

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

Term-End Examination

June, 2017

02013

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Match the items in Column A with the items in Column B :

10

<i>Column A</i>	<i>Column B</i>
(i) Beta-carotene	(a) Iodized salt
(ii) Vitamin D	(b) Scurvy
(iii) Thiamine	(c) Clotting of blood
(iv) Niacin	(d) Precursor of retinol
(v) Riboflavin deficiency	(e) Protein deficiency
(vi) Vitamin C	(f) Sunshine
(vii) Goitre	(g) Excess carbohydrate intake
(viii) Kwashiorkor	(h) Angular stomatitis
(ix) Diabetes	(i) Pellagra
(x) Vitamin K	(j) Beri-Beri

- (b) Define food, nutrient and nutritional status. 6
- (c) List any two moist heat methods and any two dry heat methods of cooking. 4
2. (a) Describe the social, psychological and physiological functions of food, giving appropriate examples. 12
- (b) A child is suffering from anaemia. What is the cause and effect of the disease ? What foods would you recommend for the child suffering from anaemia ? Prepare a list of five items. 2+3+3
3. (a) List any five foods rich in more than one nutrient. In tabular form list the foods and any three nutrients provided by each of the foods. 7
- (b) Briefly comment on the nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian meal patterns. 8
- (c) What are the advantages of sprouting and fermentation ? 5
4. Explain briefly :
- (a) Prevention of spread of disease through food and unhygienic food handling 7
- (b) Causes of food spoilage 6
- (c) Chemical preservation of food 7

5. Discuss the measures you would adopt in case of the following : 5+5+5+5
- (a) To preserve perishable foods
 - (b) To improve nutrient retention in moist heat method
 - (c) To prevent spoilage of fats and oils during storage
 - (d) Selection of milk and milk products
6. (a) Comment on the preparation and uses of pulses in our diet. 8
- (b) Describe the methods/ways you would adopt for minimizing the nutrient losses while cooking vegetables. 5
- (c) Present the classification and the nutritive value of fruits. 7
7. (a) Differentiate between stimulating, refreshing and nourishing beverages giving appropriate examples. 8
- (b) What are convenience foods ? What points would you keep in mind while purchasing convenience foods ? 2+8
- (c) List the constituents of tea and coffee. 2

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

- (a) Commonly used spices and condiments
 - (b) Uses of fruits in our diet
 - (c) Properties of sugar
 - (d) Recommendation regarding selection of fats and oils in your diet
 - (e) Measures to adopt for improving the nutritive value of cereals
-

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

सत्रांत परीक्षा

जून, 2017

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

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) कॉलम क की मदों का कॉलम ख की मदों से मिलान कीजिए :

10

कॉलम क	कॉलम ख
(i) बीटा-कैरोटीन	(क) आयोडीनयुक्त नमक
(ii) विटामिन डी	(ख) स्क्वी
(iii) थायमिन	(ग) रक्त का जमना
(iv) नियासिन	(घ) रेटिनॉल का पूर्वगामी
(v) राइबोफ्लेविनहीनता	(ङ) प्रोटीन की कमी
(vi) विटामिन सी	(च) धूप (सनशाइन)
(vii) गलगंड	(छ) कार्बोज का अत्यधिक मात्रा में अन्तर्ग्रहण
(viii) क्वाशियोरकॉर	(ज) मुँह के कोनों का फटना
(ix) मधुमेह	(झ) पेलाग्रा
(x) विटामिन के	(ञ) बेरी-बेरी

- (ख) भोजन, पोषक-तत्त्व और पोषणात्मक स्तर को परिभाषित कीजिए । 6
- (ग) पकाने की किन्हीं दो जल के माध्यम से खाद्य-पदार्थ पकाने और किन्हीं दो सीधे आँच पर खाद्य पकाने की विधियों को सूचीबद्ध कीजिए । 4
2. (क) भोजन के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और शारीरिक कार्यों का वर्णन समुचित उदाहरण देते हुए कीजिए । 12
- (ख) एक बच्चा एनीमिया से ग्रस्त है । इस रोग का कारण व प्रभाव क्या है ? एनीमिया से ग्रस्त बच्चे को आप कौन-से खाद्य-पदार्थ देने की सलाह देंगे ? पाँच खाद्य-पदार्थों की सूची बनाइए । 2+3+3
3. (क) एक से अधिक पोषक-तत्त्वों की प्रचुरता वाले किन्हीं पाँच खाद्य-पदार्थों को सूचीबद्ध कीजिए । खाद्य-पदार्थों और प्रत्येक खाद्य-पदार्थ से मिलने वाले किन्हीं तीन पोषक-तत्त्वों को तालिका के रूप में सूचीबद्ध कीजिए । 7
- (ख) शाकाहारी और मांसाहारी आहार पैटर्नों की पोषणात्मक पर्याप्तता पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए । 8
- (ग) अंकुरण और खमीरीकरण के क्या लाभ हैं ? 5
4. संक्षेप में व्याख्या कीजिए :
- (क) भोजन और गंदे हाथों से भोजन बनाने व परोसने की अस्वच्छ विधियों के माध्यम से रोग को फैलने से रोकना 7
- (ख) खाद्य-पदार्थ के खराब होने के कारण 6
- (ग) खाद्य-पदार्थ का रासायनिक परिरक्षण 7

5. निम्नलिखित के लिए आप जो उपाय करेंगे उनकी चर्चा कीजिए : 5+5+5+5

- (क) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य-पदार्थों का परिरक्षण
- (ख) जल के माध्यम से पकाने की विधि में पोषक-तत्वों को सुरक्षित रखना
- (ग) भंडारण के दौरान वसा व तेलों को खराब होने से रोकना
- (घ) दूध और दूध से बने पदार्थों (उत्पादों) का चयन

6. (क) हमारे आहार में दालों को बनाने व प्रयोगों (उपयोगों) पर टिप्पणी कीजिए । 8

(ख) सब्जियाँ पकाते समय पोषक-तत्व कम-से-कम नष्ट हों इसके लिए आप जिन विधियों/तरीकों को अपनाएँगे उनका वर्णन कीजिए । 5

(ग) फलों के वर्गीकरण और पोषक मान की जानकारी दीजिए । 7

7. (क) समुचित उदाहरण देते हुए उत्तेजना प्रदान करने वाले, ताज़गी प्रदान करने वाले और पौष्टिकता देने वाले पेय पदार्थों के बीच अन्तर स्पष्ट कीजिए । 8

(ख) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थ क्या हैं ? सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों को खरीदते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 2+8

(ग) चाय और कॉफी के घटकों को सूचीबद्ध कीजिए । 2

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5

- (क) आमतौर पर प्रयुक्त होने वाले मसाले
 - (ख) हमारे आहार में फलों के प्रयोग
 - (ग) चीनी के गुण
 - (घ) अपने आहार में वसा व तेलों का चयन करने संबंधी परामर्श
 - (ङ) अनाजों के पोषक मान को बेहतर बनाने के लिए अपनाए जाने वाले तरीके/उपाय
-