

No. of Printed Pages : 11

CFN-2

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

Term-End Examination

December, 2022

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) *Question No. 1 is compulsory.*

(ii) *Answer **five** questions in all.*

(iii) *All questions carry equal marks.*

1. (a) Give *one* example for each of the following : 10

(i) Function of food

(ii) Involuntary activity

(iii) Energy giving foods

(iv) Enzyme needed for digestion of fat

(v) Secondary sex characteristics development in adolescents.

P. T. O.

- (vi) Malnutrition
 - (vii) Manifestations of Iodine Deficiency Disorders
 - (viii) Function of Vitamin K
 - (ix) Vitamin A rich foods
 - (x) Nutrition related problem of old age
- (b) Give the % calories to be provided by carbohydrates, fats and proteins in the diet. 3
- (c) Indicate the activity group to which the following individuals belong : 5
- (i) Bank manager
 - (ii) College teacher
 - (iii) Agricultural worker
 - (iv) Rickshaw puller
 - (v) Housewife involved with household chores.
- (d) Give any *two* signs known to be of value in clinical examination 2

2. (a) What are the functions of fats and oils in our diet ? 5
- (b) Why is water an indispensable nutrient ? 5
- (c) What is RDA ? Enumerate its use in national planning. 5
- (d) Explain briefly the function of body building food group in our diet. List the foods included in this group. 5
3. (a) What do you understand by the term 'digestion' ? Explain the process of digestion of food starting from the mouth to the intestine. 2+8
- (b) Differentiate between growth and development. Describe the pattern of growth from childhood to adolescent. 3+7
4. (a) What is malnutrition ? Describe briefly how will you detect malnutrition. 2+8
- (b) Give the manifestations of the following : 5+5
- (i) PEM
- (ii) Vitamin A deficiency

5. (a) Enlist the risk factors for malnutrition in pregnancy. 5
- (b) How does the nutrient need change during pregnancy and lactation ? Present the RDA and justification for enhanced nutrient need during these periods. 5+5+5
6. (a) Briefly discuss the role of infection in causing malnutrition among children. Enlist the measures you would adopt to protect and prevent infection. 10
- (b) What dietary guidelines would you follow to ensure balanced diets for the following : 5+5
- (i) Adolescents
- (ii) Elderly
7. (a) Briefly discuss how the measurement of body size can help assess nutritional status. Give appropriate examples. 10
- (b) Comment on the prevalent misconceptions about foods. Justify your answer with suitable examples. 10

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

5+5+5+5

- (a) Concept of balanced diet
- (b) Creating good food habits in children
- (c) Growth monitoring
- (d) Fulfilling nutrient needs at different socio-economic levels
- (e) Guidelines for introducing complementary feeding

CFN-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2022

सी. एफ. एन-2 : भोजन और उसकी उपयोगिता

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(ii) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) निम्नलिखित में से प्रत्येक का एक उदाहरण

दीजिए :

10

(i) भोजन का कार्य

(ii) अनैच्छिक गतिविधि (क्रिया)

- (iii) ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ
- (iv) वसा के पाचन के लिए जरूरी (अपेक्षित)
एंजाइम
- (v) किशोरों में यौन सम्बन्धी अप्रत्यक्ष लक्षण का
विकास
- (vi) कुपोषण
- (vii) आयोडीन हीनताजन्य विसंगति के लक्षण
- (viii) विटामिन 'के' के कार्य
- (ix) विटामिन 'ए' की प्रचुरता वाले खाद्य पदार्थ
- (x) वृद्धावस्था में पोषण सम्बन्धी समस्याएँ
- (ख) आहार में कार्बोज, वसा और प्रोटीन से कितने
प्रतिशत कैलोरी मिलती है ? 3
- (ग) बताइए कि निम्नलिखित व्यक्ति किस सक्रियता
समूह से सम्बन्धित हैं : 5
- (i) बैंक अधिकारी (प्रबन्धक)

(ii) कॉलेज का अध्यापक

(iii) कृषि सम्बन्धी कार्य करने वाला

(iv) रिक्शा चलाने वाला

(v) घर के कार्यों को करने वाली गृहिणी

(घ) कोई ऐसे दो चिह्न (संकेत/लक्षण) बताइए जो
नैदानिक जाँच में महत्व रखते हैं। 2

2. (क) हमारे आहार में वसा व तेलों के क्या कार्य हैं ? 5

(ख) जल एक अनिवार्य पोषक तत्व क्यों है ? 5

(ग) आर. डी. ए. क्या है ? राष्ट्रीय नियोजन में इसके
प्रयोगों का वर्णन कीजिए। 5

(घ) हमारे आहार में शरीर का निर्माण करने वाले खाद्य
वर्ग के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। इस वर्ग
में सम्मिलित खाद्य पदार्थों को सूचीबद्ध कीजिए। 5

3. (क) 'पाचन' शब्द से आप क्या समझते हैं ? मुँह से लेकर आँत तक भोजन के पाचन की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 2+8
- (ख) वृद्धि और विकास के बीच अन्तर बताइए। बाल्यावस्था से किशोरावस्था तक वृद्धि के स्वरूप का वर्णन कीजिए। 3+7
4. (क) कुपोषण क्या है ? संक्षेप में वर्णन कीजिए कि कुपोषण का पता आप कैसे लगायेंगे ? 2+8
- (ख) निम्नलिखित के लक्षण बताइए : 5+5
- (i) पी. ई. एम.
- (ii) विटामिन ए की कमी
5. (क) गर्भावस्था में कुपोषण के खतरे के कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। 5
- (ख) गर्भावस्था व स्तन्यकाल के पोषक तत्व की जरूरत कैसे बदल जाती है ? इन अवधि में बढ़ी हुई पोषक तत्व की जरूरत के लिए आर. डी. ए. और उसका औचित्य प्रस्तुत कीजिए। 5+5+5

6. (क) बच्चों में कुपोषण होने में संक्रमण की भूमिका की संक्षेप में चर्चा कीजिए। संक्रमण से बचाने और उसकी रोकथाम के लिए आप जो उपाय करेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 10

(ख) निम्नलिखित के लिए संतुलित आहार सुनिश्चित करने के लिए आप आहार सम्बन्धी किन मार्गदर्शी-निर्देशों का अनुसरण करेंगे ? 5+5

(i) किशोर

(ii) वृद्ध

7. (क) शरीर के आकार का माप पोषणात्मक स्तर का निर्धारण (मूल्यांकन) करने में कैसे सहायक हो सकता है, संक्षेप में चर्चा कीजिए। उपयुक्त उदाहरण भी दीजिए। 10

(ख) खाद्य पदार्थों के बारे में प्रचलित (व्याप्त) गलत धारणाओं पर टिप्पणी कीजिए। उचित उदाहरणों के साथ अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 10

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

(क) संतुलित आहार की अवधारणा

(ख) बच्चों में खान-पान की अच्छी आदतें डालना

(ग) वृद्धि अनुवीक्षण

(घ) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्तरों पर पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करना

(ङ) पूरक आहार देना प्रारम्भ करने के लिए मार्गदर्शी निर्देश