

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION**

Term-End Examination

June, 2015

04095

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) Explain the following in 2 – 3 lines each : 10
- (i) Enzyme
 - (ii) Vitamins
 - (iii) Sauteing of food
 - (iv) Hydrolysis
 - (v) Food Additive
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) _____ is a process by which food is taken into the bloodstream.
 - (ii) _____ forms 65% of our body.

- (iii) Vitamin D helps in the absorption of _____ .
- (iv) Guava is a good source of _____ .
- (v) Typhoid is caused by _____ which spread through food.
- (vi) Bread is a _____ food.
- (vii) Fresh egg will _____ in water when immersed.
- (viii) _____ is a state of hypersensitivity to certain foods.
- (ix) Turmeric is commonly adulterated with _____ .
- (x) Bitter substance present in tea and coffee is _____ .

2. (a) Classify food into separate food groups. State the importance and nutritive contribution of each of these food groups. 4+6

(b) Explain the functions and two good sources of the following : 5+5

- (i) Vitamin A
- (ii) Iron

3. (a) Name the two ways of cooking of food. Give a list of cooking methods which fall into each group mentioned. Describe briefly one listed method from each group. 2+6+8
- (b) State general rules of food hygiene to be observed while cooking and handling food. 4
4. Explain the following : 5+5+5+5
- (a) Two common methods of food preservation
- (b) "Combination of foods in our diet improves the nutritional quality"
- (c) Socio-cultural aspects of food
- (d) Functions and sources of proteins
5. (a) Describe the uses and nutrients provided to us by the following : 5+5+5
- (i) Cereals
- (ii) Pulses
- (iii) Milk and milk products
- (b) What points would you keep in mind while selecting fruits and vegetables ? 5
6. (a) Comment on the uses of the following : 5+5+5+5
- (i) Sugar and jaggery
- (ii) Beverages
- (iii) Spices
- (iv) Convenience foods

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

- (i) Classification and nutritive value of fruits
 - (ii) Flesh foods
 - (iii) Process of sprouting and fermentation
 - (iv) Functions and deficiency symptoms of vitamins of the B-complex group
 - (v) Iodine – an important micronutrient
 - (vi) Relationship between nutrition and nutritional status
 - (vii) Physiological role of food
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
सत्रांत परीक्षा
जून, 2015

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

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) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 पंक्तियों में स्पष्ट
कीजिए : 10
- (i) एंजाइम
 - (ii) विटामिन
 - (iii) भोजन का सौटेइंग
 - (iv) जल-अपघटन
 - (v) अतिरिक्त (रासायनिक) पदार्थ (खाद्य योज्य)
- (ख) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10
- (i) _____ वह प्रक्रिया है जिससे भोजन को
हमारी रक्तधारा में ले जाया जाता है।
 - (ii) _____ हमारे शरीर का 65% भाग
बनाता है।

- (iii) विटामिन डी _____ के अवशोषण में मदद करता है ।
- (iv) अमरूद _____ का अच्छा स्रोत है ।
- (v) टायफ़ॉइड _____ के कारण होता है जो भोजन के माध्यम से फैलता है ।
- (vi) डबलरोटी एक _____ खाद्य-पदार्थ है ।
- (vii) ताज़ा अंडा पानी में डालने पर _____ जाता है ।
- (viii) कुछ विशेष खाद्य-पदार्थों से (खाने या स्पर्श से) शरीर में होने वाली प्रतिक्रिया को _____ कहते हैं ।
- (ix) हल्दी में सामान्य रूप से _____ की मिलावट की जाती है ।
- (x) चाय तथा कॉफी में पाया जाने वाला कड़वा पदार्थ _____ है ।

2. (क) खाद्य-पदार्थों को विभिन्न खाद्य वर्गों में वर्गीकृत कीजिए । इनमें से प्रत्येक खाद्य वर्ग के महत्त्व तथा पोषण योगदान का विवरण दीजिए । 4+6

(ख) निम्नलिखित के कार्य तथा दो अच्छे खाद्य स्रोतों की व्याख्या कीजिए : 5+5

- (i) विटामिन ए
- (ii) लौह तत्व

3. (क) भोजन पकाने की दो प्रकार की विधियों के नाम लिखिए। प्रत्येक विधि के अंतर्गत आने वाले विभिन्न भोजन पकाने के तरीकों/विधियों की सूची बनाइए। प्रत्येक वर्ग में से किसी एक सूचीबद्ध विधि का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 2+6+8
- (ख) भोजन पकाने तथा परोसने में खाद्य स्वच्छता सम्बन्धी जिन सामान्य नियमों का पालन करना चाहिए, उनका वर्णन कीजिए। 4
4. निम्नलिखित को स्पष्ट कीजिए : 5+5+5+5
- (क) भोजन परिरक्षण की दो सामान्य विधियाँ
- (ख) “हमारे आहार में खाद्य-पदार्थों के मिश्रित उपयोग से आहार की पौष्टिकता बढ़ जाती है”
- (ग) भोजन से सम्बन्धित सामाजिक-सांस्कृतिक धारणाएँ
- (घ) प्रोटीन के कार्य तथा खाद्य स्रोत
5. (क) निम्नलिखित के उपयोग तथा उनसे पाए जाने वाले पोषक तत्वों का वर्णन कीजिए : 5+5+5
- (i) अनाज
- (ii) दालें
- (iii) दूध तथा दूध से बने पदार्थ
- (ख) फलों एवं सब्जियों का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5
6. (क) निम्नलिखित के प्रयोग पर टिप्पणी कीजिए : 5+5+5+5
- (i) चीनी तथा गुड़
- (ii) पेय पदार्थ
- (iii) मसाले
- (iv) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थ

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

5+5+5+5

- (i) फलों का वर्गीकरण तथा उनकी पौष्टिकता
 - (ii) मांसाहार
 - (iii) अंकुरण तथा खमीरीकरण की प्रक्रिया
 - (iv) बी-कॉम्प्लेक्स समूह के विटामिनों के कार्य तथा कमी के लक्षण
 - (v) आयोडीन – एक महत्वपूर्ण सूक्ष्मपोषक तत्व
 - (vi) पोषण तथा पोषण की स्थिति के बीच में सम्बन्ध
 - (vii) भोजन के शारीरिक कार्य
-