

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION**

Term-End Examination

December, 2014

00410

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Explain the following in 2 – 3 lines each : 10
- (i) Nutrition
 - (ii) Cancer
 - (iii) Fermentation
 - (iv) Parboiling
 - (v) Browning of fruits
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) Eggs are rich in iron, _____ and riboflavin.
 - (ii) _____ is caused by deficiency of vitamin C in the body.

- (iii) Five grams of mustard oil will give _____ K calories of energy.
- (iv) _____ is the process of preserving food in sealed containers.
- (v) Transferring heat from a source to a food through the medium of water is called _____ heating.
- (vi) _____ is an animal or plant living in or on another and drawing its nutrients directly from it.
- (vii) Mango is a rich source of _____ .
- (viii) _____ is a process of adding nutrients to food.
- (ix) 'Idli' is prepared from _____ mixture of rice and pulse.
- (x) Emulsion is dispersion of an oil in _____ .

2. (a) Briefly explain the factors that influence family food selection. Give examples. 8
- (b) Discuss the factors that influence our food acceptance. List five foods that you do not like to consume. Give reasons. 12

3. (a) Describe the effects of the following on quality of food : 2+2+2+2
- (i) Peeling of fruits and vegetables
 - (ii) Soaking of rice and throwing away the water
 - (iii) Sprouting
 - (iv) Pounding
- (b) Describe the following cooking methods and their effect on nutrient content : 4+4+4
- (i) Blanching
 - (ii) Roasting
 - (iii) Pressure cooking
4. (a) List the criteria used for selection of the following food stuffs : 8
- (i) Cereals
 - (ii) Milk and milk products
- (b) State the properties and uses of sugar. 8
- (c) "Excessive use of sugar is harmful to our body." Justify the statement. 4
5. (a) Why are vegetables important in our diet ? Explain. Describe the ways of minimising the nutrient losses while cooking vegetables. 4+8
- (b) State the importance of spices and condiments in our diet. Explain the use of salt and 'garam masala' in our daily cooking. 8

6. (a) Classify beverages giving examples of each. 4
- (b) Describe the contribution of the following beverages in our diet : 12
- (i) Tea
 - (ii) Fruit juices
 - (iii) Milk shakes
- (c) Explain two methods of preparing coffee. 4
7. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5
- (i) Convenience foods
 - (ii) Functions of carbohydrates
 - (iii) Vitamin D
 - (iv) Causes of food spoilage
 - (v) Changes in fats and oils during cooking
 - (vi) Selection and uses of nuts and oilseeds
 - (vii) Vegetarian and non-vegetarian diets
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2014

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

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 प्रत्येक को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट
कीजिए : 10
- (i) पोषण
 - (ii) कैन्सर
 - (iii) खमीरीकरण (किण्वन)
 - (iv) अंश क्वथन (उसना)
 - (v) फलों का रंग भूरा हो जाना
- (ख) रिक्त स्थान भरिए : 10
- (i) अंडों में लौह तत्त्व, _____ तथा
राइबोफ्लेविन प्रचुर मात्रा में होते हैं।
 - (ii) विटामिन सी की कमी के कारण शरीर में
_____ हो जाती है।

- (iii) पाँच ग्राम सरसों का तेल _____ किलो कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है ।
- (iv) सीलबंद डिब्बों में खाद्य पदार्थों के परिरक्षण की विधि को _____ कहते हैं ।
- (v) स्रोत से ऊष्मा को जल के माध्यम से खाद्य पदार्थ में पहुँचाने को _____ तापन (खाद्य पदार्थ पकाना) कहते हैं ।
- (vi) वह जीव या पौधे जो दूसरे जीव पर/में रहते हैं तथा उनसे सीधे भोजन (पोषक तत्व) आदि प्राप्त करते हैं, _____ कहलाते हैं ।
- (vii) आम _____ के बहुत अच्छे स्रोत हैं ।
- (viii) _____ खाद्य पदार्थों में पोषक तत्व मिलाने की एक प्रक्रिया है ।
- (ix) 'इडली' चावल तथा दाल के _____ मिश्रण से बनाई जाती है ।
- (x) इमल्शन (पायस) तेल का _____ में परिक्षेपण (छितराव) है ।

2. (क) उदाहरण देते हुए, परिवार में खाद्य पदार्थों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए ।

8

(ख) भोजन की आदतों को निर्धारित करने वाले विभिन्न कारकों की विवेचना कीजिए । ऐसे पाँच खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए जो आप खाना पसंद नहीं करते हैं । कारण भी बताइए ।

12

3. (क) खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता पर निम्नलिखित के प्रभावों का वर्णन कीजिए : 2+2+2+2
- (i) फलों एवं सब्जियों को छीलना
(ii) चावल को भिगोना तथा पानी को फेंक देना
(iii) अंकुरित करना
(iv) कूटना
- (ख) निम्नलिखित भोजन को पकाने की विधियों तथा उनका भोजन के गुणों (पोषकों की मात्रा) पर प्रभाव का वर्णन कीजिए : 4+4+4
- (i) ब्लांचिंग
(ii) भूनना
(iii) प्रेशर कुकर में पकाना
4. (क) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के चयन के लिए आप जिन बातों का ध्यान रखेंगे, उनकी सूची बनाइए : 8
- (i) अनाज
(ii) दूध तथा दूध से बने पदार्थ
- (ख) चीनी की विशेषताएँ तथा प्रयोग का विवरण दीजिए । 8
- (ग) “चीनी का अधिक मात्रा में सेवन हमारे शरीर के लिए हानिकारक है ।” इस कथन को सिद्ध कीजिए । 4
5. (क) सब्जियाँ हमारे आहार में क्यों महत्त्वपूर्ण हैं ? व्याख्या कीजिए । सब्जियों को पकाने में होने वाले पोषक तत्वों के नुकसान को कम करने के तरीकों का वर्णन कीजिए । 4+8
- (ख) हमारे आहार में मसालों के महत्त्व को समझाइए । हमारे दैनिक भोजन में नमक तथा ‘गर्म मसाले’ की उपयोगिता की व्याख्या कीजिए । 8

6. (क) उदाहरणों सहित पेय पदार्थों का वर्गीकरण दीजिए । 4
- (ख) निम्नलिखित पेय पदार्थों का हमारे आहार में योगदान का वर्णन कीजिए : 12
- (i) चाय
- (ii) फलों के जूस
- (iii) मिल्क शेक
- (ग) कॉफी बनाने के दो तरीकों की व्याख्या कीजिए । 4
7. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (i) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ
- (ii) कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट्स) के कार्य
- (iii) विटामिन डी
- (iv) खाद्य पदार्थों के खराब होने के कारण
- (v) खाना पकाने में वसाओं व तेलों में होने वाले परिवर्तन
- (vi) मेवों तथा तिलहनों का चयन तथा उपयोगिता
- (vii) शाकाहारी तथा मांसाहारी भोजन
-