

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION**

Term-End Examination

December, 2013

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) Differentiate between the following sets of terms : **10**
- (i) Food and Nutrition
 - (ii) Macronutrient and Micronutrient
 - (iii) Blanching and Roasting
 - (iv) Parched cereal and Fermented cereal.
 - (v) Stimulating Beverages and Refreshing Beverages
- (b) Fill in the blanks : **5**
- (i) Sugar and jaggery is _____ and must be stored in air-tight containers.
 - (ii) _____ are called the poor man's meat, because they are rich in protein.
 - (iii) Nuts and oilseeds are rich sources of minerals like _____ and _____ .

- (iv) _____ is used as a shortening agent
in laked foods like biscuit, cakes etc.
- (c) Indicate the nutrients present in the following : **1+1+1**
- (i) Dals
- (ii) Green leafy vegetables
- (iii) Egg
- (d) Name any four root vegetables. **2**
2. (a) Briefly explain the factors which influence your acceptance of a particular food and your rejection of another food giving examples. **8**
- (b) Describe the physiological, psychological and social functions of food. **12**
3. Present the functions of the following nutrients in our body. **5+5+5+5**
- (a) Carbohydrates
- (b) Proteins
- (c) Fats
- (d) Water
4. (a) Enumerate the diseases that can be caused by consuming contaminated food. **5**

- (b) What can you do to prevent the spread of these diseases through food, water, cooking and serving utensils. 10
- (c) List the precautions you would follow to observe high standards of food hygiene. 5
5. Comment on the following briefly : 5+5+5+5
- (a) Nutritional adequacy of Indian diets.
- (b) Effect of cooking method on food.
- (c) Combination of certain foods in our diet increases their nutritional value.
- (d) Effect of precooking methods on quality of food.
6. (a) Explain the different ways in which we use fats and oils in our daily diet. 6
- (b) Enumerate the points you would keep in mind : 3+3
- (i) While using fats and oils for cooking
- (ii) To prevent spoilage of fats and oils during storage.
- (c) Comment on the nutritive value of milk. 3+5
What points would you keep in mind while buying milk and milk products ?

7. (a) Give the classification and nutritional benefits of fruits. In our diet. 5+5
- (b) What are convenience foods ? Highlight the advantages/ disadvantages of using convenience foods. 5+5
8. Write short notes on **any four** of the following :
- (a) Effects of deficiency of vitamin D in children and adults 5+5+5+5
- (b) Disease caused by deficiency of iron and how it can be prevented
- (c) Basic food groups
- (d) Causes of food spoilage
- (e) Food preservation methods
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2013

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (a) निम्नलिखित प्रत्येक शब्द समूहों के बीच अंतर बताइए। 10
- भोजन तथा पोषण
 - स्थूल पोषक तत्व-सूक्ष्म पोषक तत्व
 - ब्लांचिंग तथा भूनना
 - भूने गए अनाज तथा खमीरीकृत अनाज
 - उत्तेजना प्रदान करने वाले पेय पदार्थ तथा ताजगी देने वाले पेय पदार्थ।
- (b) रिक्त स्थान भरिए : 5
- चीनी और गुड़ _____ होते हैं, इसलिए इन्हें बंद डिब्बों में रखना चाहिए जिनमें हवा का प्रवेश न हो सके।
 - निम्न आय वर्ग हेतु _____ को 'मांस के समान माना जाता है, क्योंकि इनमें प्रोटीन की मात्रा काफी अधिक होती है।
 - मेवे और तिलहन _____ तथा _____ खनिजों के अच्छे स्रोत हैं।

- (iv) _____ का प्रयोग बिस्कुट, केक आदि में खस्तापन लाने के लिए किया जाता है।
- (c) निम्नलिखित में पाए जाने वाले पोषक तत्वों को चिह्नित कीजिए। 1+1+1
- (i) दालें
- (ii) हरी पत्तेदार सब्जियाँ
- (iii) अंडे
- (d) किन्हीं चार जड़ वाली सब्जियों के नाम लिखिए। 2
2. (a) आपके किसी विशेष खाद्य पदार्थ को स्वीकार करने तथा दूसरे खाद्य पदार्थों को अस्वीकार करने को प्रभावित करने वाले कारकों की उदाहरण सहित संक्षिप्त में व्याख्या कीजिए। 8
- (b) भोजन के शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक कार्यों का विवरण दीजिए। 12
3. निम्नलिखित पोषक तत्वों के शरीर में कार्यों को बताइए। 5+5+5+5
- (a) कार्बोज (b) प्रोटीन
- (c) वसा (d) जल
4. (a) दूषित भोजन लेने से होने वाली बीमारियों का विवरण दीजिए। 5
- (b) भोजन-पानी और खाना बनाने तथा परोसने वाले बर्तनों द्वारा इन बीमारियों को फैलने की रोकथाम आप कैसे करेंगे? 10
- (c) खाद्य स्वच्छता के मानकों के पालन हेतु ली जाने वाली सावधानियों को सूचीबद्ध कीजिए। 5

5. निम्नलिखित पर संक्षिप्त टिप्पणी कीजिए। 5+5+5+5
- (a) भारतीय आहार की पौष्टिकता।
(b) भोजन पर खाना पकाने की विधियों का प्रभाव।
(c) विभिन्न खाद्य पदार्थों के मिश्रण से भोजन का पोषण मूल्य बढ़ जाता है।
(d) भोजन पकाने से पहले खाद्य पदार्थों की तैयारी के तरीकों का भोजन की गुणवत्ता पर प्रभाव।
6. (a) अपने दैनिक आहार में घी एवं तेल के प्रयोग के विभिन्न तरीकों की व्याख्या कीजिए। 6
(b) उन बिन्दुओं को सूचीबद्ध कीजिए जिन्हें आप ध्यान में रखेंगे। 3+3
(i) जब घी एवं तेल का उपयोग खाना पकाने में करेंगे।
(ii) घी एवं तेल के भण्डारण के दौरान उसे खराब होने से बचाना।
(c) दूध के पोषण मूल्य पर टिप्पणी कीजिए। दूध और दूध से बनी पदार्थों को खरीदते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे? 3+5
7. (a) फलों के वर्गीकरण तथा हमारे आहार में फलों के पौष्टिक महत्व को बताइए। 5+5
(b) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या होते हैं? सुविधाजनक खाद्य पदार्थों को इस्तेमाल करने के लाभ तथा हानियों पर प्रकाश डालिए। 5+5

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ कीजिए।

5+5+5+5

- (a) विटामिन डी की कमी का बच्चों तथा वयस्कों पर प्रभाव।
 - (b) लौह तत्व की कमी से होने वाली बीमारी तथा इसे कैसे रोका जा सकता है
 - (c) मूलभूत खाद्य वर्ग
 - (d) खाद्य पदार्थों के खराब होने के कारणों के बारे में बताइए
 - (e) खाद्य पदार्थों के परिरक्षण के तरीके
-