

No. of Printed Pages : 12

CFN-1

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

Term-End Examination

June, 2022

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) Answer **five** questions in all.

(ii) Question No. 1 is compulsory.

(iii) All questions carry equal marks.

1. (a) Explain the following in 2-3 sentences each : 10

(i) Minerals

(ii) Health

(iii) Convenience foods

(iv) Hydrolysis

(v) Food additive

P. T. O.

- (b) State True *or* False. Correct the false statement : 5
- (i) Digestion is the process by which food is taken into the blood stream.
 - (ii) Water forms 65-70% of our body.
 - (iii) Vitamin A helps in the absorption of calcium.
 - (iv) Fresh egg will float in water when immersed.
 - (v) Turmeric is commonly adulterated with argemone seeds.
- (c) Fill in the blanks : 5
- (i) Guava is a good source of
 - (ii) Typhoid is caused by which spreads through food.
 - (iii) Food allergy is a state of to certain foods.
 - (iv) Bitter substance present in coffee is
 - (v) Consuming helps prevent goitre in adults.

2. (a) How will you classify foods into different food groups ? Present the classification and state the importance and nutritional contribution of each of these food groups. 10
- (b) Explain the functions and give the rich sources of the following nutrients : 5+5
- (i) Vitamin D
- (ii) Proteins
3. (a) List the *two* ways of cooking food. Give a list of cooking methods included in each of the two groups mentioned. Explain briefly *one* listed method from each of the group. 2+6+8
- (b) What points would you keep in mind regarding food hygiene while cooking and handling foods ? 4
4. Explain the following briefly giving examples : 5+5+5+5
- (a) Vegetarian diets can be nutritionally adequate

- (b) Socio-cultural aspects of food
 - (c) Common methods of food preservation
 - (d) Measures to adopt to improve the nutritive value of cereals
5. Describe the uses and nutrients founded by the following :
- (a) Fruits and vegetables 6
 - (b) Milk and milk products 6
 - (c) Sugars 8
6. (a) Comment on the uses of beverages in our daily life. 6
- (b) What are convenience foods ? Explain their uses in our diet. 2+5
 - (c) “Combination of foods in our diet improves the nutritional quality.” Comment on the statement giving appropriate examples. 7
7. (a) What are flesh foods ? What points would you keep in mind while selecting flesh foods ? 10
- (b) What measures would you adopt to prevent deficiency of iron in your diet ? 8

- (c) List any *two* deficiency diseases affecting children. 2

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

5+5+5+5

- (a) Process of sprouting and fermentation
- (b) Functions and deficiency symptoms of B-complex vitamins
- (c) Physiological function of food
- (d) Functions of fats in our diet
- (e) RDI's and their uses in planning diets

CFN-1

**भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
(सी. एफ. एन)
सत्रांत परीक्षा
जून, 2022**

सी. एफ. एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) कुल पाँच प्रश्न कीजिए।

(ii) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) निम्नलिखित प्रत्येक की 2-3 वाक्यों में व्याख्या कीजिए : 10

(i) खनिज लवण

(ii) स्वास्थ्य

(iii) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ

(iv) हाइड्रोलिसिस

(v) खाद्य योजक

(ख) सही या गलत बताइए। गलत वाक्य को सही

कीजिए : 5

(i) पाचन वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा भोजन रक्त प्रवाह में जाता है।

(ii) पानी हमारे शरीर का 65-70 प्रतिशत हिस्सा है।

(iii) विटामिन 'ए' कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है।

(iv) ताजा अण्डे पानी में डालने पर तैरने लगेंगे।

(v) हल्दी की आमतौर पर ऑर्गेमोन बीज से मिलावट की जाती है।

(ग) रिक्त स्थान भरिए : 5

(i) अमरूद का अच्छा स्रोत है।

(ii) टायफाइड के कारण होता है जो कि भोजन के द्वारा फैलता है।

(iii) खाद्य एलर्जी कुछ खाद्य पदार्थों के लिए
..... की एक अवस्था है।

(iv) कॉफी में मौजूद कड़वा पदार्थ है।

(v) का प्रयोग करने से वयस्कों में घेंघा
को रोका जा सकता है।

2. (क) आप विभिन्न खाद्य वर्गों में खाद्य पदार्थों को कैसे
वर्गीकृत करेंगे ? वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए और
प्रत्येक खाद्य वर्ग के महत्व और पोषण योगदान
को बताइए। 10

(ख) निम्नलिखित पोषक तत्वों के कार्यों की व्याख्या
कीजिए तथा उनके भरपूर खाद्य स्रोत बताइए :

5+5

(i) विटामिन डी

(ii) प्रोटीन

3. (क) खाना पकाने के दो तरीकों को सूचीबद्ध कीजिए।

उल्लिखित दोनों समूहों में से प्रत्येक में शामिल

खाना पकाने के तरीकों की सूची बनाइए। प्रत्येक

सूचीबद्ध की गयी विधि में से किसी एक की

व्याख्या कीजिए।

2+6+8

(ख) खाना बनाते समय और खाद्य पदार्थों को सँभालते

समय आप खाद्य स्वच्छता के बारे में क्या ध्यान

रखेंगे ?

4

4. उदाहरण सहित निम्नलिखित को संक्षेप में समझाइए :

प्रत्येक 5

(क) शाकाहारी भोजन पोषण के लिए पर्याप्त हो

सकता है।

(ख) भोजन के सामाजिक व सांस्कृतिक पहलू

(ग) भोजन परिरक्षण के सामान्य तरीके

(घ) अनाज की पौष्टिकता में सुधार के लिए अपनाय जाने वाले उपाय

5. निम्नलिखित में पाए जाने वाले पोषक तत्व व उनके उपयोग का वर्णन कीजिए :

(क) फल और सब्जियाँ 6

(ख) दूध व दूध से बने पदार्थ 6

(ग) चीनी 8

6. (क) हमारे दैनिक जीवन में पेय पदार्थों के उपयोग पर टिप्पणी कीजिए। 6

(ख) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या हैं ? हमारे भोजन में उनके उपयोग की व्याख्या कीजिए। 2+5

(ग) “हमारे आहार में खाद्य पदार्थों को मिश्रित रूप में लेने से पोषण गुणवत्ता में सुधार आता है।” उचित उदाहरण सहित इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 7

7. (क) माँसाहार क्या है ? माँसाहार का चयन करते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ? 10

(ख) अपने आहार में लौह तत्व की कमी को रोकने के लिए आप क्या उपाय अपनायेंगे ? 8

(ग) बच्चों को प्रभावित करने वाले किन्हीं दो पोषणहीनता रोगों की सूची बनाइए। 2

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

(क) अंकुरण व खमीरीकरण की प्रक्रिया

- (ख) 'बी' समूह विटामिन के कार्य व उनसे होने वाले
कमी के प्रभाव
- (ग) भोजन के शारीरिक कार्य
- (घ) हमारे भोजन में वसा के कार्य
- (ङ) आहार की निर्धारित मात्रा तथा भोजन के नियोजन
में उसका उपयोग