No. of Printed Pages : 8

CFN-2

02759

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

Term-End Examination

December, 2011

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours *Maximum Marks : 100*

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

---

1. (a) Explain the following in 2-3 sentences each : **10**

(i) Beta Carotene

(ii) Digestion of food

(iii) Colostrum

(iv) Indian reference man

(v) Poly unsaturated fatty acids

(b) Fill in the blanks : **10**

(i) Our body needs about ________ glasses of water/day.

(ii) Vitamin D can be obtained by exposure to ________ .

(iii) Goitre is enlargement of ________ gland.

(iv) Adolescence in humans is the period between ________ years for girls.

(v) During pregnancy the blood volume________ .

(vi) Our body needs ________ and ________ nutrients in large amounts.

(vii) The tendency of transmitting qualities from parents to offsprings is called __________ .

(viii) State of undernutrition and overnutrition is called __________ .

(ix) In ________ deficiency a person cannot see well when he goes from a well-lit room into dark.

(x) Carbohydrates provide 70-80% of our ________ needs.

2. (a) Define food, nutrients and nutrition. List the functions of food. **6**

(b) Why do energy requirements change with age, activity and gender, explain ? **8**

(c) Describe basic food composition and its use in the daily food guide. **6**

3. Explain the following : **5+5+5+5=20**

(a) Critical kinds of growth

(b) Development of bones, muscles and fat.

(c) Protein energy malnutrition

(d) Nutritional anaemia.

4. (a) What are the nutrients needs during pregnancy and how you can meet them ? 7

(b) List the importance of breast feeding in the infants. What advice will you give to a mother with a 7 month old infant about feeding the infant ? 8

(c) Explain the role of infection in causing malnutrition in pre schoolers. 5

5. (a) What are the nutritional needs of school going children ? How are they related to the growth of children ? Plan a day's menu for an 8 year old boy. 6+4=10

(b) Describe normal growth in an adolescent girl and its effect on nutrient requirement. 10

6. (a) Suggest ways of meeting nutrient needs of adult from different socio-economic groups. Justify your answer in the context of the foods you will select for the different economic groups. 10

(b) Describe the process of ageing and the changes that occur when we age. How will you plan meals for the elderly ? 5+5=10

7. Explain the following briefly. 5+5+5+5=20

(a) Effect of nutrition on work performance

(b) Significance of head and chest circumference in first year of life.

(c) Growth monitoring of children.

(d) Formation of healthy food habits in children.

8. Write short notes on *any four* of the following : **5+5+5+5=20**

(a) Some prevalent misconceptions about foods in your region.

(b) Problems of adolescence that might affect nutritional status.

(c) Foetal growth and weight gain during pregnancy.

(d) Comment on the dietary practices followed in your family when an infant is suffering from diarrhoea.

(e) Functions of food.

(f) Iodine deficiency disorders.

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2011

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

समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 100*

नोट : *कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 **अनिवार्य** है।*

---

1. (a) निम्नलिखित प्रत्येक का 2-3 वाक्यों में वर्णन करें : **10**

(i) बीटा कैरोटीन

(ii) भोजन का पाचन

(iii) नवदुग्ध (कॉलस्ट्रम)

(iv) भारतीय संदर्भ पुरुष

(v) बहु असंतृप्त वसा अम्ल

(b) रिक्त स्थानों की पूर्ति करें : **10**

(i) हमारे शरीर को प्रतिदिन __________ ग्लास पानी की आवश्यकता होती है।

(ii) विटामिन डी __________ से प्राप्त किया जा सकता है।

(iii) गलगंड __________ ग्रंथि के बढ़ने से होता है।

(iv) लड़कियों में किशोरावस्था की अवधि _________ होती है।

(v) गर्भावस्था के दौरान खून का परिमाण _________ हो जाता है।

(vi) _________ और _________ पोषक तत्त्वों की आवश्यकता हमारे शरीर को अधिक मात्रा में होती है।

(vii) माता-पिता के गुणों का बच्चों में लक्षित होना _______ कहलाता है।

(viii) अपर्याप्त पोषण तथा अत्यधिक पोषण _______ कहलाता है।

(ix) _________ की कमी से व्यक्ति प्रकाशित कमरे से अंधकार में जाने पर ठीक प्रकार से देख नहीं पाता है।

(x) कार्बोज हमारी आवश्यकता का 70-80% _________ प्रदान करता है।

2. (a) भोजन, पोषण तथा पोषक तत्त्वों को परिभाषित करें। भोजन के कार्य लिखें। 6

(b) ऊर्जा की आवश्यकता को आयु, क्रियाशीलता तथा लिंग क्यों प्रभावित करते हैं? वर्णन करें। 8

(c) भोजन की आधारभूत संरचना तथा दैनिक भोजन दर्शिका में इसके उपयोग की विवेचना करें। 6

3. निम्नलिखित का वर्णन करें : 5+5+5+5=20

(a) वृद्धि की निर्णायक अवधियाँ

(b) हड्डियों, मांसपेशियों तथा चर्बी की वृद्धि

(c) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण

(d) पोषण जनित रक्तहीनता

4. (a) गर्भावस्था के दौरान पोषक तत्वों की आवश्यकता क्या है, तथा इसकी पूर्ति आप कैसे कर सकते हैं ? 7

(b) शिशु को स्तनपान कराने के महत्त्व को लिखें। सात महीने के शिशु की माँ को शिशु के आहार के लिए आप क्या सलाह देंगे ? 8

(c) स्कूलपूर्व बच्चों के कुपोषण में संक्रमण की भूमिका का वर्णन करें। 5

5. (a) स्कूल जाने वाले बच्चों की पोषणात्मक आवश्यकताएँ क्या हैं ? बच्चों की वृद्धि से ये कैसे सम्बन्धित हैं ? आठ साल के बच्चे के लिए एक दिन की व्यंजन सूची बनाएं। 6+4=10

(b) एक किशोरी की सामान्य वृद्धि तथा पोषक तत्त्वों की आवश्यकताओं पर इस वृद्धि के असर की विवेचना करें। 10

6. (a) विभिन्न सामाजिक तथा आर्थिक समूह के वयस्कों को पोषक तत्त्व की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सुझाव दें। विभिन्न आर्थिक समूहों के लिए चुने हुए खाद्य पदार्थों के संदर्भ में अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 10

(b) वृद्ध होने की प्रक्रिया तथा इस प्रक्रिया से होने वाले शारीरिक परिवर्त्तन की विवेचना करें। वयोवृद्ध व्यक्ति के लिए आप आहार नियोजन कैसे करेंगे? 5+5=10

7. निम्नलिखित का संक्षिप्त में वर्णन करें। **5+5+5+5=20**

(a) कार्य क्षमता पर पोषण का प्रभाव

(b) जीवन के प्रथम वर्ष में सिर तथा छाती की परिधि का महत्त्व

(c) बच्चों का वृद्धि रिकार्ड

(d) बच्चों में भोजन सम्बन्धी अच्छी आदतों का विकास

8. निम्नलिखित में ***किन्हीं चार*** पर संक्षिप्त टिप्पणी करें : **5+5+5+5=20**

(a) आपके क्षेत्र में भोजन सम्बन्धी प्रचलित गलत धारणाएँ

(b) किशोरावस्था में पोषण स्तर को प्रभावित करने वाली समस्याएँ।

(c) गर्भावस्था के दौरान वजन बढ़ना तथा भ्रूण की वृद्धि

(d) आपके परिवार में यदि कोई शिशु अतिसार से ग्रसित हो तो किस प्रकार का आहारीय परिवर्तन किया जाता है?

(e) भोजन के कार्य

(f) आयोडीन की कमी से होने वाली बीमारी