No. of Printed Pages : 8

CFN-2

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

Term-End Examination

03661

June, 2015

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours *Maximum Marks : 100*

Note : *Question no. 1 is **compulsory**. Answer **five** questions in all. All questions carry equal marks.*

1. (a) Briefly explain in 2 – 3 sentences each the relationship between the following sets of terms : *10*

(i)	Nutrient	–	Malnutrition
(ii)	Carbohydrate	–	Amylase
(iii)	Basal energy	–	Involuntary activities
(iv)	Osteoporosis	–	Calcium
(v)	PUFA	–	Heart disease

(b) List the functions of food. *3*

(c) Identify the nutrients you get from the food. *3*

(d) Give any four signs of undernutrition. *4*

2. (a) What are RDI's ? Why are they set up ? 5

(b) How and why do RDI's vary under the following : 5+5+5

(i) With age

(ii) With activity

(iii) During pregnancy

3. (a) How do enzymes assist in digestion ? Explain giving examples. 6

(b) Which are the critical periods of growth ? Why are they considered critical ? 8

(c) What measures would you adopt to prevent the following : 3+3

(i) Vitamin A deficiency

(ii) Anaemia

4. (a) Explain why the nutritional needs increase during adolescents. List the factors that influence the food intake. 10

(b) What advice would you give to a mother regarding infant feeding right from birth to one year of age ? 10

5. (a) List the risk factors for malnutrition in pregnancy. *5*

(b) How would you measure growth in children ? Explain the different linear measurements you would use. *15*

6. (a) How will you meet the nutritional needs of people with varying food budgets ? Explain giving the guidelines for food selection within the varying food budgets. *10*

(b) How do nutritional needs of the elderly vary from those of the adults ? Explain giving examples and the physiological changes that influence nutrient needs of elderly. *10*

7. (a) Elaborate on the factors that influence food habits and food acceptance among individuals. *10*

(b) Discuss the relevance of school meals and packed lunches in the context of meeting nutrient needs and ensuring good nutrition for children. *10*

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

(a) Misinformation about foods

(b) Growth monitoring in children

(c) Nutrition for nursing mothers

(d) Use of food guide in planning balanced diets

(e) Foetal growth and weight gain during pregnancy

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2015

सी.एफ.एन.-2 : आपका भोजन और उसकी उपयोगिता

समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 100*

नोट : *प्रश्न संख्या **1 अनिवार्य** है । कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।*

---

1. (क) निम्नलिखित में से प्रत्येक के आपसी सम्बन्ध को 2 – 3 वाक्यों में व्यक्त कीजिए : *10*

(i)	पोषकतत्त्व	–	कुपोषण
(ii)	कार्बोहाइड्रेट	–	एमिलेस
(iii)	आधारी ऊर्जा	–	अनैच्छिक क्रियाकलाप
(iv)	अस्थिसुषिरता	–	कैल्शियम
(v)	पूफा	–	हृदय रोग

(ख) भोजन (आहार) के कार्यों की सूची बनाइए । *3*

(ग) आहार से प्राप्त पोषकतत्त्वों की पहचान कीजिए । *3*

(घ) अल्पपोषण के किन्हीं चार चिह्नों को लिखिए । *4*

2. (क) आर.डी.आई. क्या हैं ? इनका गठन क्यों किया गया ? 5

(ख) आर.डी.आई. निम्नलिखित स्थितियों में कैसे और क्यों भिन्न नज़र आते हैं : 5+5+5

(i) आयु के आधार पर

(ii) क्रियाकलाप के आधार पर

(iii) गर्भावस्था के दौरान

3. (क) एंज़ाइम पाचन में कैसे सहायक होते हैं ? उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए । 6

(ख) वृद्धि के महत्त्वपूर्ण चरण कौन-से हैं ? इन्हें महत्त्वपूर्ण क्यों माना जाता है ? 8

(ग) निम्नलिखित की रोकथाम के लिए आप क्या उपाय करेंगे : 3+3

(i) विटामिन ए की कमी

(ii) शरीर में खून की कमी (एनीमिया)

4. (क) स्पष्ट कीजिए कि किशोरावस्था के दौरान पौषणिक आवश्यकताएँ क्यों बढ़ जाती हैं । खाद्य अंतर्ग्रहण को प्रभावित करने वाले कारकों की सूची बनाइए । 10

(ख) जन्म से एक वर्ष की आयु के शिशु के खान-पान के लिए आप माँ को क्या सलाह देंगे ? 10

5. (क) गर्भावस्था में कुपोषण से जुड़े जोख़िम कारकों की सूची बनाइए । 5

(ख) बच्चों में वृद्धि को आप कैसे मापेंगे ? प्रयोग सम्बन्धी विभिन्न रैखिक मापों का वर्णन कीजिए । 15

6. (क) भिन्न-भिन्न खाद्य बजटों वाले लोगों की पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति आप कैसे करेंगे ? विभिन्न खाद्य बजटों के आधार पर खाद्य चयन सम्बन्धी दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखकर अपना उत्तर लिखिए । 10

(ख) वयस्कों की तुलना में वृद्धों की पौषणिक आवश्यकताएँ अलग किस्म की क्यों होती हैं ? वृद्धों की पौषणिक आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाले शरीरक्रियात्मक परिवर्तनों एवं अन्य उदाहरणों की सहायता से वर्णन कीजिए । 10

7. (क) भिन्न-भिन्न व्यक्तियों की भोजन सम्बन्धी आदतों और भोजन स्वीकार्यता को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए । 10

(ख) बच्चों की पौषणिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने और इनके लिए अच्छा पोषण सुनिश्चित करने के संदर्भ में स्कूल में मिलने वाले भोजन और पैक किए लंचों के महत्त्व की चर्चा कीजिए । 10

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

(क) आहार सम्बन्धी ग़लत धारणा

(ख) बच्चों में वृद्धि का रिकॉर्ड (परिवीक्षण)

(ग) स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण

(घ) संतुलित आहार की योजना बनाने में खाद्य मार्गदर्शिका (गाइड) का उपयोग

(ङ) गर्भावस्था के दौरान भ्रूण की वृद्धि एवं वज़न में बढ़ोतरी