

No. of Printed Pages : 10

**CFN-2**

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

**Term-End Examination**

**June, 2024**

**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) Give **one** example for each of the following :

10

(i) Functions of food

(ii) Sources of proteins

(iii) Sedentary life style

(iv) Foods included in energy giving food  
group

(v) Parts of our digestive tract

**P. T. O.**

- (vi) Enzyme involved with digestion of carbohydrate
  - (vii) Enzyme involved with protein digestion
  - (viii) Primary sex characteristics which develop during teenage years
  - (ix) Foods of low energy value
  - (x) Involuntary activities of the body
- (b) Define the following : 2×5=10
- (i) kcalories
  - (ii) Low birth weight
  - (iii) Colostrum
  - (iv) Osteoporosis
  - (v) MUAC

2. (a) Briefly describe the functions of the various nutrients required by our body, giving examples. 15

- (b) What do you understand by the psychological and social functions of foods ?  
5
3. (a) What are RDAs ? Why are they required ?  
Highlight their uses. 8
- (b) Briefly explain how RDAs are influenced by age and physical activity giving the RDAs. 10
- (c) List the nutrients for which RDAs are given. 2
4. (a) What is a balanced diet ? Explain the concept briefly. 5
- (b) What do you understand by “The Daily Food Guide” ? How will you use it in planning and evaluating meals ? Explain briefly giving examples. 15
5. (a) Highlight the critical periods of growth. 5

- (b) Define malnutrition. How does it affect our health ? Explain briefly. 8
- (c) What is energy balance ? Enumerate the factors influencing energy balance. 7
6. (a) What is the importance of nutrition during pregnancy ? How do the physiological changes influence the nutrient needs ? 10
- (b) Explain how growth and development influences nutrient needs during adolescence. What advice would you give to an adolescent girl regarding fulfilling her nutritional needs ? 10
7. (a) What points would you keep in mind regarding food choices for fulfilling the nutrient needs of individuals at different socio-economic level ? Give examples justifying the choices. 10
- (b) What points would you keep in mind while planning meals for the following ? 5+5
- (i) Elderly
- (ii) Pre-school child

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

5×4=20

- (a) Complementary foods for infants 6 months of age to 1 year
- (b) Growth monitoring of children
- (c) Dietary assessment as a tool to assess nutritional status
- (d) Iodine Deficiency Disorders
- (e) Prevention of PEM

## CFN-2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

( सी. एफ. एन. )

सत्रांत परीक्षा

जून, 2024

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. (अ) निम्नलिखित में से प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए :

10

- (i) भोजन के कार्य
- (ii) प्रोटीन के स्रोत
- (iii) निष्क्रिय जीवन पद्धति
- (iv) ऊर्जा देने वाले खाद्य वर्ग में सम्मिलित पदार्थ
- (v) पाचन तंत्र के भाग
- (vi) कार्बोहाइड्रेट के पाचन में प्रयुक्त एन्जाइम

(vii) प्रोटीन के पाचन में शामिल एन्जाइम

(viii) प्राथमिक यौन लक्षण जो किशोरावस्था में विकसित होते हैं

(ix) कम ऊर्जा मूल्य के खाद्य पदार्थ

(x) शरीर की अनैच्छिक गतिविधियाँ

(ब) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए :  $2 \times 5 = 10$

(i) कि. कैलोरी

(ii) कम वजन का बच्चा

(iii) नवदुग्ध

(iv) अस्थिसुषिरता

(v) एम. यू. ए. सी.

2. (अ) हमारे शरीर के लिए आवश्यक विभिन्न पोषक तत्वों के कार्यों का उदाहरण सहित संक्षेप में वर्णन कीजिए। 15

(ब) भोजन के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यों से आप क्या समझते हैं ? 5

3. (अ) आर. डी. ए. क्या हैं ? इनकी आवश्यकता क्यों है ? उनके उपयोगों पर प्रकाश डालिए। 8

- (ब) संक्षेप में बताइए कि आर. डी. ए. उम्र तथा शरीरिक गतिविधि से कैसे प्रभावित होता है, आर. डी. ए. देते हुए बताइए। 10
- (ग) उन पोषक तत्वों की सूची बनाइए जिनके लिए आर. डी. ए. दिए गए हैं। 2
4. (अ) संतुलित आहार क्या है ? संक्षेप में इस अवधारणा को व्याख्या कीजिए। 5
- (ब) 'दैनिक भोजन दर्शिका' से आप क्या समझते हैं ? भोजन की योजना बनाने और उसका मूल्यांकन करने में आप इसका उपयोग कैसे करेंगे ? उदाहरण देते हुए संक्षेप में समझाइए। 15
5. (अ) वृद्धि की निर्णायक अवधियों पर प्रकाश डालिए। 5
- (ब) कुपोषण को परिभाषित कीजिए। यह हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है ? संक्षेप में बताइए। 8
- (स) ऊर्जा संतुलन क्या है ? ऊर्जा संतुलन को प्रभावित करने वाले कारकों को बताइए। 7



6. (अ) गर्भावस्था में पोषण का क्या महत्व है ? शारीरिक परिवर्तन पोषक तत्वों की जरूरतों को कैसे प्रभावित करते हैं ? 10
- (ब) किशोरावस्था के दौरान वृद्धि तथा विकास पोषक तत्वों की आवश्यकता को कैसे प्रभावित करता है, वर्णन कीजिए। किशोरावस्था की बालिका की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं की पूर्ति के सम्बन्ध में आप उस क्या सलाह देंगे ? 10
7. (अ) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्तरों पर व्यक्ति की पोषक आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए भोजन के चुनाव के सम्बन्ध में आप किन बातों का ध्यान में रखेंगे ? विकल्पों को उदाहरण सहित बताइए। 10
- (ब) निम्नलिखित के लिए भोजन की योजना बनाते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे ? 5+5
- (i) वृद्धावस्था
- (ii) स्कूल जाने से पूर्व की आयु का बच्चा

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5×4=20
- (अ) 6 माह से 1 वर्ष की आयु के शिशुओं के लिए पूरक खाद्य पदार्थ
- (ब) बच्चों में वृद्धि का रिकॉर्ड (परिवीक्षण)
- (स) पोषण स्तर का मूल्यांकन करने के लिए उपकरण के रूप में आहार का मूल्यांकन
- (द) आयोडीन की कमी सम्बन्धी अवस्थाएँ
- (य) पी. ई. एम. की रोकथाम