

No. of Printed Pages : 11

CFN-1

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

Term-End Examination

June, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

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

(ii) Question No. 1 is compulsory.

(iii) All questions carry equal marks.

1. (a) Fill in the blanks : 10
- (i) Pumpkin is a good source of
- (ii) A dish containing 100 g of carbohydrates will provide k-calories.
- (iii) Canned foods, frozen foods are examples of foods.

P. T. O.

- (iv) Palatability of food is a combination of , aroma and texture.
- (v) Foods used as the main item in the diet are called foods.
- (vi) is the process of mixing of an inferior quality material of an undesirable nature with food.
- (vii) is the condition in which watery stools are frequently passed.
- (viii) Green leafy vegetables are a good source of and
- (ix) is an example of body building nutrient.
- (x) Using food as a reward is an example of function of food.
- (b) Explain the following in 2-3 sentences each : 2×5=10
- (i) Satiety value
 - (ii) Packed foods
 - (iii) Stimulating Beverages
 - (iv) Food additive
 - (v) Fillets

2. (a) Briefly discuss the physiological functions of food, giving appropriate examples. 10
- (b) What is anaemia ? What are the causes and effect of the disease ? What dietary measures would you advocate to a mother to prevent anaemia among her family members. 10
3. (a) Enlist any *two* foods rich in more than one nutrient. Give the nutrients provided by each of the foods. 2+3
- (b) Briefly explain the nutritional adequacy of a vegetarian diet. What measures would you advocate to explore the nutritional adequacy. 5+5
- (c) What points would you keep in mind while storing non-perishable foods ? 5
4. Explain the following briefly : 5+5+5+5
- (a) RDA and their uses
- (b) Changes in fats and oils while heating
- (c) Protein sparing action of carbohydrates
- (d) Functions of Vitamins of the β -complex group

5. (a) Briefly comment on the effect of precooking methods on quality of food, highlighting the methods and their effects. 12
- (b) Select any *two* dishes from your diet where dry heat method is used. Describe the cooking method for each in details. 2+3+3
6. (a) Describe the contribution of the following in our diet, giving example : 5+5
- (i) Pulses
- (ii) Fruits
- (b) What is the role of egg as an ingredient while making : 2+2
- (i) Mayonnaise
- (ii) Sponge cake
- (c) Enlist the points you would keep in mind for preventing spread of disease through food handling. 6
7. (a) What is food preservation ? Why do we need to preserve food ? Briefly explain the chemical preservation of food giving appropriate examples. 2+3+8
- (b) How can you improve the nutritive value of cereals ? Explain briefly giving examples. 7

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

5+5+5+5

- (a) Choice of cooking medium (fat) in our diet.
- (b) Properties and uses of sugar in our diet.
- (c) Selection of milk and milk products.
- (d) Advantages of convenience foods.
- (e) Factors affecting food selection.

CFN-1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
(सी.एफ.एन)
सत्रांत परीक्षा
जून, 2024

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(ii) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (अ) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10

(i) कद्दू का उत्तम स्रोत है।

(ii) 100 ग्राम कार्बोहाइड्रेट वाले भोजन से
..... किलोकैलोरी प्राप्त होगी।

(iii) डिब्बाबंद खाद्य पदार्थ, फ्रीज किये हुए खाद्य
पदार्थ, के उदाहरण हैं।

- (iv) भोजन की स्वादिष्टता उसके ,
सुगन्ध तथा उसके सही तापमान पर निर्भर
करती है।
- (v) आहार में मुख्य रूप से उपयोग किये जाने
वाले खाद्य पदार्थ को कहते हैं।
- (vi) वह प्रक्रिया है जिसमें किसी
खाद्य पदार्थ में कम गुणवत्ता वाले पदार्थ
या हानिकारक पदार्थ को मिलाया जाता है।
- (vii) वह स्थिति है जिसमें बार-बार
पतले दस्ते होते हैं।
- (viii) हरी पत्तेदार सब्जियाँ, और
..... के उत्तम स्रोत हैं।
- (ix) , शारीरिक वृद्धि करने वाले
पोषक तत्व का एक उदाहरण है।
- (x) भोजन को पुरस्कार के रूप में उपयोग
करना भोजन के कार्य का एक
उदाहरण है।

(ख) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 वाक्यों में
समझाइए : 10

(i) तृप्ति मूल्य

(ii) पैकेटों में बन्द खाद्य पदार्थ

(iii) उत्तेजना प्रदान करने वाले पेय पदार्थ

(iv) खाद्य अपमिश्रक

(v) कतला (फिलेट)

2. (अ) उपयुक्त उदाहरण देते हुए भोजन के
शरीर-क्रियात्मक कार्यों की संक्षेप में चर्चा
कीजिए। 10

(ब) एनीमिया क्या है ? इस रोग का कारण तथा
प्रभाव क्या है ? एक माँ को उसके परिवार में
एनीमिया को रोकने के लिए आप किन आहारिय
उपायों का समर्थन करेंगे ? 10

3. (अ) एक से अधिक पोषक तत्वों से भरपूर किन्हीं दो
खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए। प्रत्येक खाद्य
पदार्थ में उपस्थित पोषक तत्व को बताइए। 2+3

- (ब) शाकाहारी भोजन की पोषणात्मक पर्याप्तता का संक्षेप में वर्णन कीजिए। पोषणात्मक पर्याप्तता में सुधार के लिये आप किन उपायों का समर्थन करेंगे ? 5+5
- (स) खराब न होने वाले खाद्य पदार्थों के संग्रहण करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5
4. निम्नलिखित को संक्षेप में समझाइए : 5+5+5+5
- (अ) आर. डी. ए. और उसके उपयोग
- (ब) गर्म करने पर वसा तथा तेल में परिवर्तन
- (स) कार्बोहाइड्रेट का, प्रोटीन को शारीरिक वृद्धि के लिये मुक्त रखने का कार्य
- (द) बी कॉम्प्लेक्स समूह के विटामिन के कार्य
5. (अ) खाद्य गुणवत्ता पर खाना बनाने से पूर्व प्रयोग की जाने वाली विधियों तथा उनके प्रभाव पर प्रकाश डालते हुए संक्षेप में टिप्पणी कीजिए। 12
- (ब) अपने आहार में से किन्हीं दो व्यंजनों का चयन कीजिए जहाँ शुष्क ताप विधि का उपयोग किया जाता है। प्रत्येक के लिये खाना बनाने की विधि का विस्तार से वर्णन कीजिए। 2+3+3

6. (अ) उदाहरण देते हुए, हमारे आहार में निम्नलिखित के योगदान का वर्णन कीजिए : 5+5
- (i) दालें
- (ii) फल
- (ब) निम्नलिखित व्यंजनों को बनाने में अंडे की क्या भूमिका है ? 2+2
- (i) मयोनीस
- (ii) स्पंज केक
- (स) गंदे हाथों से भोजन बनाने तथा परोसने की अस्वच्छ विधियों के माध्यम से रोग को फैलने से रोकने के लिये आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 6
7. (अ) खाद्य परिरक्षण क्या है ? हमें खाद्य पदार्थों को परिरक्षित करने की आवश्यकता क्यों है ? उचित उदाहरण देते हुए रासायनिक पदार्थों से खाद्य पदार्थों के परिरक्षण को संक्षेप में समझाइए। 2+3+8
- (ब) आप अनाजों के पोषक मान को बेहतर कैसे कर सकते हैं ? संक्षेप में उदाहरण देकर समझाइए। 7

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (अ) हमारे आहार में खाना पकाने के माध्यम (वसा) का चुनाव
- (ब) हमारे आहार में चीनी के गुण तथा उपयोग
- (स) दूध और दूध से बने पदार्थों का चयन
- (द) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों का प्रयोग करने के लाभ
- (य) भोजन के चयन को प्रभावित करने वाले कारक