

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

Term-End Examination

June, 2021

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) Name any one energy giving, one body building and one protective nutrient required by our body. Give one example of food/food group (each) providing the nutrient. 6
- (b) How much energy will a diet consisting of 150 g carbohydrates, 50 g proteins and 10 g oil provide ? 2
- (c) To which activity level do the following individuals belong : 3
- (i) Bank manager
- (ii) Rickshaw puller
- (iii) House-maid

- (d) Define 'low birth weight'. 2
- (e) List any two rich food sources of iron in our diet. 2
- (f) Differentiate between BMI and BMR. 5
- 2.** (a) What is the importance of carbohydrates in our diet ? 6
- (b) "Seasonal fruits and vegetables must be included in our diet." Justify the statement giving examples. 8
- (c) Enumerate the functions of proteins in our diet. 6
- 3.** What is a daily food guide ? Explain the use of the daily food guide in planning a balanced diet. 20
- 4.** (a) Explain briefly the critical growth periods, giving examples. 5
- (b) Briefly discuss the nutrient needs of elderly. What points would you keep in mind while feeding elderly ? 10
- (c) List the enzymes and the end products of digestion of carbohydrates, proteins and fats in our body. 5

5. (a) "Nutritional needs increase during lactation." Justify the statement highlighting the factors contributing to the increased nutritional needs. Also present the nutrient needs during the entire period of lactation. 6+6
- (b) What is complementary feeding ? Why is it important and what foods would you include in the diet of the infant according to age ? 2+3+3
6. (a) What are the common nutrient deficiency disorders affecting children ? Discuss briefly. 8
- (b) What points would you keep in mind while feeding pre-schoolers ? 5
- (c) Various factors influence the nutrient requirement of adolescents. Explain them briefly. 7
7. (a) Discuss the method you will use to measure the growth of children in a pre-school centre. 10
- (b) What is the importance of packed lunches/school meals ? Give the handy guidelines you would advocate for school meals/lunches. 10

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

- (a) Physiological functions of food in our body
 - (b) Foods to be included in the diet of a pregnant woman
 - (c) Misinformation regarding foods
 - (d) Importance of breast feeding
 - (e) Food choices you would advocate for people belonging to lower socio-economic group
-

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

सत्रांत परीक्षा

जून, 2021

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

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) हमारे शरीर के लिए अपेक्षित किसी एक ऊर्जा प्रदान करने वाले, एक शरीर का निर्माण करने वाले और एक सुरक्षात्मक पोषक तत्व का नाम बताइए । प्रत्येक पोषक तत्व प्रदान करने वाले खाद्य-पदार्थ/खाद्य-वर्ग का एक उदाहरण दीजिए । 6
- (ख) 150 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 50 ग्राम प्रोटीन और 10 ग्राम तेल युक्त आहार से कितनी ऊर्जा प्राप्त होगी ? 2
- (ग) निम्नलिखित व्यक्ति सक्रियता के किस स्तर से संबद्ध हैं : 3
- (i) बैंक मैनेजर
- (ii) रिक्शा चलाने वाला
- (iii) घर में काम करने वाली बाई (नौकरानी)

- (घ) 'जन्म के समय कम वज़न' को परिभाषित कीजिए । 2
- (ङ) हमारे आहार में लौह तत्व की प्रचुरता वाले किन्हीं दो खाद्य स्रोतों के नाम बताइए । 2
- (च) बी.एम.आई और बी.एम.आर. के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए । 5
2. (क) हमारे आहार में कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट) का क्या महत्त्व है ? 6
- (ख) "हमारे आहार में मौसमी फलों और सब्जियों को अवश्य सम्मिलित करना चाहिए ।" उदाहरण देते हुए कथन की पुष्टि कीजिए । 8
- (ग) हमारे आहार में प्रोटीन के कार्यों का वर्णन कीजिए । 6
3. दैनिक आहार दर्शिका क्या है ? संतुलित आहार की योजना बनाने में दैनिक आहार दर्शिका के प्रयोग की व्याख्या कीजिए । 20
4. (क) उदाहरण देते हुए निर्णायक वृद्धि अवधियों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 5
- (ख) वृद्धों की पोषक तत्वों की ज़रूरतों की संक्षेप में चर्चा कीजिए । वृद्धों को आहार देते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 10
- (ग) हमारे शरीर में कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट), प्रोटीन और वसा के पाचन के एंज़ाइमों और अंत उत्पादों को सूचीबद्ध कीजिए । 5

5. (क) “स्तनपान के दौरान पोषणात्मक ज़रूरतें बढ़ जाती हैं।” बढ़ी हुई पोषणात्मक ज़रूरतों के लिए उत्तरदायी कारकों पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। पूरे स्तनपान की अवधि में पोषक तत्वों की ज़रूरतों को भी प्रस्तुत कीजिए। 6+6
- (ख) पूरक आहार क्या है? यह क्यों महत्वपूर्ण है और शिशु की आयु के अनुसार उसके आहार में आप कौन-से खाद्य-पदार्थ सम्मिलित करेंगे? 2+3+3
6. (क) बच्चों को प्रभावित करने वाली सामान्य पोषणहीनताजन्य विसंगतियाँ कौन-सी हैं? संक्षेप में चर्चा कीजिए। 8
- (ख) शालापूर्व बच्चों को आहार देते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे? 5
- (ग) किशोरों की पोषक तत्वों की ज़रूरत को प्रभावित करने वाले विभिन्न कारकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 7
7. (क) शालापूर्व केन्द्र में बच्चों की वृद्धि को मापने के लिए आप जिस तरीके का प्रयोग करेंगे, उसकी चर्चा कीजिए। 10
- (ख) पैकड लंच/स्कूल के आहारों का क्या महत्व है? स्कूल के आहारों/दोपहर के भोजन के लिए आप कौन-से सरल मार्गदर्शी निर्देश देंगे? 10

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

5+5+5+5

- (क) हमारे शरीर में भोजन के शरीर-क्रियात्मक कार्य
- (ख) गर्भवती महिला के आहार में सम्मिलित किए जाने वाले खाद्य-पदार्थ
- (ग) खाद्य-पदार्थों के बारे में ग़लत/भ्रामक सूचना
- (घ) स्तनपान कराने का महत्त्व
- (ङ) निम्न सामाजिक-आर्थिक वर्ग के लोगों के लिए खाद्य-चयन संबंधी सलाह
