

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

Term-End Examination

04942

December, 2017

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) Define/Explain the following in 2 – 3 lines each : 10
- (i) Puberty
 - (ii) Enzyme
 - (iii) Pounding
 - (iv) Inversion of sugar
 - (v) Browning of cut fruits
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) Food provides us _____ to do work.
 - (ii) Excess of carbohydrate intake can lead to _____ .
 - (iii) Twelve grams of mustard oil will provide _____ kcal energy.

- (iv) Mangoes are a good source of _____ .
- (v) Egg is a _____ food in the context of food spoilage.
- (vi) _____ is the method of cooking food in just enough fat or oil to coat the base of the pan.
- (vii) Ragi is a rich source of _____ .
- (viii) Sprouting of pulses increases the _____ content.
- (ix) _____ is a fine dispersion of an oil or fat in water.
- (x) The stimulant present in coffee is _____ .

2. (a) Describe briefly the factors that influence our acceptance of food. Give suitable examples. 12
- (b) What are the physiological functions of food? Explain. 8
3. State the functions and list three important food sources of the following nutrients : 8+6+6
- (i) Proteins
 - (ii) Vitamin A
 - (iii) Calcium

4. (a) Discuss the nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian diets. 8
- (b) Comment on the following briefly : 6+6
- (i) Effect of cooking methods on food
- (ii) Effect of pre-cooking methods on the quality of food
5. (a) How would you classify food into different food groups ? Explain the significance of the food groups. Give examples. 10
- (b) What points would you keep in mind while selecting the following ? 5+5
- (i) Cereals
- (ii) Vegetables
6. (a) Describe the general rules of personal and food hygiene while handling food. 10
- (b) List common causes of food spoilage. Classify the foods on the basis of their perishability. 10
7. (a) What are convenience foods ? Highlight the advantages and disadvantages of using convenience foods. Give suitable examples. 10
- (b) Comment on the uses of sugar and beverages in our diet. 5+5

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

- (a) Nutritive value of nuts and oil seeds
 - (b) Effects of deficiency of vitamin D in children and adults
 - (c) Food preservation methods
 - (d) Functions of water
 - (e) Digestion of food
-

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

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2017

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न सं. 1 अनिवार्य है । कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. (क) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 पंक्तियों में परिभाषित/स्पष्ट कीजिए : 10
- (i) यौवनारंभ
 - (ii) एंजाइम
 - (iii) कूटना
 - (iv) शर्करा की विपरीत क्रिया
 - (v) कटे हुए फलों का रंग भूरा होना
- (ख) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10
- (i) भोजन हमें कार्य करने के लिए _____ प्रदान करता है ।
 - (ii) कार्बोज का अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से _____ हो सकता है ।
 - (iii) बारह ग्राम सरसों का तेल _____ kcal ऊर्जा प्रदान करेगा ।

- (iv) आम _____ के अच्छे स्रोत हैं ।
- (v) खाद्य-पदार्थ खराब होने के संदर्भ में अंडा _____ खाद्य-पदार्थ है ।
- (vi) _____ भोजन पकाने की वह विधि है जिसमें बहुत ही कम मात्रा (जो केवल पैन के तल का लेपन करे) में वसा या तेल का इस्तेमाल किया जाता है ।
- (vii) रागी _____ का उत्तम स्रोत है ।
- (viii) दालों को अंकुरित करने से उनमें _____ की मात्रा बढ़ जाती है ।
- (ix) _____ है जल में तेल या वसा को इस तरह मिलाना कि वह छोटे-छोटे कणों में टूट कर पानी में फैल जाए ।
- (x) कॉफी में _____ उद्दीपक पाया जाता है ।

2. (क) हमारी खाद्य-स्वीकार्यता को प्रभावित करने वाले कारकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । उचित उदाहरण भी दीजिए । 12

(ख) भोजन के शरीर-क्रियात्मक कार्य क्या हैं ? व्याख्या कीजिए । 8

3. निम्नलिखित पोषक-तत्त्वों के कार्य और उनके तीन-तीन महत्वपूर्ण खाद्य स्रोत बताइए : 8+6+6

- (i) प्रोटीन
- (ii) विटामिन ए
- (iii) कैल्सियम

4. (क) शाकाहारी और मांसाहारी आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता की चर्चा कीजिए । 8
- (ख) निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए : 6+6
- (i) भोजन पर पकाने की विधियों का प्रभाव
- (ii) भोजन की गुणवत्ता पर भोजन पकाने के पूर्व खाद्य-पदार्थों की तैयारी का प्रभाव
5. (क) भोजन को आप अलग-अलग खाद्य समूहों में कैसे वर्गीकृत करेंगे ? खाद्य-समूहों के महत्त्व की व्याख्या कीजिए । उदाहरण दीजिए । 10
- (ख) निम्नलिखित का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5+5
- (i) अनाज
- (ii) सब्जियाँ
6. (क) भोजन पकाते व परोसते समय व्यक्तिगत और खाद्य-स्वच्छता संबंधी सामान्य नियमों का वर्णन कीजिए । 10
- (ख) खाद्य-पदार्थ के खराब होने के सामान्य कारणों को सूचीबद्ध कीजिए । उनके खराब होने के आधार पर खाद्य-पदार्थों को वर्गीकृत कीजिए । 10
7. (क) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थ क्या हैं ? सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों का प्रयोग करने के लाभ व हानियों पर प्रकाश डालिए । उपयुक्त उदाहरण दीजिए । 10
- (ख) हमारे आहार में शर्करा और पेय-पदार्थों के प्रयोगों पर टिप्पणी कीजिए । 5+5

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

- (क) मेवों (नट्स) और तिलहनों के पोषक मान
 - (ख) बच्चों और वयस्कों में विटामिन डी की कमी के प्रभाव
 - (ग) खाद्य परिरक्षण विधियाँ
 - (घ) जल के कार्य
 - (ङ) भोजन का पाचन
-