No. of Printed Pages : 8 **CFN-2**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

June, 2023

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours *Maximum Marks : 100*

Note : *(i) Question **No. 1** is compulsory.*

*(ii) Answer **five** questions in all.*

(iii) All questions carry equal marks.

---

1. (a) List any *two* voluntary activities and *two* involuntary activities you perform each day. 4

(b) Define Malnutrition. 2

(c) List any *four* nutrients for which RDA is given. 2

(d) Differentiate between a food group and a food guide giving examples. 5

(e) List *one* enzyme each that aids in digestion of carbohydrates, fats, protein in our body. 3

(f) What is a growth chart ? How can you use it to measure growth and interpret growth.

1+3

2. Explain the following briefly giving appropriate examples : 5 each

(a) Water is an indispensable nutrient

(b) RDAs and their uses

(c) Critical periods of growth

(d) Food and its functions

3. (a) Discuss (giving the RDAs) how RDAs change with age and activity. 8

(b) What is a balanced diet ? Explain how a food guide is used to plan a balanced diet.

12

4. (a) Describe the common nutritional deficiencies of public health importance in our country. Indicate the deficiencies, their clinical features and preventive and remedial measures. 20

5. (a) Elaborate on the nutritional needs during pregnancy and what dietary measures would you adopt to meet them ? 8

(b) "Breast milk is the best choice of food for infants." Justify the statement, highlighting importance of breast milk. 8

(c) What is complementary feeding ? List any *three* points you would keep in mind regarding complementary feeding. 4

6. (a) Enlist the nutritional guidelines for school age children. 6

(b) What points would you keep in mind while planning a packed lunch ? 6

(c) Present the dietary guidelines you would advocate to ensure balanced diets for adolescents. 8

7. (a) Comment on the food choices you would recommend for fulfilling nutrient needs at different socio-economic levels. Justify you answer giving appropriate examples. 10

(b) Enumerate the physiological changes in later years and explain how they influence the nutritional needs of the elderly. 10

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

(a) Measurements of body size and their interpretation among children

(b) Dietary assessment method

(c) Factors affecting food acceptance

(d) Creating good food habits in children

(e) Misinformation about fats and oils

CFN-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2023

सी.एफ.एन.-2 : भोजन और उसकी उपयोगिता

समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 100*

नोट : *(i)* प्र. सं. **1 अनिवार्य** है।

(ii) कुल ***पाँच*** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

---

1. (क) आपके द्वारा प्रतिदिन की जाने वाली किन्हीं **दो** ऐच्छिक क्रियाओं तथा **दो** अनैच्छिक क्रियाओं की सूची बनाइए। 4

   (ख) कुपोषण को परिभाषित कीजिए। 2

   (ग) किन्हीं **चार** पोषक तत्वों की सूची बनाइए जिनके लिए आर. डी. ए. दिये गये हैं। 2

(घ) खाद्य वर्ग एवं भोजन दर्शिका में उदाहरण देते हुए अन्तर बताइए। 5

(ङ) एक-एक एंजाइम की सूची बनाइए जो हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रट, वसा तथा प्रोटीन क पाचन में सहायता करते हैं। 3

(च) वृद्धि चार्ट क्या है ? आप इसका उपयोग वृद्धि को मापने तथा वृद्धि को बताने के लिए कैसे करेंगे ? 1+3

2. उपयुक्त उदाहरण देते हुए निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : प्रत्येक 5

(क) पानी एक अनिवार्य पोषक तत्व है

(ख) आर. डी. ए. और उनका उपयोग

(ग) वृद्धि की निर्णायक अवधियाँ

(घ) भोजन और इसके कार्य

3. (क) उम्र और सक्रियता के साथ आर. डी. ए. किस प्रकार बदलता है (आर. डी. ए. बताते हुए) चर्चा कीजिए। 8

(ख) संतुलित आहार क्या है ? संतुलित आहार की योजना बनाने के लिए भोजन मार्गदर्शिका का उपयोग किस प्रकार किया जाता है, समझाइए। 12

4. हमारे देश में सार्वजनिक स्वास्थ्य महत्व की सामान्य पोषण की कमी से होने वाली बीमारियों का वर्णन कीजिए। इन बीमारियों के नैदानिक लक्षण, निवारक और उपचारात्मक उपायों को भी इंगित कीजिए। 20

5. (क) गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी जरूरतों के बारे में विस्तार से बताइए और उन्हें पूरा करने लिए आप क्या उपाय अपनायंगे ? 8

(ख) 'माँ का दूध शिशु के लिए भोजन का सर्वोत्तम विकल्प है।' माँ के दूध के महत्व पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। 8

(ग) पूरक आहार क्या है ? किन्हीं तीन बिन्दुओं की सूची बनाइए जिन्हें आप पूरक आहार के संबंध में ध्यान में रखेंगे। 4

6. (क) स्कूल अवस्था के बच्चों के लिए पोषण संबंधी दिशा निर्देश बताइए। 6

(ख) पैक्ड लंच की योजना बनाते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे ? 6

(ग) किशोरों के लिए संतुलित आहार सुनिश्चित करने के लिए आप आहार संबंधी दिशा-निर्देश प्रस्तुत कीजिए। 8

7. (क) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्तरों पर पोषक तत्वों की आवश्यकता को पूरा करने के लिए आप जिन खाद्य विकल्पों को बतायंगे, उन पर टिप्पणी कीजिए। उपयुक्त उदाहरण देते हुए अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 10

(ख) वृद्धावस्था में शारीरिक परिवर्तनों की गणना कीजिए तथा समझाइए कि वे बुजुर्गों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं को कैसे प्रभावित करते हैं। 10

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

(क) बच्चों में शरीर के आकार की माप और उनकी व्याख्या

(ख) आहार मूल्यांकन पद्धति

(ग) भोजन की स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक

(घ) बच्चों में खान-पान की अच्छी आदतें डालना।

(ङ) वसा और तेलों के विषय में प्रचलित गलत जानकारियाँ