

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

**Term-End Examination**

**June, 2018**

**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) Define/explain the following in 2 – 3 lines each : 10
- (i) Nutrition
  - (ii) Hormone
  - (iii) Micronutrients
  - (iv) Stewing
  - (v) Pellagra
- (b) Fill in the blanks : 5
- (i) Eating 7 g of sugar and 10 g of protein food will give us \_\_\_\_\_ kcal energy.
  - (ii) Harmful micro-organisms which cause diseases in the body are called \_\_\_\_\_ organisms.

(iii) Yellow fruits are rich in \_\_\_\_\_.

(iv) \_\_\_\_\_ is the process of adding nutrients to food.

(v) Food \_\_\_\_\_ is mixing of either materials of inferior quality or of an undesirable nature.

(c) List two common foods each rich in the following nutrients : 5

(i) Vitamin C

(ii) Iron

(iii) Vitamin A

(iv) Proteins

(v) Carbohydrates

2. Enumerate the functions of the following nutrients in our body : 20

(a) Calcium

(b) Fats

(c) Water

(d) Vitamin K

3. (a) Briefly describe the functions of food in our body. 10

(b) List the factors determining food acceptance and explain them briefly. 10

4. Explain the following briefly : 5+5+5+5

- (a) Combination of foods in our diet increases their nutritional value.
- (b) Contaminated food causes diseases in human beings.
- (c) Effect of cooking on food.
- (d) Effect of pre-cooking methods on quality of food.

5. (a) State the importance of fats and oils in our diet. List the changes in fats and oils during frying and storage. 5+5

(b) Comment on the following : 5+5

- (i) Uses of nuts and oil seeds
- (ii) Nutritive value of milk

6. (a) What is the importance of vegetables in our daily diet ? Describe how vegetables are classified. Give suitable examples. 10

(b) List the main causes of food spoilage. 4

(c) Mention the precautions you would take to ensure food hygiene and prevent spread of disease. 6

7. (a) List the criteria you need to keep in mind while selecting the following : 4+4+4
- (i) Spices and condiments
  - (ii) Rice
  - (iii) Convenience foods
- (b) Describe the manner of preparation of the following beverages and their contribution to the diet : 4+4
- (i) Tea
  - (ii) Coffee
8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Energy giving functions of food
  - (b) Water – an important nutrient
  - (c) Different types of sugar and jaggery available in the market
  - (d) Commonly used milk products
  - (e) Sprouting and fermentation of pulses
  - (f) Nutritional benefits of eggs in our diet
-

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

सत्रांत परीक्षा

जून, 2018

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) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 पंक्तियों में  
परिभाषित/स्पष्ट कीजिए :

10

- (i) पोषण
- (ii) हॉर्मोन
- (iii) सूक्ष्म-पोषकतत्व
- (iv) सिझाना
- (v) पेलाग्रा

(ख) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

5

- (i) 7 g शर्करा और 10 g प्रोटीन खाने से \_\_\_\_\_  
कि.कै. ऊर्जा प्राप्त होगी।
- (ii) हानिकारक सूक्ष्मजीवाणु जो शरीर में रोग के  
कारण होते हैं \_\_\_\_\_ कहलाते हैं।

- (iii) पीले फलों में \_\_\_\_\_ प्रचुर मात्रा में होता है ।
- (iv) \_\_\_\_\_ खाद्य-पदार्थ में पोषक-तत्त्वों को मिलाने की एक प्रक्रिया है ।
- (v) खाद्य-पदार्थ में खराब गुणवत्ता की या अवांछित प्रकार की सामग्री मिलाना खाद्य \_\_\_\_\_ है ।
- (ग) निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों की प्रचुरता वाले दो-दो सामान्य खाद्य-पदार्थों की सूची बनाइए :
- (i) विटामिन C
- (ii) लौह-तत्त्व
- (iii) विटामिन A
- (iv) प्रोटीन
- (v) कार्बोज

5

2. हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों के कार्यों का वर्णन कीजिए :

20

- (क) कैल्सियम
- (ख) वसा
- (ग) जल
- (घ) विटामिन K

3. (क) हमारे शरीर में भोजन के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।

10

(ख) खाद्य स्वीकृति को निर्धारित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध कीजिए और उनकी संक्षेप में व्याख्या कीजिए ।

10

4. निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : 5+5+5+5

(क) हमारे आहार में खाद्य-पदार्थों का मिश्रित प्रयोग करने से उनका पोषक मान बढ़ता है ।

(ख) संदूषित खाद्य-पदार्थ का सेवन करने से मनुष्य को रोग हो सकते हैं ।

(ग) भोजन पर पकाने का प्रभाव ।

(घ) भोजन की गुणवत्ता पर भोजन पकाने से पूर्व खाद्य-पदार्थों की तैयारी करने का प्रभाव ।

5. (क) हमारे आहार में वसा व तेलों का महत्त्व बताइए । तलने या तेल को संग्रहित करने के दौरान वसा व तेलों में होने वाले परिवर्तनों को सूचीबद्ध कीजिए । 5+5

(ख) निम्नलिखित पर टिप्पणी कीजिए : 5+5

(i) मेवों और तिलहनों के प्रयोग

(ii) दूध का पोषक मान

6. (क) हमारे दैनिक आहार में सब्जियों का क्या महत्त्व है ? सब्जियों को कैसे वर्गीकृत किया जाता है, वर्णन कीजिए । उचित उदाहरण दीजिए । 10

(ख) खाद्य-पदार्थों के खराब होने के मुख्य कारणों को सूचीबद्ध कीजिए । 4

(ग) खाद्य-स्वच्छता सुनिश्चित करने और रोग को फैलने से रोकने के लिए आप जो सावधानियाँ बरतेंगे, उनका उल्लेख कीजिए । 6

7. (क) निम्नलिखित का चयन करते समय आपको जिन मानदंडों को ध्यान में रखना चाहिए, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए : 4+4+4
- (i) मिर्च व मसाले  
(ii) चावल  
(iii) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थ
- (ख) निम्नलिखित पेय-पदार्थों को बनाने के तरीके और आहार में उनके योगदान का वर्णन कीजिए : 4+4
- (i) चाय  
(ii) कॉफी
8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (क) भोजन का ऊर्जा प्रदान करने का कार्य  
(ख) जल – एक महत्त्वपूर्ण पोषक-तत्त्व  
(ग) बाज़ार में उपलब्ध विभिन्न प्रकार की शर्करा व गुड़  
(घ) आमतौर पर प्रयुक्त होने वाले दुग्ध उत्पाद  
(ङ) दालों का अंकुरण और खमीरीकरण  
(च) हमारे आहार में अंडों का पोषक लाभ