दैनिक जीवन में उनके प्रयोग का वर्णन कीजिए। 7
- (b) खराब होने वाले किन्हीं दो खाद्य पदार्थों के नाम बताइए। इस खाद्य पदार्थ को परिरक्षण करने के लिए आप जिस विधि का प्रयोग करेंगे, उसका वर्णन कीजिए। 2+5
- (c) घरेलू स्तर पर (घर में) सीधे आँच पर पकाने की और जल के माध्यम से पकाने की विधि और पकाने से पूर्व की विधियों को सूचीबद्ध कीजिए। 2+2+2
6. निम्नलिखित का संक्षेप में वर्णन कीजिए : 5+5+5+5
- (a) हमारे देश में आमतौर पर प्रयुक्त होने वाले मसाले
- (b) गिरीदार फलों और तिलहनों का पौष्टिक मान
- (c) हमारे आहार में चीनी का प्रयोग
- (d) माँसाहारी खाद्य पदार्थों का चयन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

7. (a) सब्जियाँ पकाते समय आप जिन व्यावहारिक बातों को अपनाएंगे उनको सूचीबद्ध कीजिए। 7
- (b) फलों के वे पोषणात्मक लाभ बताइए जो आपके फलों के चयन को प्रभावित करेंगे। 7
- (c) खराब न होने वाले खाद्य-पदार्थों के भंडारण के लिए आप जिन विधियों को अपनाएंगे उनकी चर्चा कीजिए। 6
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (a) दूध और दूध से बने पदार्थों का चयन
- (b) भोजन का शरीर की क्रियाओं को सुचारू रूप से चलाना व बीमारियों से बचाव करने का कार्य
- (c) हमारे शरीर में जल का महत्व
- (d) भोजन की स्वच्छता से संबंधी अच्छी आदतें
- (e) अनाजों का पौष्टिक मान
-