

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

**Term-End Examination**

**June, 2021**

**CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD**

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

---

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

---

---

1. (a) Give one example for each of the following : 10
- (i) Socio-cultural factor influencing food selection
  - (ii) Physiological factor influencing food selection
  - (iii) Macronutrient required by our body
  - (iv) Calcium-rich food source
  - (v) Deficiency symptom of Niacin
  - (vi) Dry heat method of cooking
  - (vii) Common cereal grains
  - (viii) Nutrients provided by milk and milk products
  - (ix) Adulterant found in spices
  - (x) Constituents of tea

- (b) Explain the following in 2 – 3 sentences each giving examples : 10
- (i) Browning
  - (ii) Carbonated beverages
  - (iii) Satiety value
  - (iv) Night blindness
  - (v) Canning
- 2.** (a) Define the terms ‘Food’, ‘Nutrient’ and ‘Nutritional Status’. 2+2+2
- (b) Briefly describe the physiological functions of food. 10
- (c) Explain the role of water in our body. 4
- 3.** (a) “Fats are a concentrated source of energy.” Justify the statement highlighting the functions of fats in our body. 8
- (b) Enumerate the sources of proteins in our diet. Explain how you would improve the nutritional quality of vegetable proteins. 4+4
- (c) Why is Vitamin C called the ‘fresh food vitamin’ ? Explain, giving examples of rich food sources of Vitamin C. 4

4. (a) Briefly explain the role of the following nutrients in our body : 2+2+4+2
- (i) Iodine
  - (ii) Vitamin K
  - (iii) Folic Acid and Iron
  - (iv) Vitamin D
- (b) Enlist the food sources of the following in our diet : 10
- (i) Carbohydrates
  - (ii) Vitamin A
  - (iii) Iron
  - (iv) Iodine
  - (v) Thiamine
5. (a) What are 'Food Groups' ? Identify five common foods from each of the three food groups. 2+6
- (b) Comment on the nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian diets, giving appropriate justifications. 8
- (c) Define malnutrition and list any two deficiency diseases which are of major concern in our country. 4

6. (a) Explain briefly the effect of precooking methods on quality of food. Give appropriate examples also. 10
- (b) Enlist the measures you would adopt to prevent spread of disease. 10
7. (a) How would you classify fats and oils as per fatty acid content ? 4
- (b) List the points you will keep in mind while purchasing milk and paneer. 5
- (c) Discuss the uses of eggs in food preparation. 7
- (d) What information will you read on a label while purchasing convenience foods ? 4
8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5
- (a) Milk-based beverages
- (b) Selection and purchase of coffee
- (c) Uses of sugar in Indian diets
- (d) Socio-cultural factors influencing food acceptance
- (e) Heat treatment of food preservation
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी.एफ.एन.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2021

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (क) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए : 10
- (i) खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारक
  - (ii) खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले शरीरक्रियात्मक कारक
  - (iii) हमारे शरीर के लिए अपेक्षित स्थूल पोषक तत्व
  - (iv) कैल्सियम की प्रचुरता वाला खाद्य स्रोत
  - (v) नियासिन की कमी के लक्षण
  - (vi) सीधे आँच पर खाद्य पदार्थ पकाने की विधि
  - (vii) सामान्य अनाज खाद्यान्न
  - (viii) दूध व दूध से बने पदार्थों से मिलने वाले पोषक तत्व
  - (ix) मसालों में पाए जाने वाले मिलावटी पदार्थ
  - (x) चाय के घटक

(ख) उदाहरण देते हुए निम्नलिखित प्रत्येक को 2 – 3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए : 10

(i) ब्राउनिंग

(ii) कार्बन डाइऑक्साइड युक्त पेय पदार्थ

(iii) क्षुधा-संतृप्ति मान

(iv) रतौंधी

(v) डिब्बाबंदी (कैनिंग)

2. (क) 'भोजन', 'पोषक तत्त्व' और 'पोषणात्मक स्तर' शब्दों को परिभाषित कीजिए । 2+2+2

(ख) भोजन के शारीरिक कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 10

(ग) हमारे शरीर में जल की भूमिका की व्याख्या कीजिए । 4

3. (क) "वसा ऊर्जा के सांद्रित स्रोत हैं ।" हमारे शरीर में वसा के कार्यों पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए । 8

(ख) हमारे आहार में प्रोटीनों के स्रोतों का वर्णन कीजिए । वनस्पतिजन्य प्रोटीनों की पोषणात्मक गुणवत्ता को आप कैसे बेहतर बनाएँगे, स्पष्ट कीजिए । 4+4

(ग) विटामिन C 'फ्रेश फूड विटामिन' क्यों कहलाता है ? विटामिन C की प्रचुरता वाले खाद्य स्रोतों के उदाहरण देते हुए, स्पष्ट कीजिए । 4

4. (क) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक तत्वों की भूमिका की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : 2+2+4+2
- (i) आयोडीन
  - (ii) विटामिन K
  - (iii) फोलिक एसिड और लौह तत्व
  - (iv) विटामिन D
- (ख) हमारे आहार में निम्नलिखित के खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए : 10
- (i) कार्बोहाइड्रेट
  - (ii) विटामिन A
  - (iii) लौह तत्व
  - (iv) आयोडीन
  - (v) थायमीन
5. (क) 'खाद्य वर्ग' क्या हैं ? तीन खाद्य वर्गों से पाँच-पाँच सामान्य खाद्य पदार्थों की पहचान कीजिए । 2+6
- (ख) शाकाहारी और मांसाहारी आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता पर उपयुक्त पुष्टियाँ देते हुए टिप्पणी कीजिए । 8
- (ग) कुपोषण को परिभाषित कीजिए और किन्हीं दो ऐसे हीनताजन्य रोगों को सूचीबद्ध कीजिए जो देश के लिए प्रमुख चिंता के विषय हैं । 4

6. (क) खाद्य-पदार्थ की गुणवत्ता पर भोजन पकाने से पूर्व खाद्य-पदार्थों की तैयारी करने की विधियों के प्रभाव की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । उपयुक्त उदाहरण भी दीजिए । 10
- (ख) रोग को फैलने से रोकने के लिए आप जो उपाय करेंगे उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 10
7. (क) वसा अम्लों की मात्रा के अनुसार आप वसा व तेलों को कैसे वर्गीकृत करेंगे ? 4
- (ख) दूध और पनीर खरीदते समय आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 5
- (ग) भोजन बनाने में अंडे के प्रयोगों की चर्चा कीजिए । 7
- (घ) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थ खरीदते समय आप लेबल पर क्या सूचना पढ़ेंगे ? 4
8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (क) दूध-आधारित पेय पदार्थ
- (ख) कॉफी का चयन और उसे खरीदना
- (ग) भारतीय आहारों में चीनी के प्रयोग
- (घ) खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करने वाले सामाजिक-सांस्कृतिक कारक
- (ङ) खाद्य परिरक्षण के लिए ऊष्मा उपचार