Total No. of Questions : 8+8] [Total No. of Printed Pages : 8

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

Term-End Examination

June, 2014

CFN–1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours] **[Maximum Marks : 100**

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

1. (a) Calculate the energy value of the following food-stuffs in kilo-calories : 4

   (i) 30 g of carbohydrate ....

   (ii) 25 g of protein food ....

   (iii) One glass of milk containing 12 g carbohydrate, 5 g fat and 8 g proteins.

   (iv) 1 table-spoon of oil containing 15 g of fat ....

   (b) Mention *two* good sources each of : 8

   (i) Plant and animal fats.

   (ii) Animal protein and vegetable protein.

(iii) Retinol and carotene

(iv) Simple and complex carbohydrate.

(c) Define the following : 8

(i) Goitre

(ii) Sauteing

(iii) Pasteurization

(iv) Rancidity

2. Classify foods into separate food groups and explain the importance and contribution of each of these food groups in detail. 20

3. (a) Explain briefly :

(i) Effect of deficiency and excess of carbohydrate and fats on the body. 5

(ii) Effect of deficiency of vitamins of B-complex group. 5

(iii) Effect of deficiency of calcium in women and children. 2

(b) Graphically illustrate and briefly explain the factors influencing food selection. 8

4. (a) Enlist the precooking methods used in food preparation. Comment how these precooking methods affect food texture, taste, flavour and nutrients. 8

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

(a) Types of convenience foods

(b) Role of fruits in our daily diet

(c) Uses of nuts and oilseed in the diet

(d) Nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian meal pattern.

(e) Measures to adopt to maintain good food and personal hygiene.

(b) What is the aim of food presevation ? Discuss any *two* methods of food preservation you may use at the home level in detail. 2+5+5

5. (a) Comment on the nutritive value and significance of including cereals, pulses and green leafy vegetables in the Indian diets. 4+4+4

(b) Discuss the properties of sugar and its uses in our diet. 4+4

6. (a) Briefly explain the uses of egg in food preparation. 12

(b) What points would you keep in mind while selecting the following ? 4+4

(i) Milk and milk products

(ii) Fats and oils

7. (a) What points would you keep in mind while cooking vegetables ? 5

(b) List the constituents of the following beverages and give the contribution of these beverages to our diet :

(i) Tea and coffee

(ii) Milk based beverages

(iii) Carbonated beverages 5+5+5

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2014

CFN–1 : आप और आपका भोजन

Time : 3 Hours] **[Maximum Marks : 100**

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

1. (क) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों की ऊर्जा की गणना किलो-कैलोरी में कीजिये : 4

   (i) 30 ग्राम कार्बोज................. .

   (ii) 25 ग्राम प्रोटीन खाद्य................. .

   (iii) एक गिलास दूध जिसमें 12 ग्राम कार्बोज, 5 ग्राम वसा तथा 8 ग्राम प्रोटीन है................. .

   (iv) एक बड़ा चम्मच तेल जिसमें 15 ग्राम वसा है................. .

   (ख) निम्नलिखित में से प्रत्येक के **दो** अच्छे खाद्य स्रोत बताइये : 8

   (i) वानस्पतिक तथा पशुजन्य वसा

   (ii) पशुजन्य तथा वानस्पतिक प्रोटीन

   (iii) रेटीनोल तथा कैरोटीन

   (iv) सरल तथ जटिल कार्बोज

(ग) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिये : 8

(i) गलगंड (गॉइटर)

(ii) सौटिंग

(iii) पाश्चुरीकरण

(iv) विकृतगंधिता

2. खाद्य पदार्थों को अलग-अलग खाद्य वर्गों में वर्गीकृत कीजिये तथा प्रत्येक खाद्य वर्ग का महत्त्व तथा योगदान विस्तारपूर्वक बताइये। 20

3. (क) संक्षेप में समझाइये :

(i) कार्बोज तथा वसा की कमी तथा अधिकता का शरीर पर प्रभाव 5

(ii) बी-समूह के विटामिनों की कमी का प्रभाव 5

(iii) महिलाओं तथा बच्चों पर कैल्सियम की कमी का प्रभाव 2

(ख) संक्षेप में खाद्य पदार्थों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों को रेखांकित कर व्याख्या कीजिये। 8

4. (क) खाद्य पदार्थों को पकाने के लिये तैयार करने की विधियों को सूचीबद्ध कीजिये।

टिप्पणी कीजिये कि कैसे ये खाद्य पदार्थों को पकाने के लिये तैयार करने वाली विधियाँ भोजन के दिखावट, स्वाद, सुगन्ध, तथा पौष्टिकता पर प्रभाव डालती हैं। 8

(ख) खाद्य परिरक्षरण का क्या उद्देश्य है ? घरेलू स्तर पर प्रयोग होने वाले खाद्य परिरक्षरण के किन्हीं **दो** तरीकों के बारे में विस्तार में समझाइये। 2+5+5

5. (क) भारतीय आहार में अनाजों, दालों तथा हरी पत्तेदार सब्जियों के पोषण मूल्य तथा महत्ता पर टिप्पणी कीज़िये। 4+4+4

(ख) चीनी की विशेषताएँ तथा आहार में उसके प्रयोग की विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिये। 4+4

6. (क) अण्डों के व्यंजनों में उपयोग की संक्षिप्त व्याख्या कीजिये। 12

(ख) निम्नलिखित के चयन के दौरान आप किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे ? 4+4

(i) दूध तथा दूध से बनने वाले पदार्थ

(ii) वसा (घी) तथा तेल

7. (क) सब्जियों को पकाने के दौरान आप किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे ? 5

(ख) निम्नलिखित पेय पदार्थों में पाये जाने वाले तत्त्वों की सूची बनाइये तथा बताइये कि इन पेय पदार्थों का हमारे आहार में क्या योगदान है।

(i) चाय तथा कॉफी

(ii) दूध से बने पेय पदार्थ

(iii) सोडा मिलाकर बनाये गये पेय पदार्थ 5+5+5

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

(क) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों के प्रकार

(ख) फलों की हमारे दैनिक आहार में भूमिका

(ग) मेवों तथा तिलहनों का आहार में उपयोग

(घ) शाकाहारी तथा मांसाहारी भोजन की पौष्टिकता

(ङ) अच्छी भोजन सम्बन्धी तथा व्यक्तिगत स्वच्छता के लिये अपनाने हेतु उपाय।