

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

Term-End Examination

June, 2016

00888

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Define the following terms : 10
- (i) Digestion
 - (ii) Haemoglobin
 - (iii) Stewing
 - (iv) Emulsion
 - (v) 'Kodri'
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) Carrot is a good source of _____ .
 - (ii) Yam is a _____ vegetable.

- (iii) The stimulant present in coffee is _____ .
- (iv) Vitamins help in _____ our body processes.
- (v) Fifteen grams of sugar will provide _____ kcals energy.
- (vi) Vitamin D helps in the absorption of _____ .
- (vii) _____ is crushing a food to flatten it to reduce its thickness.
- (viii) Fish is a _____ food and gets spoilt in no time.
- (ix) In groundnut chikki, the sugar used is _____ .
- (x) _____ is the condition in which watery stools are frequently passed.

2. State the functions, important sources and effects of deficiency of the following nutrients : 10+10

- (a) Vitamin A
- (b) Iron

3. (a) Explain briefly how food helps in 6+6
- (i) Protecting our body from infections, diseases and external injuries
 - (ii) Body growth and development
- (b) Describe the psychological and social functions of food. 8
4. (a) List the foods which commonly form a part of the diet in your region as per the basic food groups. 4
- (b) Compare boiling, simmering and blanching as methods of cooking and their effect on nutritional quality. 6
- (c) Enumerate the steps that you would take to prevent the spread of disease through food. 10
5. (a) List the criteria you need to keep in mind while selecting the following : 3+3+3+3
- (i) Bread
 - (ii) Rice
 - (iii) Spices and condiments
 - (iv) Eggs
- (b) State the nutritive value of different types of sugars available in the market and describe how they can be used in our diet. 8

6. Comment briefly on the following : 5+5+5+5
- (a) Fermentation and sprouting improves the nutritional quality of pulses
 - (b) Functions of calcium
 - (c) Digestion of food
 - (d) Minimising nutrient losses while cooking vegetables
7. (a) Classify beverages and give examples of each group. 5
- (b) Give composition of tea and coffee. 5
- (c) Describe the advantages and disadvantages of using convenience foods, giving suitable examples. 10
8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5
- (a) Nutritional benefits of fruits in our diet
 - (b) Changes in fats and oils on heating
 - (c) Relationship between nutrition and nutritional status
 - (d) Food preservation methods
 - (e) Benefits of combinations of foods

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

सत्रांत परीक्षा

जून, 2016

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (क) निम्नलिखित पदों को परिभाषित कीजिए : 10

- (i) पाचन
- (ii) हीमोग्लोबिन
- (iii) सिझाना (Stewing)
- (iv) इमल्शन
- (v) 'कोदरी' (Kodri)

(ख) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10

- (i) गाजर _____ का एक अच्छा स्रोत है।
- (ii) ज़मीकंद (रतालू) _____ सब्जी है।

- (iii) कॉफी में _____ उद्दीपक विद्यमान होता है ।
- (iv) विटामिन हमारी शरीर प्रक्रियाओं को _____ करने में मदद करते हैं ।
- (v) 15 ग्रा. चीनी _____ कि.कै. ऊर्जा प्रदान करेगी ।
- (vi) विटामिन डी _____ के अवशोषण में मदद करता है ।
- (vii) पकाने की _____ विधि जिसमें खाद्य-पदार्थ को कूट कर चपटा करके खाद्य-पदार्थ को बारीक किया जाता है ।
- (viii) मछली एक _____ खाद्य-पदार्थ है और जल्दी खराब हो जाता है ।
- (ix) मूँगफली की चिक्की में, _____ शर्करा का प्रयोग किया जाता है ।
- (x) _____ वह स्थिति है जिसमें बार-बार पतले दस्त होते हैं ।

2. निम्नलिखित पोषक-तत्वों के कार्य, महत्वपूर्ण स्रोत और कमी के प्रभाव बताइए :

10+10

- (क) विटामिन ए
- (ख) लौह-तत्व

3. (क) संक्षेप में स्पष्ट कीजिए कि खाद्य-पदार्थ निम्नलिखित में किस प्रकार मदद करते हैं : 6+6

(i) हमारे शरीर की संक्रमणों, रोगों और बाहरी चोटों से रक्षा

(ii) शरीर की वृद्धि और विकास

(ख) भोजन के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यों का वर्णन कीजिए । 8

4. (क) उन खाद्य-पदार्थों को सूचीबद्ध कीजिए जो प्रमुख खाद्य वर्गों के अनुसार आपके क्षेत्र के आहार का हिस्सा होते हैं । 4

(ख) पकाने की विधियों के रूप में उबालना, खदखदाना और ब्लांचिंग की तुलना कीजिए और पोषणात्मक गुणवत्ता पर इनके प्रभावों की जानकारी दीजिए । 6

(ग) भोजन से रोग को फैलने से रोकने के लिए आप जो उपाय करेंगे, उनका वर्णन कीजिए । 10

5. (क) निम्नलिखित का चयन करते समय आपको जिन मानदंडों को ध्यान में रखना चाहिए उन्हें सूचीबद्ध कीजिए : 3+3+3+3

(i) डबलरोटी

(ii) चावल

(iii) मसाले

(iv) अंडे

(ख) बाज़ार में उपलब्ध विभिन्न प्रकार की चीनियों (शर्कराओं) के पोषक मान बताइए और वर्णन कीजिए कि हमारे आहार में उनका प्रयोग कैसे किया जा सकता है । 8

6. निम्नलिखित पर संक्षेप में टिप्पणी कीजिए : 5+5+5+5

- (क) खमीरीकरण और अंकुरण से दालों की पोषणात्मक गुणवत्ता बेहतर हो जाती है
- (ख) कैल्सियम के कार्य
- (ग) भोजन का पाचन
- (घ) सब्जियाँ पकाते समय कम-से-कम पोषक-तत्वों को नष्ट होने देना

7. (क) पेय पदार्थों को वर्गीकृत कीजिए और प्रत्येक समूह के उदाहरण दीजिए । 5

(ख) चाय और कॉफी की संरचना बताइए । 5

(ग) उपयुक्त उदाहरण देकर सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों का प्रयोग करने के लाभों व हानियों का वर्णन कीजिए । 10

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

- (क) हमारे आहार में फलों के पोषणात्मक लाभ
- (ख) गर्म करने पर वसा व तेलों में होने वाले परिवर्तन
- (ग) पोषण और पोषणात्मक स्तर के बीच संबंध
- (घ) खाद्य परिरक्षण विधियाँ
- (ङ) खाद्य-पदार्थों का मिश्रित प्रयोग करने के लाभ