

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD

AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

June, 2020

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

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) Explain the following in 2-3 sentences

each :

10

(i) Diet

(ii) Digestion

- (iii) Low birth weight
 - (iv) Physiological changes
 - (v) Biochemical assessment
- (b) What do low height for age and low weight for age indicate ? 2
- (c) List any *two* problems encountered in pregnancy. 2
- (d) What do you understand by prenatal period ? 2
- (e) List any *two* clinical manifestations of Vitamin A deficiency. 2
- (f) What should be the percent of energy contributed by carbohydrates, fats and proteins in our diet ? 2
2. Identify the nutrients you get from foods. List their functions in our body. 20

3. (a) What are RDA's ? Explain briefly, how RDA changes with age and activity level. 2+8
- (b) What are food groups ? Give the *three* foods group classification and explain briefly how you would plan a diet using the three food groups, giving examples. 10
4. (a) Explain, how the food is digested in our body highlighting the process and the enzymes involved. 10
- (b) Briefly discuss the importance of diet during different stages of life (starting from infancy to old age). 10
5. (a) What points would you advocate to a mother of a preschool child so as to develop good food habits ? 7

- (b) 'Breast milk is the best choice of food for infants.' Justify the statement highlighting the importance of breast feeding. 6
- (c) What handy guidelines would you give to a mother of a six month old infant regarding introduction of complementary foods? 7
6. Briefly explain the following : 5 + 5 + 5 + 5
- (a) Vicious cycle of infection and malnutrition.
- (b) Factors influencing adolescent food habits.
- (c) Nutrition related problems of old age.
- (d) Nutritional guidelines for school age children.
7. (a) Explain giving appropriate examples, how you will meet the nutritional needs of people with varying food budgets (low income, middle income and high income group). 10

- (b) Identify the nutritional needs during pregnancy and explain giving examples how you can meet them. 10

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

5 + 5 + 5 + 5

- (a) Use of BMI for assessment of nutritional status of adults
- (b) Importance of dietary assessment
- (c) Factors affecting food acceptance
- (d) Misconception about oils and fats
- (e) Growth monitoring and its relevance

सी.एफ.एन.-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2020

सी.एफ.एन.-2 : भोजन और उसकी उपयोगिता

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) प्र. सं. 1 अनिवार्य है।

(ii) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट

कीजिए :

10

(i) आहार/भोजन

(ii) पाचन

(iii) जन्म के समय कम वजन

(iv) शरीर-क्रियात्मक परिवर्तन

(v) जैवरासायनिक निर्धारण

(ख) आयु के अनुरूप कम लम्बाई और कम वजन

क्या सूचित करते हैं? 2

(ग) गर्भावस्था के दौरान होने वाली किन्हीं दो

समस्याओं को सूचीबद्ध कीजिए। 2

(घ) प्रसव-पूर्व अवधि से आप क्या समझते हैं ? 2

(ङ) विटामिन 'ए' की कमी के किन्हीं दो नैदानिकों

को सूचीबद्ध कीजिए। 2

(च) हमारे आहार में कार्बोज, वसा और प्रोटीन का

कितने प्रतिशत ऊर्जा योगदान होना चाहिए ? 2

2. अपने खाद्य-पदार्थों से प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए। हमारे शरीर में उनके कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए। 20

3. (क) आर. डी. ए. से क्या अभिप्राय है ? आयु और सक्रियता स्तर के साथ आर. डी. ए. कैसे परिवर्तित होती है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए।

2 + 8

- (ख) खाद्य-वर्ग क्या हैं ? तीन खाद्य-वर्ग वाला वर्गीकरण बताइए। उदाहरण देते हुए संक्षेप में वर्णन कीजिए कि तीन खाद्य-वर्गों का प्रयोग करके आप आहार की योजना कैसे बनायेंगे। 10

4. (क) पाचन प्रक्रिया और उसमें सम्मिलित एंजाइमों पर प्रकाश डालते हुए बताइए कि हमारे शरीर में भोजन कैसे पचता है। 10

- (ख) जीवन की विभिन्न अवस्थाओं (शैशवावस्था से लेकर वृद्धावस्था तक) के दौरान आहार के महत्व की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 10
5. (क) स्कूल-पूर्व बच्चे में खान-पान की अच्छी आदतें विकसित करने के संदर्भ में आप एक माँ को क्या सुझाव/सलाह देंगे ?
- (ख) 'शिशुओं के लिए माँ का दूध भोजन का सर्वोत्तम विकल्प है।' स्तनपान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। 6
- (ग) छः माह के शिशु को पूरक खाद्य पदार्थ देना प्रारम्भ करने के सम्बन्ध में आप एक माँ को क्या सरल मार्गदर्शी निर्देश देंगे ? 7
6. निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए :
- 5 + 5 + 5 + 5
- (क) संक्रमण और कुपोषण का दुश्चक्र

- (ख) किशोर की खान-पान की आदतों को प्रभावित करने वाले कारक
- (ग) वृद्धावस्था की पोषण से सम्बन्धित समस्याएँ
- (घ) स्कूल जाने वाली आयु के बच्चों के लिए पोषणात्मक मार्गदर्शी निर्देश
7. (क) अलग-अलग खाद्य बजट वाले (निम्न आय वर्ग, मध्यम आय वर्ग, उच्च आय वर्ग) व्यक्तियों की पोषणात्मक जरूरतों को आप कैसे पूरा करेंगे? समुचित उदाहरण देते हुए वर्णन कीजिए। 10
- (ख) गर्भावस्था के दौरान पोषणात्मक जरूरतों का पता लगाइए और उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए कि आप इनको कैसे पूरा करेंगे ? 10
8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5 + 5 + 5 + 5
- (क) वयस्कों के पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के लिए बी. एम. आई. का प्रयोग

- (ख) आहार-निर्धारण का महत्व
- (ग) खाद्य-स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक
- (घ) वसा व तेलों के बारे में गलतफहमी
- (ङ) वृद्धि अनुवीक्षण और उसकी प्रासंगिकता