

No. of Printed Pages : 12

CFN-1

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

Term-End Examination

June, 2020

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) *Question No. 1 is compulsory.*

(ii) *Answer five questions in all.*

(iii) *All questions carry equal marks.*

1. (a) List the *five* main nutrients required by our
body. 2½
- (b) Give *one* food source of Retinol and *one*
source of Beta carotene. 2
- (c) Name the process involved in the
preparation of batter for dhokla. 1

P. T. O.

- (d) Give *one* example of the deficiency caused by the following nutrients in our diet : 3
- (i) Iron
 - (ii) Vitamin 'C'
 - (iii) Iodine
- (e) Give *one* example each of the food preserved by : 2
- (i) pasteurization
 - (ii) salting
- (f) 150 gms of carbohydrates, 40 gms of protein and 10 gm of fat will provide how much calories ? $1\frac{1}{2}$
- (g) Give *one* example each of animal protein and plant protein in our diet. 2
- (h) Name *one* nutrient which helps in the following process in our body : 3
- (i) Blood clotting
 - (ii) Absorption of calcium
 - (iii) Metabolism of food
- (i) List any *three* convenience foods. 3

2. (a) Define the terms 'Nutrition' and 'Health'. Briefly explain the interrelationship between nutrition and health. 7
- (b) Describe the factors influencing food selection. 10
- (c) What do you understand by the protein sparing action of carbohydrate? 3
3. Differentiate between macronutrients and micronutrients, highlighting their food sources and their role in our body. 20
4. (a) As a nutrition expert, comment on the adequacy of vegetarian and non-vegetarian diet patterns. 8
- (b) Give a simple classification of cooking methods. Describe any *one* method in details. 2 + 10
5. (a) Comment on the following statements :
- (i) Cereals and pulses combination improves the quality of protein. 5
- (ii) Spoiled and germinated cereals and pulses have better food value. 5

- (b) Describe the contribution of pulses and vegetables in our diet. 5 + 5
6. (a) "Jaggery or refined sugar," which would you prefer in your diet ? Justify your preference. 5
- (b) Briefly discuss the role of eggs as an ingredient in preparing different food preparations. Give suitable examples. 10
- (c) Comment on the uses of spices in our diet. 5
7. (a) What is a balanced diet ? What measures would you adopt to plan a balanced diet ? Explain giving examples. 10
- (b) Describe what measures would you adopt for the following : 5 + 5
- (i) Prevention of food spoilage
- (ii) Minimizing the nutrient loss while cooking vegetables

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

5 each

- (a) Importance of water in our body
- (b) Functions of calcium in our body
- (c) One home based preservation method
- (d) Selection of cereals
- (e) Importance of fats and oils in our diet

सी.एफ.एन-1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम**(सी.एफ.एन.)****सत्रांत परीक्षा****जून, 2020****सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन**

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।**(ii) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।****(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।**

1. (क) वे पाँच प्रमुख पोषक तत्व बताइए जिनकी हमारे

शरीर को आवश्यकता होती है।

2½

- (ख) रेटिनॉल का एक खाद्य-स्रोत और बीटा कैरोटिन का एक खाद्य-स्रोत बताइए। 2
- (ग) ढोकला का घोल बनाने में सम्मिलित प्रक्रिया का नाम बताइए। 1
- (घ) हमारे आहार में निम्नलिखित प्रत्येक पोषक तत्व की कमी का एक उदाहरण दीजिए : 3
- (i) लौह तत्व
- (ii) विटामिन 'सी'
- (iii) आयोडीन
- (ङ) निम्नलिखित प्रत्येक से परिरक्षित खाद्य-पदार्थ का एक उदाहरण दीजिए : 2
- (i) पाश्चुरीकरण
- (ii) नमक द्वारा परिरक्षण

(च) 150 ग्राम कार्बोज, 40 ग्राम प्रोटीन और 10 ग्राम

वसा से कितनी कैलोरी प्रदान करेंगे ? $1\frac{1}{2}$

(छ) हमारे आहार में पशुजन्य प्रोटीन और वनस्पतिजन्य

प्रोटीन का एक-एक उदाहरण दीजिए।

(ज) एक पोषक तत्व का नाम बताइए जो हमारे शरीर

में निम्नलिखित प्रक्रिया में मदद करता है : 3

(अ) रक्त का जमना

(ख) कैल्सियम का अवशोषण

(ग) भोजन का चयापचय

(झ) किन्हीं तीन सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों को सूचीबद्ध

कीजिए। 3

2. (क) 'पोषण' और 'स्वास्थ्य' को परिभाषित कीजिए।

पोषण और स्वास्थ्य के बीच अंतःसंबंध का संक्षेप

में वर्णन कीजिए। 7

(ख) खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। 10

(ग) कार्बोज का प्रोटीन को अन्य कार्यों के लिए मुक्त रखने की क्रिया से आप क्या समझते हैं? 3

3. सूक्ष्मपोषक तत्वों और स्थूलपोषक तत्वों के बीच अन्तर बताइए और उनके खाद्य-स्रोतों और हमारे शरीर में उनकी भूमिका पर प्रकाश डालिए। 20

4. (क) पोषण विशेषज्ञ होने के नाते, शाकाहारी और माँसाहारी आहार-चैटनों की पर्याप्तता पर एक टिप्पणी कीजिए। 8

(ख) भोजन पकाने की विधियों का सरल वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए। किसी एक विधि का विस्तार में वर्णन कीजिए। 2+10

5. (क) निम्नलिखित कथनों पर टिप्पणियाँ कीजिए :

(i) अनाजों और दालों को मिला-जुला कर प्रयोग करने से प्रोटीन की गुणवत्ता बेहतर हो जाती है। 5

(ii) अंकुरित अनाजों और दालों का खाद्य-मान बेहतर होता है। 5

(ख) हमारे आहार में दालों और सब्जियों के योगदान का वर्णन कीजिए। 5+5

6. (क) अपने आहार में आप किसको वरीयता देंगे—गुड़ को या चीनी को ? अपनी वरीयता की पुष्टि कीजिए। 5

(ख) विभिन्न व्यंजन बनाने में एक सामग्री के रूप में अण्डों की भूमिका की संक्षेप में चर्चा कीजिए। उपयुक्त उदाहरण भी दीजिए। 10

(ग) हमारे आहार में मसालों के प्रयोग पर टिप्पणी
कीजिए। 5

7. (क) संतुलित आहार क्या है? संतुलित आहार की
योजना बनाने के लिए आप क्या उपाय अपनाएँगे?
उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 10

(ख) निम्नलिखित के लिए आप क्या उपाय करेंगे,
वर्णन कीजिए : 5+5

(i) खाद्य-पदार्थों को खराब होने से बचाना

(ii) सब्जियाँ पकाते समय पोषक तत्वों के नष्ट
होने को कम करना

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

(क) हमारे शरीर में जल का महत्व

- (ख) हमारे आहार में कैल्सियम के कार्य
- (ग) एक घरेलू परिरक्षण विधि
- (घ) अनाजों का चयन
- (ङ) हमारे आहार में वसा व तेल का महत्व