

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

Term-End Examination

June, 2019

06854

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) Give one example for each of the following : 10
- (i) Food group
 - (ii) Protective nutrient
 - (iii) Moderately active lifestyle category individual
 - (iv) Nutrient of considerable importance during infancy
 - (v) Nutrient deficiency disorder
 - (vi) Linear measurement
 - (vii) Category of malnutrition
 - (viii) Sensitive indicator of nutritional status
 - (ix) Intensive period of growth
 - (x) Energy providing nutrient

- (b) Define the following : 10
- (i) Digestion
 - (ii) Puberty
 - (iii) RDI
 - (iv) Growth monitoring
 - (v) Supplementary feeding
2. (a) “Various factors influence our food habits and food acceptance.” Justify the statement giving appropriate examples. 10
- (b) Briefly describe the functions of food in our body. 10
3. List the important functions and food sources of the following : 20
- (a) Proteins
 - (b) Carbohydrates
 - (c) Fats
 - (d) Water
4. (a) Briefly explain how age and activity pattern influence the nutrient needs during adulthood. 12
- (b) How is the food digested and absorbed in our body ? Explain briefly. 8

5. Comment on the following statements giving appropriate justifications : 5+5+5+5

- (a) A pregnant woman must gain 8 – 10 kg during her entire pregnancy.
- (b) Nutrient requirements increase during 6 – 12 months of lactation.
- (c) Infants need more food per kg body weight as compared to preschoolers.
- (d) Various factors influence adolescent food intake.

6. (a) What is anaemia ? How will you prevent this condition ? 2+5

(b) Enlist the symptoms of Vitamin A deficiency. 7

(c) What are the causes of protein energy malnutrition in children ? 6

7. (a) Briefly explain the role of infection in causing malnutrition. 6

(b) What handy guidelines would you advocate to mothers to prepare healthy school meals/packed lunches for their children ? 6

(c) How does misinformation about food impact our health ? Explain giving examples. 8

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

- (a) Nutritional needs during pregnancy
 - (b) Measures to meet the special needs of elderly
 - (c) Use of food guide in planning meals
 - (d) WHO classification for categorising adults into different grades of malnutrition according to BMI
 - (e) Consequences and prevention of iodine deficiency
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
(सी.एफ.एन.)
सत्रांत परीक्षा
जून, 2019

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) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए : 10
- (i) खाद्य वर्ग
 - (ii) सुरक्षात्मक पोषक-तत्त्व
 - (iii) अल्प-श्रम जीवन-शैली की श्रेणी में आने वाले व्यक्ति
 - (iv) शैश्वावस्था के दौरान महत्वपूर्ण पोषक-तत्त्व
 - (v) पोषणहीनताजन्य विसंगतियाँ
 - (vi) रैखिक माप
 - (vii) कुपोषण की श्रेणी
 - (viii) पोषणात्मक स्तर का संवेदनशील सूचक
 - (ix) वृद्धि की गहन अवधि
 - (x) ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक-तत्त्व

- (ख) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10
- (i) पाचन
 - (ii) यौवनारंभ
 - (iii) आर.डी.आई.
 - (iv) वृद्धि अनुवीक्षण
 - (v) पूरक आहार
2. (क) “विभिन्न कारक हमारी खान-पान की आदतों और खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करते हैं।” उपयुक्त उदाहरण देते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। 10
- (ख) हमारे शरीर में भोजन के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10
3. निम्नलिखित के महत्वपूर्ण कार्यों और खाद्य स्रोतों की सूची बनाइए : 20
- (क) प्रोटीन
 - (ख) कार्बोहाइड्रेट
 - (ग) वसा
 - (घ) जल
4. (क) वयस्कावस्था के दौरान आयु और सक्रियता पैटर्न पोषक-तत्त्व की ज़रूरतों को कैसे प्रभावित करते हैं, संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। 12
- (ख) हमारे शरीर में भोजन का पाचन व अवशोषण कैसे होता है ? संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। 8

5. उपयुक्त पुष्टियों के साथ निम्नलिखित कथनों पर टिप्पणी कीजिए : 5+5+5+5
- (क) पूरी गर्भावस्था में गर्भवती महिला का वज़न 8 – 10 किग्रा बढ़ना ज़रूरी है ।
- (ख) स्तन्यकाल के 6 – 12 महीनों के दौरान पोषक-तत्वों की आवश्यकता बढ़ जाती है ।
- (ग) स्कूलगामी बच्चों की तुलना में शिशुओं को प्रति किलो वज़न के अनुसार ज़्यादा भोजन की आवश्यकता होती है ।
- (घ) विभिन्न कारक किशोरों के खाद्य अन्तर्ग्रहण को प्रभावित करते हैं ।
6. (क) ऐनीमिया क्या है ? इस स्थिति की रोकथाम आप कैसे करेंगे ? 2+5
- (ख) विटामिन ए की कमी के लक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए । 7
- (ग) बच्चों में प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के कारण क्या हैं ? 6
7. (क) कुपोषण होने में संक्रमण की भूमिका को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए । 6
- (ख) बच्चों की माताओं को उनके लिए स्वास्थ्यप्रद पौष्टिक स्कूल के आहार/पैकड लंच बनाने के लिए आप क्या सरल मार्गदर्शी निर्देश देंगे ? 6
- (ग) खाद्य-पदार्थ के संबंध में ग़लत सूचना/धारणा हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है ? उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए । 8

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

5+5+5+5

- (क) गर्भावस्था के दौरान पोषणात्मक ज़रूरतें
 - (ख) वृद्धों की विशेष ज़रूरतों को पूरा करने संबंधी उपाय
 - (ग) आहार नियोजन में भोजन दर्शिका का प्रयोग
 - (घ) बी.एम.आई. के अनुसार वयस्कों को कुपोषण की विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत करने संबंधी डब्ल्यू.एच.ओ. वर्गीकरण
 - (ङ) आयोडीन की कमी के परिणाम व रोकथाम
-