

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

02461

Term-End Examination

June, 2018

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) List any two regulatory functions of food in our body. 2
- (b) What percent of total calories must be provided from carbohydrates, fats and proteins in our diet ? 3
- (c) Give one example each of people belonging to sedentary work, moderately active work and very active work. 3
- (d) Indicate the nutrient against the unit given below : 4
Gram :
Milligram :
Microgram :
Calories :

(e) Name one enzyme each involved in the metabolism of carbohydrates, fats and proteins in our body. 3

(f) Differentiate between the following sets of terms : $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$

(i) Overnutrition and Obesity

(ii) Undernutrition and Malnutrition

2. (a) Briefly describe the physiological function of food in our body, giving appropriate examples. 10

(b) Explain how RDI's energy and protein change with age and activity. Provide suitable examples. 10

3. List the various food groups included in the Daily Food Guide. Suggest the size of one serving of this group. Present the guidelines you will adopt for use of the daily food guide in meal planning. 5+5+10

4. (a) Explain the pattern of growth from infancy to adulthood, highlighting the three critical periods of growth. 10

(b) Briefly explain the common deficiency disorders affecting population groups in our country. 10

5. Justify the following statements : 5+5+5+5

- (a) A nursing mother needs to consume one and a half times her normal food intake.
- (b) A pregnant woman must gain 7 – 10 kg during her entire pregnancy.
- (c) An infant's energy requirement (per kg body wt.) is three times that of an adult.
- (d) Various factors influence the nutrient requirement of adolescents.

6. (a) Present the general guidelines, food choices you would advocate for meeting the nutritional needs of people with varying food budgets. 10

(b) Briefly describe the physiological changes that occur in later years and how they influence the nutrient needs of the elderly. 10

7. (a) How can we measure growth in children ? Discuss the different measures and their uses. 12

(b) What do you understand by the term food misinformation ? Explain giving suitable examples. 8

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

- (a) Role of Infection in Causing Malnutrition
 - (b) Factors Influencing our Food Habits
 - (c) Handy Guidelines for School Meals/Lunches
 - (d) Dietary Assessment : Methods and Significance
 - (e) Importance of Complementary Foods in the Diet of Infants
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
(सी.एफ.एन.)
सत्रांत परीक्षा
जून, 2018

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) हमारे शरीर में भोजन के किन्हीं दो नियामक कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए । 2
- (ख) हमारे आहार में कार्बोज़, वसा और प्रोटीन से कुल कितने प्रतिशत कैलोरी मिलनी चाहिए ? 3
- (ग) अल्प श्रम करने वाले, मध्यम रूप से सक्रिय कार्य करने वाले और अत्यधिक सक्रिय कार्य करने वाले व्यक्तियों का एक-एक उदाहरण दीजिए । 3
- (घ) नीचे दी गई इकाई किस पोषक-तत्त्व की मापक है ? 4
ग्राम :
मिलीग्राम :
माइक्रोग्राम :
कैलोरी :

(ड) हमारे शरीर में कार्बोज़, वसा और प्रोटीन प्रत्येक के चयापचय में सम्मिलित एक-एक एंजाइम का नाम बताइए ।

3

(च) निम्नलिखित शब्द-समूहों के बीच अंतर बताइए : $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$

(i) अतिपोषण और मोटापा

(ii) अल्पपोषण और कुपोषण

2. (क) उचित उदाहरण देते हुए हमारे शरीर में भोजन के शरीर-क्रियात्मक कार्य का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 10

(ख) आयु और सक्रियता के आधार पर ऊर्जा और प्रोटीन की आर.डी.आई. कैसे परिवर्तित होती है, स्पष्ट कीजिए । उपयुक्त उदाहरण दीजिए । 10

3. दैनिक आहार दर्शिका में सम्मिलित विभिन्न खाद्य वर्गों को सूचीबद्ध कीजिए । इस वर्ग को भोजन में परोसने की मात्रा बताइए । आहार नियोजन में दैनिक आहार दर्शिका का प्रयोग करने के लिए आप किन मार्गदर्शी निर्देशों को अपनाएँगे ? 5+5+10

4. (क) वृद्धि की तीन निर्णायक अवधियों पर प्रकाश डालते हुए, शैशवावस्था से लेकर वयस्कावस्था तक वृद्धि के स्वरूप को स्पष्ट कीजिए । 10

(ख) हमारे देश में जनसमूहों को प्रभावित करने वाली सामान्य हीनताजन्य विसंगतियों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 10

5. निम्नलिखित कथनों की पुष्टि कीजिए : 5+5+5+5

- (क) स्तनपान कराने वाली महिला का अन्तर्ग्रहण सामान्य भोजन का डेढ़ गुना होना चाहिए ।
- (ख) एक गर्भवती महिला का पूरी गर्भावस्था के दौरान 7 – 10 किग्रा. वज़न बढ़ना चाहिए ।
- (ग) शिशुओं की ऊर्जा आवश्यकता (प्रति किग्रा शरीर भार) वयस्क की तुलना में तिगुनी होती है ।
- (घ) किशोरों की पोषक-तत्त्वों की आवश्यकता पर विभिन्न कारक प्रभाव डालते हैं ।

6. (क) भोजन के अलग-अलग बजट वाले लोगों की पोषणात्मक ज़रूरतों को पूरा करने के लिए आप जो सामान्य मार्गदर्शी निर्देश, खाद्य-चयन की सलाह देंगे, उसे प्रस्तुत कीजिए । 10

(ख) वृद्धावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों का संक्षेप में वर्णन कीजिए और ये वृद्धों की पोषक-तत्त्वों की ज़रूरतों को कैसे प्रभावित करते हैं, बताइए । 10

7. (क) बच्चों की वृद्धि को हम कैसे माप सकते हैं ? विभिन्न उपायों और उनके उपयोगों की चर्चा कीजिए । 12

(ख) खाद्य-पदार्थ संबंधी गलत सूचना से आप क्या समझते हैं ? उपयुक्त उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए । 8

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

5+5+5+5

- (क) कुपोषण में संक्रमण की भूमिका
 - (ख) हमारी खान-पान की आदतों को प्रभावित करने वाले कारक
 - (ग) स्कूल के आहारों/दोपहर के भोजन के लिए मार्गदर्शी निर्देश
 - (घ) आहार का मूल्यांकन : विधियाँ और महत्त्व
 - (ङ) शिशुओं के आहार में पूरक खाद्य-पदार्थों का महत्त्व
-