No. of Printed Pages : 12 **CFN-2**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

June, 2022

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) Differentiate between Normal nutrition and Malnutrition. $2\frac{1}{2}$

(b) Why are RDA's useful to us ? $2\frac{1}{2}$

(c) Name the foods included in the protective and regulatory food groups. $2\frac{1}{2}$

(d) List the important parts of the digestive tract. $2\frac{1}{2}$

(e) List the critical periods in the life cycle from growth and development point of view. 3

(f) Name the foods you will restrict and are likely to include in your diet to lose weight. Justify your selection. 3

(g) List any *one* voluntary activity and *one* involuntary activity you perform daily. 2

(h) Give the ideal weight gain during pregnancy and also the normal birth weight of infants at birth. 2

2. (a) What is a food guide ? Enlist the factors you will keep in mind in developing a food guide. 5

(b) Explain the concept of balanced diet and the use of food guide in planning balanced diets. 15

3. (a) A diet consists of rice, dhal and suji halwa/sweet preparation made in oil.

   (i) Give the main nutrients provided by the diet. 3

   (ii) Explain the digestion and absorption of these nutrients in our body. 7

   (b) What is growth ? How will you measure growth ? Explain the uses of growth chart as a tool to assess growth. 2+2+6

4. (a) Present the WHO classification based on body mass index (BMI) for categorizing adults into different grades of malnutrition. 5

   (b) List any *four* common nutrient deficiency disorders affecting children in our country. What are the consequences of these disorders and what measures would you adopt to prevent them ? 2+5+8

5. (a) "Energy requirements of adults are based on physical activity." Justify the statement highlighting the different activity patterns and the energy needs. 10

(b) Comment on the nutritional needs during pregnancy and highlight why the needs increase. 10

6. (a) List handy guidelines you would advocate for management of breastfeeding for mothers. 10

(b) What are complementary foods ? What advice would you give to a mother of 8-9 month infant regarding type of complementary foods to be given and precautions to be followed in infant feeding ? 10

7. Explain the following briefly, giving appropriate examples : 5+5+5+5

   (a) Development of good food habits among pre-school children

   (b) School meals and packed lunches for school age children.

   (c) Problems of adolescents that might affect nutritional status.

   (d) Nutrition related problems of old age

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

   (a) Biochemical assessment as a tool to assess nutritional status.

   (b) How to record and evaluate food intake ?

   (c) Factors affecting food acceptance

   (d) Misinformation and claims regarding food products

   (e) Nutrition for nursing mother

CFN-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2022

सी.एफ.एन.-2 : आपका 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) सामान्य पोषण और कुपोषण के बीच अन्तर बताइए। $2\frac{1}{2}$

(ख) आर. डी. ए. हमारे लिए क्यों उपयोगी ह ? $2\frac{1}{2}$

(ग) सुरक्षात्मक और नियामक खाद्य वर्गों में सम्मिलित खाद्य पदार्थों के नाम बताइए। $2\frac{1}{2}$

(घ) पाचन–नली के प्रमुख भागों के नाम बताइए। $2\frac{1}{2}$

(ङ) वृद्धि और विकास के दृष्टिकोण से जीवन–चक्र की निर्णायक अवधियों को सूचीबद्ध कीजिए। 3

(च) वजन कम करने के लिए आहार में वर्जित और शामिल किए जा सकने वाले खाद्य पदार्थों के नाम बताइए। अपने उत्तर की पुष्टि भी कीजिए। 3

(छ) प्रतिदिन जो आप गतिविधियाँ करते हैं उनमें से किसी **एक** स्वैच्छिक गतिविधि और **एक** अनैच्छिक गतिविधि को बताइए। 2

(ज) गर्भावस्था के दौरान आदर्श रूप में कितना वज़न बढ़ना चाहिए और जन्म के समय शिशु का सामान्य वज़न क्या होना चाहिए ? 2

2\. (क) आहार दर्शिका क्या है ? आहार दर्शिका तैयार करते समय आप जिन कारकों को ध्यान में रखेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 5

(ख) संतुलित आहार की संकल्पना और संतुलित आहारों की योजना बनाने में आहार दर्शिका के प्रयोग का वर्णन कीजिए। 15

3\. (क) किसी एक आहार में चावल, दाल और सूजी का हलवा/तेल में बनाया गया मीठा व्यंजन है।

(i) इस आहार से प्राप्त होने वाल प्रमुख पोषक तत्व बताइए। 3

(ii) हमारे शरीर में इन पोषक तत्वों के पाचन व अवशोषण का वर्णन कीजिए। 7

(ख) वृद्धि से क्या अभिप्राय है ? वृद्धि को आप कैसे मापेंगे ? वृद्धि का मूल्यांकन करने के लिए साधन के रूप में वृद्धि चार्ट के प्रयोगों का वर्णन कीजिए। 2+2+6

4. (क) बी. एम. आई. के अनुसार वयस्कों को कुपोषण की विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत करने संबंधी डब्ल्यू. एच. ओ. वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए। 5

(ख) हमारे देश में बच्चों को प्रभावित करने वाली किन्हीं **चार** सामान्य पोषणहीनताजन्य विसंगतियों को सूचीबद्ध कीजिए। इन विसंगतियों के क्या परिणाम होते हैं और इनकी रोकथाम के लिए आप क्या उपाय करेंगे ? 2+5+8

5. (क) "वयस्कों की ऊर्जा आवश्यकताएँ शारीरिक गतिविधि पर आधारित होती हैं।" विभिन्न गतिविधि स्तरों और ऊर्जा जरूरतों पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। 10

(ख) गर्भावस्था के दौरान पोषणात्मक जरूरतों पर टिप्पणी कीजिए और इस अवस्था में जरूरतं क्यों बढ़ जाती हैं, इस पर प्रकाश डालिए। 10

6. (क) माताओं को स्तनपान सफलतापूर्वक कराने के संबंध में आप जो सरल मार्गदर्शी सुझाव देंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 10

(ख) पूरक आहार क्या हैं ? एक आठ-नौ माह के शिशु को दिए जा सकने वाले विभिन्न प्रकार के पूरक आहारों और शिशु के खान-पान के संबंध में बरती जाने वाली सावधानियों के संबंध में माँ को आप क्या सलाह देंगे ? 10

7. उपयुक्त उदाहरण देते हुए निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए : 5+5+5+5

(क) स्कूल–पूर्व बच्चों में खान–पान संबंधी अच्छी आदतें विकसित करना।

(ख) स्कूली बच्चों के लिए स्कूल के आहार और पैक्ड लंच

(ग) किशोरों की समस्याएँ जो पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकती हैं।

(घ) वृद्धावस्था में पोषण संबंधी समस्याएँ

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

(क) पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के लिए साधन के रूप में जैव–रासायनिक निर्धारण (मूल्यांकन)।

(ख) आहार–अन्तर्गहण को कैस रिकॉर्ड व उसका मूल्यांकन करेंगे ?

(ग) खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक

(घ) खाद्य उत्पादों संबंधी गलत सूचना और दाव

(ङ) स्तनपान कराने वाली माता के लिए पोषण