

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION (CFN)**

Term-End Examination

December, 2016

05028

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) Give the energy value for 1 g of protein,
1 g of carbohydrate and 1 g of fat. $1\frac{1}{2}$
- (b) List five good sources of carbohydrates that
you consume daily. $2\frac{1}{2}$
- (c) List any two calcium-rich foods. 1
- (d) State whether the following statements are
True or *False*. Correct the false statements. 5
- (i) Bones form about 65% of our body.
- (ii) Foods containing iron help in the
coagulation of blood.
- (iii) Foods give us psychological
satisfaction.
- (iv) Vitamins help in building our body.
- (v) Fats protect our body from injuries.

- (e) Differentiate between the following sets of terms : 10
- (i) Macronutrient and Micronutrient
 - (ii) Retinol and Beta-carotene
 - (iii) Rickets and Osteomalacia
 - (iv) Sprouting and Fermentation
 - (v) Pasteurisation and Sterilization
2. (a) Define food. Enlist the factors that determine our food acceptance. 2+8
- (b) Briefly describe the physiological functions of food. 10
3. (a) Describe the deficiency symptoms of the following nutrients : 2+2+2+2+2
- (i) Vitamin A
 - (ii) Riboflavin (Vitamin B₂)
 - (iii) Vitamin C
 - (iv) Iodine
 - (v) Proteins
- (b) Explain briefly giving examples : 5+5
- (i) Combination of foods in our diet increases their nutritional value.
 - (ii) Benefits of eating seasonal, locally available foods.

4. (a) Briefly explain the effect of pre-cooking methods (peeling, cutting, etc.) on the quality of food. List the measures you would adopt to ensure quality in food. 5+5
- (b) (i) List the method of cooking used for the following foods at home : 5
- (1) Tandoori chicken
 - (2) Cake
 - (3) Dal
 - (4) Poori
 - (5) Rice
- (ii) Comment on the effect of cooking methods on food. 5
5. (a) List the measures you would adopt to maintain high standards of personal hygiene to ensure food safety. 6
- (b) Briefly describe the methods you will use at the home level to preserve foods. 14
6. (a) What points would you keep in mind while selecting cooking oil to ensure good health ? 5
- (b) What are the properties of sugar that help us in using them in a number of ways ? 7
- (c) Elaborate on the uses of eggs in the food industry. 8

7. (a) What is the importance of fruits and vegetables in our daily diet ? Comment giving appropriate justifications. 10
- (b) List the types of convenience foods. Discuss briefly their advantages and disadvantages. 3+7
8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Contribution of beverages in our diet
 - (b) Basic food groups
 - (c) Causes of food spoilage
 - (d) Prevention of spread of diseases
 - (e) Nutritive value of pulses
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम (सी.एफ.एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2016

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) एक ग्राम प्रोटीन, एक ग्राम कार्बोज़ और एक ग्राम वसा का ऊर्जा मान बताइए। $1\frac{1}{2}$
- (ख) जो कार्बोज़ हम प्रतिदिन खाते हैं उसके पाँच उत्तम स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए। $2\frac{1}{2}$
- (ग) कैल्सियम की प्रचुरता वाले किन्हीं दो खाद्य-पदार्थों को सूचीबद्ध कीजिए। 1
- (घ) बताइए कि निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य। असत्य कथनों को सही कीजिए। 5
 - (i) हड्डियाँ हमारे शरीर का लगभग 65 प्रतिशत भाग बनाती हैं।
 - (ii) लोह-तत्त्व युक्त खाद्य-पदार्थ रक्त के जमने में सहायक होते हैं।
 - (iii) भोजन हमें मनोवैज्ञानिक संतुष्टि प्रदान करता है।
 - (iv) विटामिन हमारे शरीर-निर्माण में सहायक होते हैं।
 - (v) वसाएँ बाहरी चोटों से हमारे शरीर की रक्षा करती हैं।

(ड) निम्नलिखित शब्द-समूहों के बीच अंतर बताइए : 10

- (i) स्थूल पोषक-तत्त्व और सूक्ष्म पोषक-तत्त्व
- (ii) रेटिनॉल और बीटा-कैरोटीन
- (iii) रिकेट्स और ऑस्टिओमलेशिया
- (iv) अंकुरण और खमीरीकरण (किण्वन)
- (v) पास्तेरीकरण और निष्कीटन (जीवाणुनाशन)

2. (क) भोजन को परिभाषित कीजिए। हमारी खाद्य स्वीकृति को निर्धारित करने वाले कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। 2+8

(ख) भोजन के शारीरिक कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10

3. (क) निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों की कमी से होने वाले लक्षणों का वर्णन कीजिए : 2+2+2+2+2

- (i) विटामिन ए
- (ii) राइबोफ्लेविन (विटामिन बी₂)
- (iii) विटामिन सी
- (iv) आयोडीन
- (v) प्रोटीन

(ख) उदाहरण देते हुए संक्षेप में स्पष्ट कीजिए : 5+5

- (i) हमारे आहार में खाद्य-पदार्थों को मिला-जुला कर प्रयोग करने से उनका पोषक मान बढ़ जाता है।
- (ii) स्थानीय रूप से उपलब्ध मौसमी खाद्य-पदार्थ खाने के लाभ।

4. (क) खाद्य गुणवत्ता पर भोजन पकाने से पहले की गई तैयारी (छीलना, काटना, इत्यादि) के प्रभाव की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। खाद्य गुणवत्ता को सुनिश्चित करने के लिए आप जिन उपायों को अपनाएँगे उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 5+5
- (ख) (i) निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों को घर में पकाने के लिए प्रयुक्त की जाने वाली विधि को सूचीबद्ध कीजिए : 5
- (1) तंदूरी चिकन
 - (2) केक
 - (3) दाल
 - (4) पूड़ी
 - (5) चावल
- (ii) भोजन पकाने की विधियों के प्रभाव पर टिप्पणी लिखिए। 5
5. (क) खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता के उच्च मानदंडों को बनाए रखने के लिए आप जिन उपायों को अपनाएँगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 6
- (ख) खाद्य-पदार्थों के परिरक्षण के लिए घरेलू स्तर पर आप जिन विधियों का प्रयोग करेंगे, उनका संक्षेप में वर्णन कीजिए। 14
6. (क) अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए पकाने के तेल का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5
- (ख) चीनी के वे कौन-से गुण हैं जो उसे कई तरीकों में इस्तेमाल करने में हमारी सहायता करते हैं ? 7
- (ग) खाद्य उद्योग में अंडों के प्रयोगों का वर्णन कीजिए। 8

7. (क) हमारे दैनिक आहार में फलों व सब्जियों का क्या महत्त्व है ? समुचित पुष्टियाँ देते हुए टिप्पणी कीजिए । 10
- (ख) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थ के प्रकारों को सूचीबद्ध कीजिए । इनके लाभों व हानियों की संक्षेप में चर्चा कीजिए । 3+7

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

- (क) हमारे आहार में पेय-पदार्थों का योगदान
- (ख) प्रमुख खाद्य वर्ग
- (ग) खाद्य-पदार्थों के खराब होने के कारण
- (घ) रोगों को फैलने से रोकना
- (ङ) दालों का पोषक मान
-