

No. of Printed Pages : 8

CFN-1

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

Term-End Examination

December, 2023

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

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

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

(3) *All questions carry equal marks.*

1. (a) List the main nutrients required by our body. $2\frac{1}{2}$
- (b) Give *one* example of food rich in Retinol and one rich in Beta carotene. 2
- (c) Give *two* examples of foods rich in Vitamin C. 2

P. T. O.

- (d) Name any *one* iron deficiency disorder and *one* Vitamin A deficiency disorder affecting children. 2
- (e) Give the caloric value of 1 gm each of carbohydrate, fats and proteins. 3
- (f) Indicate the consequences of consuming excess or less amount of carbohydrate in our diet. 2½
- (g) Name the nutrient which helps in the following process in our body : 3
- (i) Blood clotting
 - (ii) Absorption of calcium
 - (iii) Growth and Development
- (h) List *three* good food sources for each of plant and animal fat in our diet. 3
2. (a) Define the terms 'Nutrition' and 'Health'. Comment on the interrelationship between nutrition and health. 8
- (b) Briefly discuss the factors influencing food acceptance. 12

3. (a) Comment on the adequacy of vegetarian and non-vegetarian diet patterns. 8
- (b) What are moist heat methods ? Explain briefly, giving appropriate examples. 12
4. Explain the following briefly giving examples :
5+5+5+5
- (a) Sprouted and germinated cereals and pulses have better nutritive value.
- (b) Cereal and pulse combination improve the protein quality.
- (c) Protein sparing action of carbohydrates
- (d) Importance of water in our diet
5. (a) Present the contribution of vegetables and fruits in our diet. 4+4
- (b) What are the causes of food spoilage ? 5
- (c) Explain briefly the chemical preservation of food. 7
6. (a) Briefly describe the *three* basic food groups highlighting the foods included in each group. 10

- (b) What points would you keep in mind while selecting 5+5
- (i) Milk and milk products
- (ii) Beverages
7. (a) What are convenience foods ? Enlist the points you would keep in mind while purchasing convenience foods. 10
- (b) Mention the precautions you will advocate to ensure food hygiene and spread of diseases. 5
- (c) List any *five* measures you would adopt while cooking vegetables to minimize nutrient losses. 5
8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Uses of RDA in planning diet
- (b) Functions of calcium
- (c) Digestion of food
- (d) Role of egg in the food industry
- (e) Constituents of tea and coffee

CFN-1

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

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2023

सी. एफ. एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (1) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(2) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(3) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) हमारे शरीर के लिये आवश्यक मुख्य पोषक तत्वों की सूची बनाइए। 2 $\frac{1}{2}$
- (ख) रेटिनॉल के मुख्य खाद्य स्रोत तथा बीटा कैरोटीन के मुख्य खाद्य स्रोत का एक-एक उदाहरण दीजिए। 2
- (ग) विटामिन सी के मुख्य खाद्य स्रोत के दो उदाहरण दीजिए। 2
- (घ) बच्चों को प्रभावित करने वाले किसी एक आयरन की कमी से होने वाले विकार तथा एक विटामिन

- 'ए' की कमी से होने वाले विकार का नाम बताइए। 2
- (ड) प्रत्येक कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन के 1 ग्राम से मिलने वाली ऊर्जा की मात्रा को बताइए। 3
- (च) हमारे आहार में कार्बोहाइड्रेट की अधिक या कम मात्रा का सेवन करने से होने वाले परिणामों को बताइए। $2\frac{1}{2}$
- (छ) उस पोषक तत्व का नाम बताइए जो हमारे शरीर में निम्नलिखित प्रक्रिया में मदद करते हैं : 3
- (i) खून का जमना
- (ii) कैल्शियम का अवशोषण
- (iii) वृद्धि और विकास
- (ज) हमारे आहार में प्रत्येक वनस्पति वसा तथा पशुजन्य वसा के तीन मुख्य स्रोतों की सूची बनाइए। 3
2. (क) पोषण तथा स्वास्थ्य शब्द को परिभाषित कीजिए। पोषण तथा स्वास्थ्य के बीच अन्तःसम्बन्ध पर टिप्पणी कीजिए। 8
- (ख) खाद्य स्वीकार्यता को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 12
3. (क) शाकाहारी और माँसाहारी आहार पैटर्नों की पर्याप्तता पर टिप्पणी कीजिए। 8

(ख) जल के माध्यम से खाद्य पदार्थ पकाने की विधि क्या है ? उपयुक्त उदाहरण देते हुए संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 12

4. निम्नलिखित को उदाहरण देते हुए संक्षेप में स्पष्ट कीजिए : 5+5+5+5

(क) अंकुरित तथा खमीरीकृत अनाज तथा दालों में अधिक पोषक तत्व होते हैं।

(ख) अनाज तथा दालों के मिश्रित उपयोग से प्रोटीन की बेहतर किस्म प्राप्त होती है।

(ग) प्रोटीन को शारीरिक वृद्धि के लिये मुक्त रखना।

(घ) हमारे आहार में जल का महत्व।

5. (क) हमारे आहार में सब्जियों और फलों के योगदान की जानकारी दीजिए। 4+4

(ख) खाद्य पदार्थ खराब होने के क्या कारण हैं ? 5

(ग) खाद्य पदार्थों के रासायनिक परिरक्षण को संक्षेप में समझाइए। 7

6. (क) प्रत्येक खाद्य वर्ग में सम्मिलित खाद्य पदार्थों को बताते हुए मूलभूत खाद्य वर्ग का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10

(ख) निम्नलिखित का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5+5

(i) दूध और दूध से बने पदार्थ

(ii) पेय पदार्थ

7. (क) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या हैं ? सुविधाजनक खाद्य पदार्थों को खरीदते समय ध्यान रखने योग्य बातों को सूचीबद्ध कीजिए। 10

(ख) खाद्य स्वच्छता सुनिश्चित करने तथा रोग को फैलने से रोकने के लिये आप जो सावधानियाँ बरतेंगे, उनका उल्लेख कीजिए। 5

(ग) सब्जियाँ पकाते समय पोषक तत्व कम से कम नष्ट हों, इसके लिये आप जिन पाँच विधियों/ तरीकों को अपनायेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 5

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

(क) आहार योजना में आर. डी. ए. का उपयोग

(ख) कैल्शियम के कार्य

(ग) भोजन का पाचन

(घ) खाद्य उद्योग में अण्डे की भूमिका

(ङ) चाय और कॉफी के घटक