

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION**

Term-End Examination

December, 2010

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILISATION

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Define the following : 10
- (i) Essential fatty acid
 - (ii) Digestion
 - (iii) Toxaemia
 - (iv) Adulthood
 - (v) Skinfold measurement
- (b) Give one example for each of the following : 10
- (i) Misconception about water
 - (ii) Factors affecting food acceptance
 - (iii) Methods used to measure body size
 - (iv) Physiological changes in elderly
 - (v) Factors influencing adolescent food intake.
 - (vi) First weaning food for the infant.
 - (vii) Problems encountered in pregnancy
 - (viii) Enzyme that help in digestion of proteins.

- (ix) Vitamin C rich vegetables.
 - (x) Fat soluble vitamin for which RDIs are given.
2. (a) Explain how the energy and protein needs of individuals vary with age, occupation and physiological state ? 10
- (b) Explain the functions of the following in our diet and list the size and the number of servings you would recommend for an adult. 10
- (i) Cereals and Millets
 - (ii) Pulses, Milk and Flesh foods.
 - (iii) Vegetables and Fruits
 - (iv) Sugar, Jaggery
 - (v) Fats / oils
3. (a) What measures would you adopt to present the following nutritional deficiencies ? 10
- (i) PEM
 - (ii) Anaemia
 - (iii) Vitamin A deficiency
 - (iv) Goitre
- (b) What is energy balance ? What will be the consequences if the energy balance is not maintained ? 2+4
- (c) What precautions would you take to maintain your body weight ? 4

4. (a) Explain the physiological changes occurring during pregnancy and how they influence the food and nutrient intake. 10
- (b) What points would you keep in mind to ensure that the nutritional requirements of a preschooler are met? Give a sample menu for a 4 year old preschooler. 6+4
5. (a) What are the common problems of adolescent that might affect their nutritional status? 10
- (b) Plan a menu for a 70 year old woman, highlighting the nutritional and other special needs you would consider while planning the menu. 10
6. (a) What is growth monitoring? What measures would you adopt to monitor growth of children? 10
- (b) Explain the main factors which affect : 5+5
- (i) Our food habits and
- (ii) Help children to form healthy food habits.
7. (a) Discuss some of the prevalent misconceptions about food. Support your answer with suitable examples. 12
- (b) What are convenience foods? How do they influence our food habits? 8

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

- (i) Functions of food 5+5+5+5
 - (ii) School meals and packed lunches for school age children
 - (iii) Uses of RDIs in national planning
 - (iv) Risk factors of pregnancy
 - (v) Supplementary foods for infants.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2010

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

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (a) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10
- (i) अनिवार्य वसा अम्ल
 - (ii) पाचन
 - (iii) टॉक्सिमिया
 - (iv) वयस्कावस्था
 - (v) त्वचा की मोटाई मापना
- (b) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए : 10
- (i) जल के संबंध में गलतफ़हमी
 - (ii) खाद्य-स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक
 - (iii) शरीर आकार को मापने के लिए प्रयुक्त विधियाँ
 - (iv) वृद्धों में होने वाले शारीरिक परिवर्तन

- (v) किशोर के भोजन अन्तर्ग्रहण को प्रभावित करने वाले कारक
- (vi) शिशु के लिए पहला पूरक आहार
- (vii) गर्भावस्था में आने वाली समस्याएँ
- (viii) प्रोटीनों के पाचन में सहायक एंजाइम
- (ix) विटामिन-सी की प्रचुरता वाली सब्जियाँ
- (x) वसा-विलेय विटामिन जिनके लिए आर डी आई दी जाती है।

2. (a) व्यक्तियों की ऊर्जा और प्रोटीन की जरूरतें उम्र, व्यवसाय 10 और शारीरिक अवस्था के आधार पर किस तरह भिन्न-भिन्न होती हैं, समझाइए।

(b) हमारे आहार में निम्नलिखित के कार्य बताइए और 10 वयस्कों के लिए परोसने के मात्रा और संख्या को सूचीबद्ध कीजिए।

- (i) अनाज और मोटे अनाज
- (ii) दालें, दूध और मांसाहारी खाद्य पदार्थ
- (iii) सब्जियाँ और फल
- (iv) चीनी व गुड़
- (v) वसा / तेल

3. (a) निम्नलिखित पोषणात्मक कमियों की रोकथाम के लिए 10 आप क्या उपाय करेंगे ?

- (i) पी.ई.एम.

- (ii) एनीमिया
- (iii) विटामिन ए की कमी
- (iv) गलगंड
- (b) ऊर्जा संतुलन क्या है? यदि ऊर्जा संतुलन न बनाकर 2+4
रखा जाए तो इसके क्या परिणाम होंगे?
- (c) अपने शरीर के वजन को बनाए रखने के लिए आप क्या 4
सावधानियाँ बरतेंगे?
4. (a) गर्भावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे 10
में बताइए और ये भोजन और पोषक तत्वों के अन्तर्ग्रहण
को कैसे प्रभावित करते हैं?
- (b) क्या स्कूल-पूर्व बच्चे की पोषणात्मक ज़रूरतें पूरी हो रही 6+4
हैं, इसे सुनिश्चित करने के लिए आप किन बातों को
ध्यान में रखेंगे? एक चार वर्षीय स्कूल-पूर्व बच्चे के
लिए व्यंजन-सूची का नमूना प्रस्तुत कीजिए।
5. (a) किशोरों की वे कौन सी आम समस्याएँ हैं जो उनके 10
पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकती हैं?
- (b) एक 70 वर्षीय महिला के लिए व्यंजन-सूची (मैनु) 10
की योजना बनाते समय आप जिन पोषणात्मक और
अन्य विशेष ज़रूरतों को ध्यान में रखेंगे उन पर प्रकाश
डालते हुए उस महिला के लिए एक व्यंजन-सूची की
योजना बनाइए।

6. (a) वृद्धि अनुवीक्षण क्या है? बच्चों का वृद्धि अनुवीक्षण करते समय आप क्या उपाय करेंगे? 10
- (b) निम्नलिखित को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों का वर्णन कीजिए : 5+5
- (i) हमारी खान-पान की आदतें और
- (ii) बच्चों में अच्छी व स्वस्थ खान-पान की आदतें विकसित करने में सहायता करना।
7. (a) भोजन के बारे में प्रचलित कुछ गलत धारणाओं की चर्चा कीजिए। अपने उत्तर की पुष्टि के लिए उचित उदाहरण दीजिए। 12
- (b) सुविधाजनक खाद्य-पदार्थ क्या हैं? हमारी खान-पान की आदतों को ये कैसे प्रभावित करते हैं? 8
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (i) भोजन के कार्य
- (ii) स्कूलगामी बच्चों के लिए स्कूली आहार और पैकड लंच
- (iii) राष्ट्रीय आहार योजना में आर.डी.आई. के प्रयोग
- (iv) गर्भावस्था में खतरे के कारक
- (v) शिशुओं के लिए पूरक आहार
-