

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

Term-End Examination

00248

June, 2016

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : Question no. 1 is compulsory. Answer five questions in all. All questions carry equal marks.

1. (a) List any two voluntary activities you do and two involuntary activities performed by your body. 2
- (b) List any four nutrients for which RDAs are given. 2
- (c) Which persons come under the sedentary lifestyle category ? 2
- (d) Why are fats and oils called a concentrated source of energy ? 2
- (e) Name the simple basic units which are the product of digestion of carbohydrates, proteins and fats. $1\frac{1}{2}$

- (f) Define Body Mass Index (BMI). What should be the normal BMI range for an adult according to WHO classification? $2\frac{1}{2}$
- (g) Name the hormone produced by the thyroid gland. 1
- (h) What should be the total gain in weight during pregnancy to ensure a successful pregnancy? 1
- (i) What is the right age to introduce complementary foods in the diet of infants? 1
- (j) Define the following : 5
- (i) Osteoporosis
- (ii) Wasting
2. (a) List two functions each of the following nutrients : 6
- Fats
 - Proteins
 - Carbohydrates
- (b) What should be the percent of total calories to be provided by fats, carbohydrates and proteins in our diet? 3
- (c) Explain the regulatory functions of food. 6
- (d) Why is water an indispensable nutrient? 5

3. (a) What is the daily food guide ? How will you use it in planning balanced diets ? 5+10
- (b) What do you understand by food misinformation ? Explain briefly with the help of an example. 5
4. (a) What is growth and how can we measure it ? 2+3
- (b) Which are the intensive periods of growth ? Why are they critical ? 3+2
- (c) Explain why nutritional needs increase during pregnancy and what type of foods would you include in the diet of a pregnant woman to meet her requirements. 10
5. (a) What is energy balance ? How does it affect our health ? 8
- (b) List the common nutritional deficiencies found in India. Indicate the salient features, causes and preventive measures you would adopt for any one of the deficiency disorders. 2+10
6. (a) What points would you keep in mind so that children will develop good food habits ? 5
- (b) "Breast milk is the best choice of food for an infant." Justify the statement. 5

- (c) What does the term 'Adolescence' mean ?
What dietary advice would you give to an adolescent regarding fulfilling her nutritional needs ? 2+8
7. (a) List the physiological changes that occur in later years of life. How do they influence the nutrient needs of the elderly ? 3+7
- (b) What is dietary assessment ? Why is it important ? How will you assess and evaluate the food intake data of children ? 4+6
8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Factors affecting food acceptance
- (b) Factors affecting nutritional requirements of adults
- (c) Points to be kept in mind while preparing/planning packed lunches for school children
- (d) Digestion of food in our body
- (e) Nutrition for nursing mother

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

सत्रांत परीक्षा

जून, 2016

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है । कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए । सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. (क) कोई भी दो ऐच्छिक गतिविधियाँ जो आप स्वयं करते हैं और दो अनेच्छिक गतिविधियाँ जो आपके शरीर द्वारा की जाती हैं, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 2
- (ख) किन्हीं चार ऐसे पोषक-तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए जिनके लिए आर.डी.ए. दिए जाते हैं । 2
- (ग) कौन-से व्यक्ति अल्पश्रम जीवनशैली की श्रेणी में आते हैं ? 2
- (घ) वसा व तेलों को ऊर्जा का संकेन्द्रित स्रोत क्यों कहा जाता है ? 2
- (ङ) उन सरल आधारभूत इकाइयों के नाम बताइए जो कार्बोज़, प्रोटीन और वसा के पाचन का उत्पाद होती हैं । $1\frac{1}{2}$

- (च) शरीर समूह इंडेक्स (बी.एम.आई.) को परिभाषित कीजिए। डब्ल्यू.एच.ओ. वर्गीकरण के अनुसार एक वयस्क का सामान्य बी.एम.आई. परास कितना होना चाहिए ? $2\frac{1}{2}$
- (छ) गलग्रंथि (अवटु ग्रंथि) द्वारा निर्मित किए जाने वाले हॉर्मोन का नाम बताइए। 1
- (ज) सफल गर्भावस्था सुनिश्चित करने के लिए गर्भावस्था के दौरान वजन में कुल कितनी बढ़ोतरी होनी चाहिए ? 1
- (झ) शिशुओं के आहार में पूरक आहार देना प्रारंभ करने की सही आयु क्या है ? 1
- (ण) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 5
- (i) अस्थिसुषिरता
- (ii) क्षीणता
2. (क) निम्नलिखित प्रत्येक पोषक-तत्वों के दो कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए : 6
- वसा
 - प्रोटीन
 - कार्बोहाइड्रेट
- (ख) हमारे भोजन में वसा, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन की कुल कैलोरी कितने प्रतिशत होनी चाहिए ? 3
- (ग) भोजन के नियामक कार्यों की व्याख्या कीजिए। 6
- (घ) जल एक अनिवार्य पोषक-तत्व क्यों है ? 5

3. (क) दैनिक आहार दर्शिका क्या है ? संतुलित आहारों की योजना बनाने में आप इसका प्रयोग कैसे करेंगे ? 5+10
- (ख) खाद्य पदार्थ के विषय में गलत जानकारी से आप क्या समझते हैं ? एक उदाहरण की सहायता से संक्षेप में स्पष्ट कीजिए । 5
4. (क) वृद्धि क्या है और इसे कैसे मापा जा सकता है ? 2+3
- (ख) वृद्धि की निर्णायक (गहन) अवधियाँ कौन-सी हैं ? ये निर्णायक (क्रांतिक) क्यों होती हैं ? 3+2
- (ग) स्पष्ट कीजिए कि गर्भावस्था के दौरान पोषणात्मक ज़रूरतें क्यों बढ़ जाती हैं और गर्भवती महिला की ज़रूरतों की पूर्ति के लिए किस प्रकार के खाद्य पदार्थों को उसके आहार में शामिल करना चाहिए । 10
5. (क) ऊर्जा संतुलन क्या है ? यह हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है ? 8
- (ख) भारत में पाई जाने वाली सामान्य पोषणहीनताजन्य विसंगतियों को सूचीबद्ध कीजिए । इनमें से किसी एक विसंगति की प्रमुख विशेषताएँ, कारण और जो निरोधक उपाय आप करेंगे, उनके बारे में बताइए । 2+10
6. (क) बच्चों में खान-पान संबंधी अच्छी आदतें विकसित करने के लिए आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5
- (ख) “शिशु के लिए माँ का दूध सर्वोत्तम विकल्प है ।” इस कथन की पुष्टि कीजिए । 5

(ग) 'किशोरावस्था' से क्या अभिप्राय है ? किशोरी की पोषणात्मक ज़रूरतों की पूर्ति के संबंध में आप उसे क्या आहार-संबंधी सलाह देंगे ? 2+8

7. (क) वृद्धावस्था में होने वाले शरीर-क्रियात्मक परिवर्तनों को सूचीबद्ध कीजिए । यह वृद्ध व्यक्ति की पोषणात्मक ज़रूरतों को कैसे प्रभावित करते हैं ? 3+7

(ख) आहार का मूल्यांकन क्या है ? यह क्यों महत्वपूर्ण है ? बच्चों के आहार अन्तर्ग्रहण डाटा का निर्धारण व मूल्यांकन आप कैसे करेंगे ? 4+6

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

(क) खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक

(ख) वयस्कों की पोषणात्मक ज़रूरतों को प्रभावित करने वाले कारक

(ग) स्कूलगामी बच्चों के लिए पैकड लंच बनाते/योजना बनाते समय ध्यान रखने योग्य बातें

(घ) हमारे शरीर में भोजन का पाचन

(ङ) स्तनपान कराने वाली माँ के लिए पोषण