

No. of Printed Pages : 8

**CFN-1**

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

**Term-End Examination**

**June, 2023**

**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) List the nutrients derived from foods. 2
- (b) Differentiate between food and nutrition.  $2\frac{1}{2}$
- (c) Give *two* examples each of fat soluble vitamins and water soluble vitamins.  $2\frac{1}{2}$
- (d) Give *three* examples of food-stuff rich in more than one nutrient. 3

**P. T. O.**

- (e) List any *four* methods you use at home for preparing food before cooking. 2
- (f) List any *five* precautions you may adopt to maintain personal hygiene in the context of food safety. 5
- (g) Give one example each of fats/oils containing saturated, and polyunsaturated fatty acids in your diet. 3
2. (a) Briefly explain the physiological functions of food giving examples. 10
- (b) Enumerate the functions, sources and effect of deficiency of proteins in our body. 4+3+3
3. (a) What are the two forms, in which vitamin A is present in our diet ? Give examples of each. 5
- (b) Why is water considered an important constituent of our diet ? 5
- (c) Name the disease caused by the deficiency of the following nutrients in our body ? How can they be prevented ? 2+4+4
- (i) Iron
- (ii) Vitamin C

4. (a) What are the factors you would keep in mind so as to choose the right kind of food for a population group ? Explain briefly, giving examples. 10
- (b) Comment on the nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian dietary patterns, giving appropriate justifications. 10
5. (a) Enlist the different methods of preserving perishable foods you would adopt at the home level. Describe any *one* method in details, highlighting the process and foods preserved utilizing this process. 4+6
- (b) Elaborate on the changes in fats and oils on heating. 4
- (c) Comment on the uses of egg in food preparation. 6
6. (a) Classify the cooking method used at home based on heat application. Briefly describe each of the cooking method, giving examples and its process. 15
- (b) Enumerate the advantages of sprouting and fermentation of foods, giving examples. 5

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

5 each

- (a) Classification of leverages and their uses
- (b) Selection of milk and milk products
- (c) Classification and nutritive value of vegetables
- (d) Psycho-social factors influencing food acceptance
- (e) Measures to prevent spread of diseases through food, water, utensils and food handling.

## CFN-1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम  
( सी. एफ. एन )  
सत्रांत परीक्षा  
जून, 2023

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) खाद्य पदार्थों से प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

(ख) भोजन और पोषक तत्वों के बीच अंतर बताइए।

$2\frac{1}{2}$

(ग) वसा विलेय विटामिनों और जल विलेय विटामिनों के दो-दो उदाहरण दीजिए।  $2\frac{1}{2}$

- (घ) **तीन** ऐसे खाद्य-पदार्थों के उदाहरण दीजिए जिनमें एक से ज्यादा पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं।  
3
- (ङ) घरेलू स्तर पर भोजन पकाने से पहले की जाने वाली तैयारियों के रूप में आप जिन विधियों को प्रयुक्त करेंगे, उनमें से किन्हीं **चार** को सूचीबद्ध कीजिए।  
2
- (च) खाद्य-सुरक्षा के संदर्भ में व्यक्तिगत स्वच्छता को बनाए रखने के लिए जो **पाँच** सावधानियाँ आप बरत सकते हैं, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए।  
5
- (छ) आपके आहार में प्रयुक्त वसा/तेलों में पाए जाने वाले संतृप्त और बहु-असंतृप्त वसा अम्लों, प्रत्येक का **एक-एक** उदाहरण दीजिए।  
3
2. (क) उदाहरण देते हुए भोजन के शरीर-क्रियात्मक कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए।  
10
- (ख) हमारे शरीर में प्रोटीन के कार्यों, स्रोतों और उसको कमी से होने वाले प्रभाव का वर्णन कीजिए।  
4+3+3
3. (क) हमारे आहार में विटामिन 'ए' किन दो रूपों में विद्यमान होता है ? प्रत्येक का **एक** उदाहरण दीजिए।  
5

(ख) हमारे आहार में जल को एक महत्वपूर्ण घटक क्यों माना जाता है ? 5

(ग) निम्नलिखित पोषक तत्वों की कमी के कारण होने वाले रोग का नाम बताइए। इनकी रोकथाम कैसे की जा सकती है ? 2+4+4

(i) लौह तत्व

(ii) विटामिन सी

4. (क) जन समूह के लिए सही प्रकार के आहार का चयन करते समय आप किन कारकों को ध्यान में रखेंगे ? उदाहरण देते हुए संक्षेप में वर्णन कीजिए।

10

(ख) शाकाहारी और मांसाहारी आहार-पद्धतियों की पोषणात्मक पर्याप्तता पर टिप्पणी कीजिए। अपने उत्तर को स्पष्ट करने के लिए उपयुक्त पुष्टियाँ भी दीजिए। 10

5. (क) खराब होने वाले खाद्य-पदार्थों को परिरक्षित करने के लिए घरेलू स्तर पर आप जो तरीके (विधियाँ) अपनाएँगे उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। प्रक्रिया और इस प्रक्रिया का उपयोग करके खाद्य पदार्थ परिरक्षित करने पर प्रकाश डालते हुए किसी एक विधि का विस्तार में वर्णन कीजिए।

4+6

- (ख) वसा व तेलों को गरम करने पर, उनमें होने वाले परिवर्तनों का विस्तार से उल्लेख कीजिए। 4
- (ग) व्यंजन बनाने में अंडों के प्रयोग पर टिप्पणी लिखिए। 6
6. (क) घरेलू स्तर पर सीधे आँच पर पकाने के लिए प्रयुक्त होने वाली भोजन पकाने की विधियों को वर्गीकृत कीजिए। उदाहरण और क्रिया-विधि का उल्लेख करत हुए प्रत्येक विधि का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 15
- (ख) उदाहरण देते हुए खाद्य-पदार्थों का अंकुरित व खमीरीकृत करने के लाभों के बारे में बताइए। 5
7. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : प्रत्येक 5
- (क) पेय पदार्थों का वर्गीकरण व उनका प्रयोग
- (ख) दूध व दूध से बने पदार्थों का चयन
- (ग) सब्जियों का वर्गीकरण और पोषक मान
- (घ) खाद्य-स्वीकृति को प्रभावित करने वाले मनो-सामाजिक कारक
- (ङ) भोजन, जल, बर्तनों और भोजन बनाने व परोसने वालों के माध्यम से रोगों को फैलने से रोकने के लिए उपाय