

00843

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND
NUTRITION**

Term-End Examination

December, 2010

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : Answer five questions in all. Question No. 1 is compulsory.

1. (a) Define the following : 10

(i) Metabolism

(ii) Hormone

(iii) Poaching

(iv) Inversion

(v) Browning

(b) Give one example for each of the following : 5

(i) Adulterant found in mustard seeds

(ii) Fruit rich in vitamin A

(iii) Green leafy vegetables are rich in

(iv) Refreshing beverage

(v) Varieties of sugar in the market

- (c) Fill in the blanks : 5
- (i) 10 gram of fat provides _____ kilocalorie.
 - (ii) Ragi is especially rich in _____ .
 - (iii) Macaroni, noodles, spaghetti are _____ products.
 - (iv) _____ causes fermentation and putrefaction in food.
 - (v) _____ are animal or plant living in or on another and drawing its nutrients directly from it.
2. (a) "Combination of certain foods in our diet increases their nutritive value". Justify the statement giving appropriate examples. 8
- (b) What is the aim of food preservation ? Discuss the commonly used methods for preserving foods. 4+8
3. (a) Briefly describe the physiological functions of food. 8
- (b) List the important functions of the following nutrients in our body : 3+3
- (i) Carbohydrates
 - (ii) Water
- (c) Discuss the effects of deficiency of the following nutrients in our body. 3+3
- (i) Vitamin D and Calcium
 - (ii) Iron.

4. (a) Comment on the nutritive value of the following food items in our diet : 3+3+3+3
- (i) Cereals
 - (ii) Pulses
 - (iii) Milk
 - (iv) Fruits
- (b) Discuss the uses of the following in our diet. 4+4
- (i) Nuts and Oilseeds
 - (ii) Spices and Condiments
5. (a) Enumerate the steps that you would take to prevent the spreading of disease, through : 12
- (i) food ; (ii) utensils
 - (iii) water and (iv) food handling
- (b) Differentiate between the different cooking methods, giving appropriate examples. 8
6. (a) What points would you keep in mind while choosing food for your family ? 10
- (b) Discuss the effect of precooking methods on quality of food. Substantiate your answer with appropriate examples. 10

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

- (a) Classify foods on the basis of their perishability 5+5+5+5
 - (b) Causes of food spoilage
 - (c) Sources of protein in our diet
 - (d) Uses of egg in food preparation
 - (e) Types of Convenience foods
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2010

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न सं-1 अनिवार्य है।

1. (a) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10
- (i) उपापचय
 - (ii) हार्मोन
 - (iii) पोचिंग
 - (iv) इनवर्जन
 - (v) ब्राउनिंग
- (b) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए : 5
- (i) सरसों के दानों में पाया जाने वाला मिलावटी पदार्थ
 - (ii) विटामिन-ए की प्रचुरता वाला फल
 - (iii) हरी पत्तेदार सब्जियों में जो प्रचुर मात्रा में पाया जाने वाला तत्व
 - (iv) पेय पदार्थ
 - (v) चीनी की बाजार में उपलब्ध किस्में

(c) रिक्त स्थान भरिए :

5

- (i) 10 ग्रा. वसा से _____ किलों कै. मिलती है।
- (ii) रागी में _____ विशेष रूप से बहुत अधिक मात्रा में होता है।
- (iii) मैकरोनी, नूडल्स, स्पैगिटी _____ उत्पाद हैं।
- (iv) _____ के कारण खाद्य पदार्थ में खमीरीकरण और सड़न होती है।
- (v) _____ वे प्राणि या पौधे हैं जो दूसरों में या उन पर रहते हैं और उन्हीं से सीधे पोषक तत्व प्राप्त करते हैं।

2. (a) “आहार में कुछ खाद्य-पदार्थों को मिला-जुलाकर प्रयोग करने से आहार का पोषक मान बढ़ता है।” उपयुक्त उदाहरण देते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए। 8

(b) खाद्य परिरक्षण का क्या लक्ष्य है? खाद्य पदार्थों का परिरक्षण करने के लिए आमतौर पर प्रयुक्त होने वाली विधियों की जानकारी दीजिए। 4+8

3. (a) भोजन के शरीर-क्रियात्मक कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 8

(b) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक तत्वों के महत्वपूर्ण कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए : 3+3

(i) कार्बोज

(ii) जल

(c) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक तत्वों की कमी के प्रभावों की चर्चा कीजिए। 3+3

(i) विटामिन-डी और कैल्सियम

(ii) लौह तत्व

4. (a) हमारे शरीर में निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों के पोषक मान पर टिप्पणी कीजिए : 3+3+3+3

(i) अनाज

(ii) दालें

(iii) दूध

(iv) फल

(b) हमारे आहार में निम्नलिखित के प्रयोगों की जानकारी दीजिए। 4+4

(i) गिरीदार फल और तिलहन

(ii) मसाले

5. (a) निम्नलिखित के माध्यम से रोग को फैलने से रोकने के लिए आप क्या उपाय करेंगे वर्णन कीजिए : 12
- (i) भोजन
- (ii) बर्तन
- (iii) जल
- (iv) भोजन बनाना व परोसना
- (b) उपयुक्त उदाहरण देते हुए पकाने की विभिन्न विधियों के बीच अंतर बताइए। 8
6. (a) अपने परिवार के लिए भोजन का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे? 10
- (b) भोजन की गुणवत्ता पर भोजन पकाने से पूर्व की जानेवाली विधियों के प्रभाव की चर्चा कीजिए। उपयुक्त उदाहरणों द्वारा अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 10
7. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) खाद्य पदार्थों के खराब होने के आधार पर उनका वर्गीकरण
- (b) भोजन खराब होने के कारण 5+5+5+5
- (c) हमारे आहार में प्रोटीन के स्रोत
- (d) भोजन बनाने में अंडे के प्रयोग
- (e) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों के प्रकार