

**K-143**

**CFN-2**

Total No. of Questions : 7+7]

[Total No. of Printed Pages : 8

**CERTIFICATE PROGRAMME IN  
FOOD AND NUTRITION  
Term-End Examination  
June, 2014**

**CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION**

**Time : 3 Hours]**

**[Maximum Marks : 100**

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

1. (a) Define/explain the following in 2-3 sentences each : 10
- (i) Health
  - (ii) Adequate diet
  - (iii) Hormones
  - (iv) Low birth weight
  - (v) Weaning
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) Period when secondary sexual characteristics develop is called ..... and on set of menstruation in girls is called .....

CFN-2

Turn Over

**K-143**

- (ii) Carbohydrates are absorbed as ..... and proteins as ..... in the human body.
  - (iii) Two simple body measurements to record growth of an infant are ..... and .....
  - (iv) The RDIs for energy of an adult man doing sedentary activity is ..... and for heavy work is .....
  - (v) Inadequate intake of food causes ..... and inadequate intake of protein results in ..... in preschoolers.
2. (a) What is food ? Explain the functions of food in our lives. 9
- (b) Give reasons for setting recommended dietary intakes. List the uses of RDIs. 8
- (c) Indicate the activity group to which the following people belong :
- (i) Office clerk
  - (ii) Milkman
  - (iii) Construction worker 3

3. (a) Explain how the following foods will be digested in the body :
- (i) Rice
  - (ii) Groundnut oil
  - (iii) Cottage cheese (paneer) 12
- (b) What is growth ? Which are the intensive period of growth in a child's life and why ? 8
4. (a) Describe the importance of nutrition during pregnancy. List the types of foods a pregnant woman should take to meet the increased nutrient needs. 14
- (b) Enumerate the risk factors for malnutrition in pregnancy. 6
5. (a) Plan a day's simple menu for a 12 years old girl going to school from 9.00 am to 3.00 pm. 10
- (b) List the problems that might occur during adolescence. Discuss any *two* of them. 10
6. (a) Explain the effects of good nutrition on the body and its performance. 8
- (b) How does convenience of food preparation affect food habits ? 4
- (c) Comment on the factors affecting food habits. 8

7. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Prevalent misconceptions about foods
  - (b) Special needs of the elderly
  - (c) Role of food guide in meal planning
  - (d) Malnutrition
  - (e) Vitamin A deficiency
  - (f) Regulation of energy balance in the body and maintenance of weight

**K-143**

( 5 )

**CFN-2**

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम  
सत्रांत परीक्षा  
जून, 2014

**CFN-2 : आपका भोजन और उसकी उपयोगिता**

**Time : 3 Hours]**

**[Maximum Marks : 100**

नोट :- प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्न कीजिये।

1. (क) निम्नलिखित को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट/परिभाषित कीजिये : 10

- (i) स्वास्थ्य
- (ii) उचित आहार
- (iii) हॉर्मोन
- (iv) जन्म के समय कम वजन
- (v) स्तन्यमोचन

(ख) रिक्त-स्थान भरिये : 10

- (i) वह अवधि जिसमें यौन सम्बन्धी अप्रत्यक्ष लक्षण विकसित होते हैं ..... कहलाती है और लड़कियों में मासिक-धर्म का प्रारम्भ होना ..... कहलाता है।

CFN-2

Turn Over

**K-143**

- (ii) मानव शरीर में कार्बोज ..... रूप में और प्रोटीन ..... रूप में अवशोषित होते हैं।
- (iii) शिशु की वृद्धि को रिकॉर्ड करने के लिये दो सामान्य शरीर माप ..... और ..... हैं।
- (iv) एक अल्प श्रम करने वाले वयस्क की ऊर्जा की आर. डी. आई. .... है और भारी श्रम करने वालों की ऊर्जा की आर. डी. आई. .... है।
- (v) स्कूल-पूर्व बच्चे के भोजन के अपर्याप्त अन्तर्ग्रहण से ..... और प्रोटीन के अपर्याप्त अन्तर्ग्रहण से ..... हो जाता है।
2. (क) भोजन क्या है ? हमारे जीवन में भोजन के कार्यों का वर्णन कीजिये। 9
- (ख) आर. डी. आई निर्धारित करने के कारण बताइये और आर. डी. आई. के उपयोगों को सूचीबद्ध कीजिये। 8
- (ग) निम्नलिखित व्यक्तियों का सक्रियता स्तर बताइये :
- (i) कार्यालय में क्लर्क
- (ii) ग्वाला
- (iii) भवन निर्माण कार्य करने वाला मजदूर 3

3. (क) बताइये कि शरीर में निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों का पाचन किस प्रकार होगा ?
- (i) चावल
- (ii) मूँगफली का तेल
- (iii) पनीर
- (ख) वृद्धि से क्या अभिप्राय है ? बच्चे के जीवन में वृद्धि की महत्वपूर्ण अवधियाँ कौनसी होती हैं और क्यों ?
4. (क) गर्भावस्था के दौरान पोषण के महत्त्व का वर्णन कीजिये। पोषक तत्वों की बढ़ी हुई जरूरतों को पूरा करने के लिये गर्भवती महिला को जिन खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिये उन्हें सूचीबद्ध कीजिये।
- (ख) गर्भावस्था में कुपोषण से जुड़े खतरे के कारकों का वर्णन कीजिये।
5. (क) स्कूल जाने वाली एक 12 वर्षीय लड़की के लिये दिन की व्यंजन सूची की योजना बनाइये। लड़की के स्कूल का समय प्रातः 9.00 बजे से दोपहर 3.00 बजे तक है।
- (ख) किशोरावस्था के दौरान होने वाली समस्याओं को सूचीबद्ध कीजिये। इनमें से किन्हीं दो की चर्चा कीजिये।
6. (क) शरीर और उसके निष्पादन पर अच्छे पोषण के प्रभावों का वर्णन कीजिये।
- (ख) भोजन बनाने के सुविधाजनक तरीकों से खान-पान की आदतें किस प्रकार प्रभावित होती हैं ?

(ग) खान-पान सम्बन्धी आदतों को प्रभावित करने वाले कारकों पर टिप्पणी लिखिये।

8

7. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षेप में लिखिये : 5+5+5+5

(क) भोजन से सम्बन्धित प्रचलित गलत धारणाएँ

(ख) वृद्धों की विशेष जरूरतें

(ग) आहार नियोजन में आहार दर्शिका की भूमिका

(घ) कुपोषण

(ङ) विटामिन ए की कमी

(च) शरीर में ऊर्जा-सन्तुलन का नियन्त्रण और वजन का सम्पोषण।

CFN-2

K-143