

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION**

Term-End Examination

June, 2012

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

*Note : Question No. 1 is compulsory. Answer five questions
in all.*

1. (a) Indicate whether each of the following statements is *true* or *false*. Correct the false statement. 5
- (i) Deficiency of vitamin D causes scurvy.
 - (ii) Osteoporosis is the disease of young children.
 - (iii) By Six months of age, the weight of an infant increases by three times the birth weight.
 - (iv) Energy requirements are decreased during old age.
 - (v) Guava is a rich source of vitamin C.
- (b) Fill in the blanks : 5
- (i) If the birth weight of the baby is less than _____ kg than the baby is said to be low birth weight.

- (ii) Calcium requirements _____ considerably during pregnancy.
- (iii) _____ inhibits the absorption of iron from the diet.
- (iv) _____ and _____ provides protection to the body from the diseases.
- (v) The Indian reference man is 20 - 39 years of age, healthy and weighs _____ kg.
- (c) Give the relationship between the following sets of terms : 10
- (i) RDI - Reference Woman
- (ii) Growth spurt - Adolescent
- (iii) Fibre - Regulatory function
- (iv) Nutritional status of children - Packed lunch
- (v) Growth monitoring - Food intake
2. (a) Enlist the different nutrients required by an adult highlighting the functions and the RDI of the nutrients. 3+7+5
- (b) What are the changes in RDI with activity ? Explain briefly. 5
3. (a) What is the importance of the food guide in planning balanced diets ? Explain giving examples. 12
- (b) Explain the importance of nutrition during pregnancy. 8

4. (a) What is colostrum ? What handy guidelines would you give to a mother for successful weaning/complementary feeding ? 2+7
- (b) Discuss the role of infection in causing malnutrition among preschool children. 5
- (c) What advice would you give to a mother of a preschool child regarding nutritional requirements and diet ? 6
5. (a) Enumerate the three critical growth periods. 6
- (b) What are the common nutritional deficiency disorders of public health consequences in India ? How will you prevent these deficiencies ? 14
6. (a) Define nutritional status ? What are the measures you would use to assess the nutritional status of adolescent and children ? 2+10
- (b) Briefly explain the problems of adolescence that might affect their nutritional status. 8
7. (a) What are the factors that influence the formation of good food habits in children ? 8
- (b) Identify some of the prevalent misconceptions about foods. What measures would you adopt to check for misinformation so that you may not be misled ? 8+4

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

- (a) Nutritional needs of elderly 5+5+5+5
 - (b) Digestion of food in our body
 - (c) Functions of food
 - (d) Energy balance and components of energy needs
 - (e) Factors affecting food acceptance
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2012

सी.एफ.एन.-2 : आपका भोजन और उसकी
उपयोगिता

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. (a) बताइए निम्नलिखित कथन सत्य हैं या असत्य। असत्य कथनों को सही कीजिए। 5
- (i) विटामिन डी की कमी से स्कर्वी रोग हो जाता है।
- (ii) अस्थिसुषिरता छोटे बच्चों का रोग है।
- (iii) छह माह की आयु तक शिशु का वजन जन्म के समय के वजन से तीन गुना बढ़ जाता है।
- (iv) वृद्धावस्था में ऊर्जा की आवश्यकताएँ कम हो जाती हैं।
- (v) अमरुद विटामिन सी का प्रचुर स्रोत है।
- (b) रिक्त स्थान भरिए : 5
- (i) यदि शिशु का जन्म के समय वजन _____ कि.ग्राम से कम होता है तो वह कम वजन वाला शिशु कहलाता है।

- (ii) गर्भावस्था के दौरान कैल्सियम की ज़रूरत काफी _____ जाती हैं।
- (iii) _____ आहार में लौह तत्व के अवशोषण को रोकता है।
- (iv) _____ और _____ शरीर को रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- (v) भारतीय संदर्भ पुरुष वह है जिसकी आयु 20 - 39 वर्ष हो, जो स्वस्थ हो और जिसका वजन _____ कि.ग्रा. हो।
- (c) निम्नलिखित के बीच संबंध बताइए। 10
- (i) आर डी आई-संदर्भ महिला
- (ii) वृद्धि स्फुरण-किशोरावस्था
- (iii) रेशा-नियामक कार्य
- (iv) बच्चों का पोषणात्मक स्तर-पैकड लंच
- (v) वृद्धि अनुवीक्षण (निगरानी)-आहार अन्तर्ग्रहण
2. (a) पोषक तत्वों के कार्यों और प्रस्तावित दैनिक मात्रा का उल्लेख करते हुए एक वयस्क के लिए अपेक्षित विभिन्न पोषक तत्वों की सूची बनाइए। 3+7+5
- (b) सक्रियता स्तर के साथ आर डी आई में क्या परिवर्तन होते हैं? संक्षेप में बताइए। 5
3. (a) संतुलित आहारों की योजना बनाने में आहार दर्शिका का क्या महत्व है? उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 12
- (b) गर्भावस्था के दौरान पोषण के महत्व का वर्णन कीजिए। 8

4. (a) नवदुग्ध (कोलस्ट्रोम) क्या हैं? सफल स्तन्यमोचन/ 2+7
पूरक आहार देने संबंधी आप माँ को क्या मार्गदर्शी निर्देश
देंगे?
- (b) स्कूल-पूर्व बच्चों में कुपोषण होने में संक्रमण की भूमिका 5
की चर्चा कीजिए।
- (c) एक स्कूल-पूर्व बच्चे की माँ को आप पोषणात्मक 6
आवश्यकताओं और आहार के संबंध में क्या सलाह
देंगे?
5. (a) तीन निर्णायक वृद्धि अवधियों का वर्णन कीजिए। 6
- (b) भारत में जन स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली सामान्य 14
पोषण हीनता जन्य विसंगतियाँ कौन सी हैं? आप इनकी
रोकथाम कैसे करेंगे?
6. (a) पोषणात्मक स्तर को परिभाषित कीजिए। किशोरों और 2+10
बच्चों के पोषक स्तर का निर्धारण करने के लिए आप
किन उपायों का प्रयोग करेंगे?
- (b) किशोरावस्था की उन समस्याओं की संक्षेप में जानकारी 8
दीजिए जो पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकती हैं।
7. (a) वे कौन से कारक हैं जो बच्चों में खान-पान की अच्छी 8
आदतें बनाने पर प्रभाव डालते हैं?
- (b) खाद्य-पदार्थों के संबंध में प्रचलित कुछ गलत-धारणाओं 8+4
का पता लगाइए। गलत सूचना के बहकावे में आने से
बचने के लिए आप क्या उपाय करेंगे?

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

5+5+5+5

- (a) वृद्धों की पोषणात्मक ज़रूरतें
 - (b) हमारे शरीर में भोजन का पाचन
 - (c) भोजन के कार्य
 - (d) ऊर्जा संतुलन और ऊर्जा ज़रूरतों के घटक
 - (e) खाद्य-स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक
-