

03601

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND  
NUTRITION**

**Term-End Examination**

**June, 2010**

**CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD**

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

---

*Note : Answer five questions in all. Question No. 1 is compulsory. All questions carry equal marks.*

---

1. (a) Fill in the blanks : 5
- (i) \_\_\_\_\_ forms 65% of our body.
  - (ii) Vitamin D helps in the absorption of \_\_\_\_\_.
  - (iii) \_\_\_\_\_ is an example of steamed food.
  - (iv) \_\_\_\_\_ are important for the ripening of fruits.
  - (v) Spinach is \_\_\_\_\_ nutritious than cauliflower.

- (b) Calculate the energy value of the following food stuffs : 5
- (i) Seven grams of sugar.
  - (ii) One cup of curd containing 6 g carbohydrates, 4 g proteins and 5 g fat.
  - (iii) 1 big spoon of mustard oil containing 16 g of fat.
  - (iv) 12 g of protein powder.
  - (v) 30 g of carbohydrate.
- (c) Explain the following in 2-3 sentences only. 10
- (i) Nutrition.
  - (ii) Browning of cut fruits.
  - (iii) Thawing.
  - (iv) Scurvy.
  - (v) Homogenised milk.

2. (a) Explain briefly the following with 15 examples :
- (i) Energy-giving foods.
  - (ii) Protective foods.
  - (iii) Body-building foods.
- (b) Describe the deficiency symptoms of Vitamin B<sub>1</sub> (Thiamine). 5

3. (a) Given below are the names of five foods eaten by children. State whether they are combination foods or not ? 5
- (i) Ice cream.
  - (ii) Orange lolly pop.
  - (iii) Vegetable burger.
  - (iv) Jam.
  - (v) Khichadi.
- (b) Define the term food preservation. List common causes of food spoilage. Explain the use of chemicals in food preservation. 10
- (c) How should you store fruits in your home ? 5
4. State the importance of following foods in our diet : 20
- (a) Cereals.
  - (b) Fats and oils.
  - (c) Pulses.
  - (d) Flesh foods.
5. (a) What are beverages ? Give classification of beverages and their contribution to our diet. 10
- (b) What are convenience foods ? Describe the advantages and disadvantages of using these foods. 10

6. (a) Critically analyse the nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian diets. **10**
- (b) "Foods are prepared and cooked by various methods". Comment on the statement. Highlight preparation and cooking methods used in your region. **10**
7. What useful and practical tips would you give regarding the selection, purchase and cooking of the following : **20**
- (a) Fruits.
- (b) Vegetables.
- (c) Rice.
- (d) Fats and oils.
8. Write short notes on *any four* of the following : **5+5+5+5=20**
- (a) Psychological and social aspects of food.
- (b) Vitamin A.
- (c) Dry heat methods of cooking foods.
- (d) Condiments and spices - their selection.
- (e) Properties of sugar.
-

## भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 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। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (a) रिक्त स्थान भरिए : 5
- (i) \_\_\_\_\_ हमारे शरीर का 65% भाग है।
- (ii) विटामिन डी \_\_\_\_\_ के अवशोषण में सहायता करता है।
- (iii) \_\_\_\_\_ भाप द्वारा पकाये भोजन का एक उदाहरण है।
- (iv) \_\_\_\_\_ फलों को पकाने के लिए आवश्यक हैं।
- (v) पालक फूलगोभी की अपेक्षा \_\_\_\_\_ पोषक है।
- (b) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के ऊर्जा मान की गणना कीजिए : 5
- (i) सात ग्राम चीनी
- (ii) एक प्याली दही जिसमें 6 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, 4 ग्राम प्रोटीन और 5 ग्राम वसा है।

- (iii) एक बड़ी चम्मच सरसों का तेल जिसमें 16 ग्राम वसा है।
- (iv) 12 ग्राम प्रोटीन पाउडर।
- (v) 30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स
- (c) निम्नलिखित प्रत्येक को केवल 2-3 वाक्यों में समझाइए : 10
- (i) पोषण
- (ii) कटे फलों का भूरा होना
- (iii) थौइंग
- (iv) स्कर्वी
- (v) समांगीकृत दूध
2. (a) निम्नलिखित की संक्षेप में उदाहरणों सहित समीक्षा कीजिए : 15
- (i) ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ
- (ii) सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ
- (iii) शरीर निर्माण करने वाले खाद्य पदार्थ
- (b) विटामिन बी<sub>1</sub> (थियामिन) की कमी के लक्षणों का वर्णन करिए। 5
3. (a) नीचे ऐसे पाँच व्यंजनों के नाम दिए गए हैं जो बच्चे खाते हैं। बताइए कि ये खाद्य पदार्थों का मिश्रित प्रयोग है अथवा नहीं? 5
- (i) आइसक्रीम
- (ii) ऑरेंज लॉलीपॉप
- (iii) वेजीटेबल बर्गर
- (iv) जैम
- (v) खिचड़ी

- (b) खाद्य परिरक्षण को परिभाषित कीजिए। भोजन खराब होने के सामान्य कारणों को सूचीबद्ध कीजिए। खाद्य परिरक्षण में रसायनों के प्रयोग की जानकारी दीजिए। 10
- (c) अपने घर में आपको फलों को किस प्रकार भंडारित करना चाहिए? 5
4. हमारे आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के महत्व का उल्लेख कीजिए : 20
- (a) अनाज
- (b) वसा और तेल
- (c) दालें
- (d) मांसाहारी खाद्य पदार्थ
5. (a) पेय पदार्थ क्या हैं? पेय पदार्थों का वर्गीकरण बताइए और बताइए कि हमारे आहार में उनका क्या योगदान है। 10
- (b) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या हैं? इन खाद्य पदार्थों का प्रयोग करने से होने वाले लाभों और हानियों का वर्णन कीजिए। 10
6. (a) शाकाहारी और मांसाहारी आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता का आलोचनात्मक विश्लेषण कीजिए। 10
- (b) "खाद्य पदार्थों को विविध प्रकार की विधियों से तैयार किया जाता और पकाया जाता है"। इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। आपके क्षेत्र में प्रयुक्त की जाने वाली तैयार करने की और पकाने की विधियों का उल्लेख कीजिए। 10

7. निम्नलिखित के चयन, खरीदारी और पकाने के बारे में आप 20  
कौन से उपयोगी और व्यावहारिक सुझाव देंगे ?

- (a) फल
- (b) सब्जियाँ
- (c) चावल
- (d) वसा और तेल

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

- (a) भोजन के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक पहलू  $5+5+5+5=20$
- (b) विटामिन ए
- (c) सीधे आँच पर खाद्य पदार्थ पकाने की विधि
- (d) मसाले - उनका चयन
- (e) चीनी की विशेषताएं।