

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION**

Term-End Examination

June, 2013

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Define each of the following : 10
- (i) Food
 - (ii) Diet
 - (iii) Nutrition
 - (iv) Nutrient
 - (v) Malnutrition
- (b) List three food items preparations each 6
having low and high energy (calorie) value.
- (c) Give any four signs of undernutrition. 4
2. (a) What are recommended dietary intakes ? 5
Why are they set up ?
- (b) Why do energy requirement vary, with age 3+3
and activity ? Explain giving examples.
- (c) Explain the relevance of the food guide in 9
planning balanced diets.

3. (a) How do enzymes assist in digestion ? **2+8**
 Explain the process and the enzymes involved in the digestion of protein, carbohydrates and fats.
- (b) List any two nutrient deficiency disorders affecting population groups in our country.
 How will you prevent them ? **2+4+4**
4. (a) For a successful pregnancy what health and nutritional practices would you advocate to a pregnant woman ? **10**
- (b) What infant feeding practices would you recommend to a mother whose baby is 6 months of age ? Explain the complementary feeding practices she should follow. **10**
5. (a) What are the factors affecting the nutritional requirement and dietary patterns in elderly ? Explain. **8**
- (b) Discuss how growth affects the nutritional needs of adolescents. Give the recommended nutrient intake for adolescent. **6**
- (c) What advice will you give to a mother of a preschool child regarding developing good food habits ? **6**

6. (a) What do you understand by the term 2+10
'Nutritional Status'? Explain the
measurements you will use to record growth
in children.
- (b) Briefly explain the factors which influence 8
our food acceptance pattern.
7. (a) List some misconceptions about water and 5+5
cereals. Explain how these can affect our
health.
- (b) What is energy balance ? What would 2+8
happen if the energy balance is not
maintained ? Explain giving examples.
8. Write short notes on *any four* of the following :
- (a) Critical periods of growth 5+5+5+5
- (b) Nutrient food requirement for lactating
women.
- (c) Role of infection in causing malnutrition.
- (d) Misinformation about Fats
- (e) Packed lunches : Importance for good
health and nutritional status.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2013

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (a) निम्नलिखित में प्रत्येक को परिभाषित कीजिए : 10
 - (i) भोजन
 - (ii) आहार
 - (iii) पोषण
 - (iv) पोषक तत्व
 - (v) कुपोषण
- (b) न्यून तथा अधिक ऊर्जा (कैलोरी) मूल्य वाले तीन खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए। 6
- (c) अल्प पोषण के किन्हीं चार लक्षणों को बताइए। 4
2. (a) निर्धारित पोषक तत्वों की मात्राएँ क्या हैं? यह क्यों निर्धारित की जाती हैं? 5
- (b) उम्र तथा शारीरिक क्रियाओं के साथ ऊर्जा की दैनिक आवश्यकताएँ क्यों भिन्न होती हैं? उदाहरण सहित समझाइए। 3+3
- (c) संतुलित आहार के नियोजन में भोजन दर्शिका की उपयोगिता को विस्तारपूर्वक समझाइए। 9

3. (a) भोजन के पाचन में एंजाइम किस प्रकार सहायता करते हैं? कार्बोज, प्रोटीन और वसा के पाचन की प्रक्रिया तथा उसमें संयुक्त एंजाइमों के बारे में विस्तृत टिप्पणी कीजिए। **2+8**
- (b) हमारे देश में जनसंख्या-समूहों को प्रभावित करने वाली किन्हीं दो पोषक तत्वों की कमी से होने वाली बिमारियों के नाम बताइए। इनकी रोकथाम के लिए आप क्या कदम उठाएंगे? **2+4+4**
4. (a) एक गर्भवती महिला को एक सफल गर्भावस्था हेतु आप कौन-कौन सी स्वास्थ्य तथा पोषण संबंधी बातों की सलाह देंगे? **10**
- (b) एक माँ जिसका शिशु छः माह का है, उसे आप शिशु के आहार संबंधी किन बातों की सलाह देंगे? उन पूरक आहार प्रथाओं को बताइए जिसका उसे पालन करना चाहिए। **10**
5. (a) वृद्धावस्था में पोषण आवश्यकताएँ तथा आहार पद्धति को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं? विस्तार पूर्वक बताइए। **8**
- (b) किशोरावस्था में वृद्धि पोषण की आवश्यकताओं को कैसे प्रभावित करती है? किशोरावस्था हेतु निर्धारित पोषक तत्वों की मात्रा बताइए। **6**

- (c) भोजन संबंधी अच्छी आदतों के विकास हेतु एक स्कूल जाने से पूर्व की आयु के बच्चे की माँ को आप क्या सलाह देंगे ? 6
6. (a) "पोषण स्तर" से आप क्या समझते हैं? बच्चों में वृद्धि के मापन हेतु आप जिन उपायों का प्रयोग करेंगे उन्हें विस्तारपूर्वक बताएँ। 2+10
- (b) खाद्य पदार्थों की स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 8
7. (a) अनाजों तथा जल संबंधी कुछ गलत धारणाओं की सूची बनाइए। विस्तार में बताइए कि यह हमारे स्वास्थ्य पर किस प्रकार प्रभाव डालती हैं? 5+5
- (b) ऊर्जा संतुलन क्या है? ऊर्जा संतुलन न बनाए रख पाने पर क्या परिणाम हो सकते हैं? उदाहरण सहित व्याख्या कीजिए। 2+8
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) वृद्धि की निर्णायक अवधियाँ 5+5+5+5
- (b) स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण
- (c) कुपोषण में संक्रमण की भूमिका
- (d) वसा के संबंध में भ्रांत धारणाएँ
- (e) पैकड लंच : अच्छे स्वास्थ्य तथा पोषण स्तर हेतु महत्ता