

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION**

Term-End Examination

December, 2011

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : Answer five questions in all. Question No. 1 is compulsory.

1. (a) Define the following : 10
- (i) Enzymes
 - (ii) Vitamins
 - (iii) Blanching
 - (iv) Homogenised milk
 - (v) Browning of fruits
- (b) Give one example for each of the following : 5
- (i) Pasteurized food.
 - (ii) Carotene rich root vegetable.
 - (iii) Food that gives 9 K calories per gram
 - (iv) Cooking method where dry heat is used.
 - (v) Adulterant found in besan/chana dal.

00399

- (c) Fill in the blanks : 5
- (i) _____ is the process by which water is removed from the food to increase the shelf life.
- (ii) Iron deficiency causes _____.
- (iii) Our bones are made up of _____ and phosphorus.
- (iv) Tea is a _____ beverage.
- (v) Sprouted pulses are rich source of _____.
2. (a) Describe the physiological and social functions of food. Give suitable examples. 12
- (b) State the functions and importance of following micronutrients in our diet. 8
- (i) Vitamin C (ii) Iron
3. (a) Describe the effects of following cooking methods on nutritional quality of food : 12
- (i) Soaking
- (ii) Sprouting
- (iii) Fermentation
- (iv) Mixing two foods
- (b) Describe how food can act as an agent of transmitting infections. Enumerate the steps that you would take to prevent the spread of infection through food. 8

4. List the advantages of eating/drinking the following : 20
- (a) Sprouted Pulses
 - (b) Nuts and Oil seeds
 - (c) FruitJuices
 - (d) Green leafy vegetables
 - (e) Ragi
5. (a) How will you select, store and cook fruits ? 8
Explain giving suitable examples
- (b) What are convenience foods ? Discuss the 12
advantages and disadvantages of using
these foods. Name three convenience foods
suitable for your diet.
6. Explain briefly the following : 5+5+5+5=20
- (a) Constituents of tea and their contribution to our diet.
 - (b) Composition and nutritive value of eggs and principles of egg preparation.
 - (c) The basic food groups and nutritive contribution of each of these food groups.
 - (d) Vegetarian and non-vegetarian diets - their nutritional adequacy.

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

5+5+5+5=20

- (a) Role of spices and condiments in our diet.
 - (b) Sources and functions of carbohydrates.
 - (c) Commonly used methods for preserving foods.
 - (d) Points you would keep in mind while choosing food for your family.
 - (e) Functions of protein and effect of deficiency in the body.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसंबर, 2011

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न सं-1 अनिवार्य है।

1. (a) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10
- एन्जाइम
 - विटामिन
 - ब्लॉचिंग
 - होमोजेनाइज्ड दूध
 - फलों की ब्राउनिंग
- (b) निम्नलिखित प्रत्येक का एक-एक उदाहरण दीजिए : 5
- पाश्च्युरीकृत भोजन
 - कैरोटीन की प्रचुरता वाली जड़ व कंद मूल वाली सब्जियाँ
 - प्रति ग्राम 9 किलो कैलोरी प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ _____ हैं।
 - शुष्क उष्मा प्रयोग कर भोजन पकाने की विधि
 - बेसन/चना दाल में पाए जाने वाले मिलावटी पदार्थ।

(c) रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

5

- (i) भोजन को अधिक दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए उससे पानी निकाल लिया जाता है, इस विधि को _____ कहते हैं।
- (ii) लौह तत्व की कमी से _____ बीमारी होती है।
- (iii) हमारी हड्डियाँ _____ और फॉस्फोरस को बनी होती हैं।
- (iv) चाय एक _____ पेय पदार्थ है।
- (v) अंकुरित दालें _____ की अच्छे स्रोत हैं।

2. (a) भोजन के शारीरिक तथा सामाजिक कार्यों का वर्णन कीजिए। उपयुक्त उदाहरण दें। 12

(b) हमारे भोजन में कम मात्रा में पाए जाने वाले निम्नलिखित पोषक तत्वों के कार्य तथा महत्त्व को लिखें। 8

- (i) विटामिन 'सी'
- (ii) लौह तत्व

3. (a) भोजन पकाने की निम्नलिखित विधियों का भोजन की पोषणात्मक गुणवत्ता पर प्रभाव की विवेचना करें : 12

- (i) भिगोना
- (ii) अंकुरित करना
- (iii) खमीरीकरण
- (iv) दो खाद्य पदार्थों को मिलाना

- (b) खाद्य पदार्थ संक्रमण फैलाने का एक सशक्त माध्यम है, इसकी विवेचना करें। खाद्य पदार्थ द्वारा संक्रमण फैलाने से रोकने के लिए आपके द्वारा किए जाने वाले उपाय की सूची बनाएँ। 8
4. निम्नलिखित को खाने/पीने के लाभों को सूचीबद्ध करें : 20
- (a) अंकुरित दाल
 (b) मेवे तथा तिलहन
 (c) फलों के रस
 (d) हरी पत्तेदार सब्जियाँ
 (e) रागी
5. (a) फलों को चयन, संरक्षण तथा उसे किस प्रकार पकाएंगे ? 8
 उपयुक्त उदाहरण के साथ वर्णन करें।
 (b) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या हैं ? इन खाद्य पदार्थों के 12
 इस्तेमाल के लाभ तथा हानियों का वर्णन करें। आपके
 आहार के लिए उपयुक्त तीन सुविधाजनक खाद्य पदार्थों
 के नाम लिखें।
6. निम्नलिखित का संक्षिप्त में वर्णन करें : 5+5+5+5=20
- (a) चाय में पाए जाने वाले तत्त्व/पदार्थ तथा हमारे भोजन में उसका योगदान।
 (b) अंडे की संरचना तथा पोषक मान और अंडे का व्यंजन बनाने सम्बन्धी सिद्धान्त।
 (c) मुख्य खाद्य वर्ग तथा प्रत्येक खाद्य वर्ग का पोषणात्मक योगदान।
 (d) शाकाहारी तथा मांसाहारी आहार - इनकी पोषणात्मक पर्याप्तता।

7. निम्नलिखित में **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखे :

5+5+5+5=20

- (a) हमारे आहार में मसाले की भूमिका।
 - (b) कार्बोज के स्रोत तथा कार्य।
 - (c) भोजन को परिरक्षित करने के लिए सामान्यतया उपयोग में आने वाली विधियाँ।
 - (d) परिवार के लिए खाद्य पदार्थों के चयन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें।
 - (e) प्रोटीन के कार्य तथा शरीर पर इसकी कमी का प्रभाव।
-