

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

Term-End Examination

June, 2019

06739

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Fill in the blanks : 5

- (i) A diet containing 45 g carbohydrate will provide _____ kcal.
- (ii) Vitamin _____ helps in blood clotting.
- (iii) _____ is the precursor of retinol in our body.
- (iv) _____ can be manufactured in our body by exposure to sunlight.
- (v) Consuming iodized salt helps prevent _____ in adults.

- (b) Indicate the disease caused by deficiency of the following nutrients : 5
- (i) Vitamin C
 - (ii) Protein
 - (iii) Riboflavin
 - (iv) Niacin
 - (v) Thiamine
- (c) List the three important functions of food. 3
- (d) What are nutrients ? Enlist the nutrients required by our body. 2+2
- (e) List any three foods rich in more than one nutrient. Mention the nutrients present in each. 3
2. (a) Define malnutrition. Elaborate on the interrelationship between nutrition and health. 3+5
- (b) What are food groups ? How will you use food groups in planning balanced diets ? 4+8
3. (a) Briefly describe the functions of carbohydrates, fats and proteins in our diet. 12
- (b) "Vegetarian diets can be nutritionally inadequate." Comment on the statement giving appropriate justifications. 8

4. (a) What are the causes of food spoilage ? How can you prevent the spread of disease through unhygienic handling of food ? 8+4
- (b) Give the principles and methods you would use to preserve seasonal fruits and vegetables at home. 8
5. (a) Enlist the measures you will adopt to improve the nutritive value of cereals. 5
- (b) Comment on the uses of beverages and sugars in our diet. 5+5
- (c) Discuss the nutritive value of fruits and vegetables in our diet. 5
6. (a) What advice would you give to home makers regarding minimizing nutrient loss during cooking ? 5
- (b) What are moist cooking methods ? Present a brief note on these methods. 15
7. (a) What points would you keep in mind while selecting the following food items ? 6+6+6
- (i) Tea and coffee
- (ii) Milk and milk products
- (iii) Condiments and spices
- (b) List any two points you will keep in mind while purchasing convenience foods. 2

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

- (a) How will you prevent spoilage of fats and oils during storage ?
 - (b) Measures to adopt to prevent anaemia
 - (c) Digestion of food
 - (d) Food sources of calcium and its functions in our diet
 - (e) Uses of RDI's
-

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

सत्रांत परीक्षा

जून, 2019

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रश्न सं. 1 अनिवार्य है ।
सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. (क) रक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 5
- (i) 45 ग्रा. कार्बोज युक्त आहार _____ किलो कैलोरी प्रदान करता है ।
- (ii) विटामिन _____ रक्त के जमने में सहायक होता है ।
- (iii) _____ हमारे शरीर में रेटिनॉल का पूर्वगामी है ।
- (iv) सूर्य की रोशनी में _____ हमारे शरीर में निर्मित हो सकता है ।
- (v) आयोडीनयुक्त नमक का सेवन वयस्कों में _____ की रोकथाम में सहायक होता है ।

- (ख) निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों की कमी से होने वाला रोग बताइए : 5
- (i) विटामिन सी
(ii) प्रोटीन
(iii) राइबोफ्लेविन
(iv) नियासिन
(v) थायमीन
- (ग) भोजन के तीन महत्वपूर्ण कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए । 3
- (घ) पोषक-तत्त्व क्या हैं ? हमारे शरीर के लिए ज़रूरी पोषक-तत्त्वों को सूचीबद्ध कीजिए । 2+2
- (ङ) ऐसे किन्हीं तीन खाद्य-पदार्थों की सूची बनाइए जिनमें एक से अधिक पोषक-तत्त्व प्रचुर मात्रा में होते हैं । प्रत्येक में पाए जाने वाले पोषक-तत्त्वों का उल्लेख कीजिए । 3
2. (क) कुपोषण को परिभाषित कीजिए । पोषण और स्वास्थ्य के बीच अंतःसंबंध का विस्तार से वर्णन कीजिए । 3+5
- (ख) खाद्य-वर्ग क्या हैं ? संतुलित आहारों की योजना बनाने में आप खाद्य-वर्गों का प्रयोग कैसे करेंगे ? 4+8
3. (क) हमारे आहार में कार्बोज़, वसा और प्रोटीन के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 12
- (ख) “शाकाहारी आहार पोषणात्मक रूप से अपर्याप्त हो सकते हैं ।” समुचित पुष्टियाँ देते हुए इस कथन पर टिप्पणी कीजिए । 8

4. (क) खाद्य-पदार्थ के खराब होने के क्या कारण हैं ? गंदे हाथों से भोजन बनाने व परोसने की अस्वच्छ विधियों के माध्यम से रोग को फैलने से कैसे रोका जा सकता है ? 8+4
- (ख) घर पर मौसमी फलों व सब्जियों का परिरक्षण करने के लिए आप किन सिद्धांतों व विधियों का प्रयोग करेंगे ? 8
5. (क) अनाजों का पोषक मान बेहतर बनाने के लिए आप जिन उपायों/तरीकों को अपनाएँगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 5
- (ख) हमारे भोजन में पेय-पदार्थों और शर्कराओं के प्रयोगों पर टिप्पणी कीजिए । 5+5
- (ग) हमारे आहार में फलों व सब्जियों के पोषक मान की चर्चा कीजिए । 5
6. (क) भोजन पकाते समय पोषक-तत्त्व कम-से-कम नष्ट हों, इस संबंध में आप गृहणियों को क्या सलाह देंगे ? 5
- (ख) जल के माध्यम से खाद्य-पदार्थ पकाने की विधियाँ क्या हैं ? इन विधियों पर एक संक्षिप्त टिप्पणी प्रस्तुत कीजिए । 15
7. (क) निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 6+6+6
- (i) चाय और कॉफी
(ii) दूध और दूध से बने पदार्थ
(iii) मसाले
- (ख) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों को खरीदते समय आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे, उनमें से किन्हीं दो की सूची बनाइए । 2

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

- (क) भंडारण के दौरान वसा व तेलों के खराब होने की रोकथाम आप कैसे करेंगे ?
 - (ख) ऐनीमिया की रोकथाम के लिए अपनाए जाने वाले उपाय
 - (ग) भोजन का पाचन
 - (घ) हमारे आहार में कैल्सियम के खाद्य स्रोत और इसके कार्य
 - (ङ) आर.डी.आई. के प्रयोग
-