

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

Term-End Examination

01805

June, 2017

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Define normal nutrition. 2
- (b) List any three minerals for which the Recommended Dietary Allowances (RDA) are given. $1\frac{1}{2}$
- (c) Which persons come in the sedentary lifestyle category ? Give any three examples. 1
- (d) What is a food group ? Define giving examples. 2

(e) Give the size of one serving of the following foods :
Cereals; Pulses; Vegetables (green leafy);
Meat. 2

(f) Digestion of carbohydrates starts in the _____ ; protein digestion begins in the _____ and fat digestion occurs mainly in the _____ . $1\frac{1}{2}$

(g) Match the items in Column A with the items in Column B : 5

<i>Column A</i>	<i>Column B</i>
(i) Undernutrition	(a) Breastfeeding
(ii) Involuntary Activity	(b) Lactation
(iii) Toxaemia	(c) PEM
(iv) Colostrum	(d) Beating of the heart
(v) Puberty	(e) Pregnancy
	(f) Adolescence
	(g) Complementary feeding

(h) Fill in the blanks : 5

(i) Weight for height is a sensitive indicator of _____ nutritional status.

(ii) Mid-upper arm circumference of less than _____ cm is an indicator of wasting.

- (iii) Cut-off for haemoglobin (g/dl) less than _____ is diagnosed as anaemia in children 5 – 11 years.
- (iv) In a balanced diet, _____ % calories must come from carbohydrates, _____ % from fats.
- (v) Fatty acids which cannot be synthesized by our body are called _____ fatty acids.
2. (a) What are Recommended Dietary Allowances (RDA)? Name the agency which provides RDA's for Indians. 4+1
- (b) Explain the uses of RDA in national planning. 5
- (c) Name the three food groups. Briefly elaborate on the functions, food included in each group, size of one serving and suggested number of servings (for each food in the groups) for an adult woman. 2+8
3. (a) Define malnutrition. Present the WHO classification you will use to categorize adults into different grades of malnutrition according to Body Mass Index (BMI). 3+5
- (b) Briefly describe the four common nutritional deficiency disorders affecting women and children in our country. 12

4. (a) Give the nutritional needs during pregnancy and lactation. Explain why the needs increase during these conditions. 12
- (b) Give the guidelines you will follow for introducing complementary foods in the diet of infants. 8
5. (a) Enlist the dietary guidelines you will advocate for school age children. 6
- (b) What advice would you give to an adolescent girl regarding fulfilling her nutritional needs? 6
- (c) Briefly explain the factors affecting nutritional requirement in adulthood. 8
6. (a) Elaborate on the nutrition related problems of old age and what measures you would follow to meet the special needs of elderly. 10
- (b) Describe the linear measurements used to record growth in children. 10
7. (a) Enumerate the factors which influence your food habits. Give appropriate examples. 10
- (b) Why is it important to help children develop good food habits and how can parents help children develop good food habits? 5+5

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

5+5+5+5

- (a) Misinformation about oils and fats
 - (b) Problems of adolescents that might affect nutritional status
 - (c) Risk factors for malnutrition in pregnancy
 - (d) Role of infection in causing malnutrition
 - (e) Intensive periods of growth
-

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

सत्रांत परीक्षा

जून, 2017

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

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) सामान्य पोषण को परिभाषित कीजिए । 2
- (ख) ऐसे किन्हीं तीन खनिज-लवणों की सूची बनाइए जिनके लिए अनुशंसित आहार-संबंधी अनुज्ञाएँ (आर.डी.ए.) दी जाती हैं । $1\frac{1}{2}$
- (ग) कौन-से व्यक्ति अल्पश्रम जीवन-शैली की श्रेणी में आते हैं ? कोई तीन उदाहरण दीजिए । 1
- (घ) खाद्य वर्ग क्या है ? उदाहरण देते हुए परिभाषित कीजिए । 2

(ड) निम्नलिखित आहारों को परोसने की इकाई व मात्रा बताइए :

अनाज; दालें; सब्जियाँ (हरी पत्तेदार); मांस । 2

(च) कार्बोज़ का पाचन _____ में प्रारंभ होता है; प्रोटीन का पाचन _____ में प्रारंभ होता है और वसा का पाचन मुख्यतः _____ में होता है । $1\frac{1}{2}$

(छ) कॉलम क की मदों का कॉलम ख की मदों से मिलान कीजिए : 5

कॉलम क	कॉलम ख
(i) अल्पपोषण	(क) माँ का दूध
(ii) अनैच्छिक गतिविधि	(ख) स्तनपान
(iii) टॉक्सीमिया	(ग) पी.ई.एम.
(iv) नवदुग्ध	(घ) हृदय की धड़कन
(v) यौवनारंभ	(ङ) गर्भावस्था
	(च) किशोरावस्था
	(छ) पूरक आहार

(ज) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 5

(i) ऊँचाई के अनुरूप वजन _____ पोषणात्मक स्तर का संवेदनशील सूचक है ।

(ii) ऊपरी बाँह के मध्य भाग की _____ सेमी से कम परिधि क्षीणता की सूचक है ।

- (iii) 5 - 11 वर्ष के बच्चों में _____ से कम हीमोग्लोबिन की विभेदक रेखा (ग्राम/डेसीलिटर) अल्परक्तता की सूचक है ।
- (iv) एक संतुलित आहार में, _____ % कैलोरियाँ कार्बोज़ से और _____ % वसा से मिलनी चाहिए ।
- (v) जो वसा अम्ल हमारे शरीर में संश्लेषित नहीं हो सकते _____ वसा अम्ल कहलाते हैं ।

2. (क) अनुशंसित आहार-संबंधी अनुज्ञाएँ (आर.डी.ए.) क्या हैं ? भारतीयों के लिए आर.डी.ए. प्रदान करने वाली एजेंसी का नाम बताइए । 4+1
- (ख) राष्ट्रीय योजना में आर.डी.ए. के प्रयोगों की व्याख्या कीजिए । 5
- (ग) तीन खाद्य वर्गों के नाम बताइए । एक वयस्क महिला के लिए प्रत्येक वर्ग में सम्मिलित खाद्य-पदार्थ, उसके कार्यों, परोसी जाने वाली मात्रा और उसकी संख्या (वर्ग में प्रत्येक खाद्य-पदार्थ के लिए) के बारे में संक्षेप में बताइए । 2+8
3. (क) कुपोषण को परिभाषित कीजिए । शरीर द्रव्यमान सूचकांक (बी.एम.आई.) के अनुसार वयस्कों को कुपोषण के विभिन्न ग्रेडों में वर्गीकृत करने के लिए आप विश्व स्वास्थ्य संगठन के जिस वर्गीकरण का प्रयोग करेंगे, उसे प्रस्तुत कीजिए । 3+5
- (ख) हमारे देश में महिलाओं व बच्चों को प्रभावित करने वाली चार सामान्य पोषणहीनताजन्य विसंगतियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 12

4. (क) गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान पोषणात्मक ज़रूरतें बताइए। इन स्थितियों में ज़रूरतें क्यों बढ़ जाती हैं ? स्पष्ट कीजिए। 12
- (ख) शिशुओं के आहार के पूरक खाद्य-पदार्थों की शुरुआत करने के लिए आप जिन मार्गदर्शी निर्देशों का अनुसरण करेंगे, उनकी जानकारी दीजिए। 8
5. (क) स्कूल जाने वाली उम्र के बच्चों के लिए आप जो आहार-संबंधी निर्देश देंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 6
- (ख) किशोरी को उसकी पोषणात्मक ज़रूरतों की पूर्ति के लिए आप क्या सलाह देंगे ? 6
- (ग) वयस्कता में पोषणात्मक ज़रूरत को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 8
6. (क) वृद्धावस्था की पोषण संबंधी समस्याओं (ज़रूरतों) को विस्तार से बताइए और वृद्धावस्था की विशेष ज़रूरतों की पूर्ति के लिए आप कौन-से उपाय करेंगे ? 10
- (ख) बच्चों में वृद्धि रिकॉर्ड करने के लिए प्रयुक्त होने वाले रैखिक मापों का वर्णन कीजिए। 10
7. (क) आपकी खान-पान की आदतों को प्रभावित करने वाले कारकों की सूची बनाइए। उपयुक्त उदाहरण भी दीजिए। 10
- (ख) बच्चों में खान-पान की अच्छी आदतें विकसित करना क्यों महत्वपूर्ण है और बच्चों में भोजन संबंधी अच्छी आदतें विकसित करने में माता-पिता कैसे मदद कर सकते हैं ? 5+5

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

5+5+5+5

- (क) वसा व तेलों के बारे में ग़लत धारणाएँ
 - (ख) किशोरावस्था की समस्याएँ जो पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकती हैं
 - (ग) गर्भावस्था में कुपोषण के ख़तरे के कारक
 - (घ) कुपोषण होने में संक्रमण की भूमिका
 - (ङ) वृद्धि की निर्णायक अवधियाँ
-