

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION**

Term-End Examination

June, 2010

03282

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) Explain the following in 2-3 sentences 10
each :
- (i) Malnutrition
 - (ii) BMR
 - (iii) Breast milk substitutes
 - (iv) Physiological changes
 - (v) Qdema
- (b) Fill in the blanks : 5
- (i) The mid-arm circumference is a gross measure of body _____ reserve.
 - (ii) _____ is the period when secondary sexual characteristics develop and sexual reproduction becomes possible.
 - (iii) If the birth weight of a baby is less than _____ kg, such an infant is said to have low birth weight.

- (iv) Saliva contains a starch splitting enzyme called _____
- (v) We get 70-80% of our energy from _____
- (c) State *true* or *false* correct the false statement (s) : 5
- (i) All vegetable oils contain a high content of cholesterol.
- (ii) Women require same amount of iron as men.
- (iii) Eating carbohydrate - rich foods can help overcome nausea/vomiting during the early phase of pregnancy.
- (iv) In hilly areas soil has very little iodine, hence the food grown here are poor source of iodine
- (v) The nutrient requirements of adults is lower than that of adolescents.
2. (a) What are the uses of RDA's ? 5
- (b) List the nutrients provided by food and enumerate the functions of these nutrients in our body. 8
- (c) Why do energy requirement vary with age and activity ? Explain giving examples. 7

3. What is a daily food guide ? How will you use it in meal planning and evaluation? Explain briefly. 20
4. (a) Which are the three critical periods of growth ? Why are they critical ? 8
- (b) What are the common nutritional deficiencies found in our country ? Discuss briefly. 12
5. (a) What are the advantages of breast milk ? List the foods you need to give in addition to breast feeding during infancy. 10
- (b) Briefly explain the role of infection in causing malnutrition among pre-schoolers. 10
6. (a) What points would you keep in mind while planning a packed lunch for a school girl ? 6
- (b) What advice would you give to an adolescent girl regarding fulfilling her nutritional needs ? Explain briefly. 8
- (c) Present the food choices you would recommend for fulfilling nutrient needs of adults at different socio-economic levels. 6

7. (a) Why are height, weight and mid-arm circumference measurements important in early childhood ? 5
- (b) Explain the factors which influence our food habits and food acceptance. 10
- (c) How would you record the food intake of a pre-school child ? Explain briefly. 5
8. Write short notes on *any four* of the following :
- (a) Misconceptions about fats and oils. 5+5+5+5
- (b) Special nutritional needs of elderly.
- (c) Nutritional need during pregnancy.
- (d) Digestion, absorption and utilization of nutrients.
- (e) Food and its functions.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 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।
सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (a) निम्नलिखित प्रत्येक को 2-3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए : 10
- (i) कुपोषण
 - (ii) बी.एम.आर.
 - (iii) माँ के दूध का विकल्प
 - (iv) शारीरिक परिवर्तन
 - (v) शोथ
- (b) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 5
- (i) मध्य-बाँह की परिधि शरीर _____ का स्थूल माप है।
 - (ii) _____ वह अवधि है जब गौण लैंगिक विशेषताएँ विकसित होती हैं और लैंगिक प्रजनन संभव हो जाता है।

- (iii) यदि बच्चे का जन्म के समय वजन _____ कि.ग्रा. से कम हो तो वह शिशु जन्म के समय कम वजन वाला बच्चा कहलाता है।
- (iv) लार में _____ नामक स्टार्च को पचाने वाला एंजाइम होता है।
- (v) हमें 70-80% ऊर्जा _____ से प्राप्त होती है।
- (c) बताइए निम्नलिखित कथन **सत्य** है या **असत्य**। असत्य 5 कथन (नों) को सही कीजिए :
- (i) सभी वनस्पति तेलों में कोलेस्ट्रॉल उच्च मात्रा में होता है।
- (ii) महिलाओं को लौह तत्व की उतनी ही मात्रा की आवश्यकता होती है जितनी पुरुषों को होती है।
- (iii) कार्बोज की प्रचुरता वाले खाद्य-पदार्थ गर्भावस्था की प्रारंभिक अवस्था में होने वाली मितली/वमन की रोकथाम में सहायक हो सकते हैं।
- (iv) पहाड़ी क्षेत्रों की मिट्टी में आयोडीन नाम मात्र होता है, अतः इन क्षेत्रों में उगाए गए खाद्य-पदार्थ आयोडीन का अच्छा स्रोत नहीं होते।
- (v) वयस्कों की पोषक तत्वों की जरूरतें किशोरों की पोषक तत्वों की तुलना में कम होती हैं।

2. (a) आर डी ए के क्या प्रयोग है? 5
- (b) भोजन से प्राप्त होने वाले पोषक तत्वों को सूची-बद्ध कीजिए और हमारे शरीर में इन पोषक तत्वों के जो कार्य हैं उनका वर्णन कीजिए। 8
- (c) आयु और सक्रियता के आधार पर ऊर्जा आवश्यकता भिन्न क्यों होती है? उदाहरणों द्वारा स्पष्ट कीजिए। 7
3. दैनिक भोजन दर्शिका क्या है? आहार नियोजन और मूल्यांकन के लिए आप इसका प्रयोग कैसे करेंगे, संक्षेप में बताइए। 20
4. (a) वृद्धि की तीन निर्णायक अवधियाँ कौन सी हैं? वे निर्णायक (महत्वपूर्ण) क्यों हैं? 8
- (b) हमारे देश में आमतौर पर पाई जाने वाली पोषणज हिनताएँ कौन सी हैं? संक्षेप में जानकारी दीजिए? 12
5. (a) माँ के दूध के क्या लाभ हैं? शैशवावस्था के दौरान माँ के दूध के अतिरिक्त दिए जाने वाले अन्य आहारों को सूचीबद्ध कीजिए। 10
- (b) स्कूल-पूर्व बच्चों में कुपोषण होने में संक्रमण की क्या भूमिका होती है? संक्षेप में बताइए? 10

6. (a) स्कूलगामी लड़की के लिए पैकड लंच की योजना बनाते 6
समय आप किन-किन बातों को ध्यान में रखेंगे ?
- (b) एक किशोरी को उसकी पोषणात्मक ज़रूरतों की पूर्ति 8
के संबंध में आप क्या सलाह देंगे ? संक्षेप में बताइए।
- (c) विभिन्न सामाजिक-आर्थिक स्तरों वाले वयस्कों को पोषक 6
तत्वों की ज़रूरतों की पूर्ति के लिए आप जिन आहार
(खाद्य) विकल्पों की सलाह देंगे, वे बताइए।
7. (a) प्रारंभिक बाल्यावस्था में कद, वजन और मध्य-बाँह की 5
परिधि के माप क्यों महत्वपूर्ण होते हैं ?
- (b) हमारी खान-पान की आदतों और खाद्य-स्वीकृति को 10
प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए।
- (c) स्कूल-पूर्व बच्चे के आहार अन्तर्ग्रहण का रिकार्ड आप 5
किस प्रकार रखेंगे ? संक्षेप में बताइए।
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ
लिखिए : 5+5+5+5
- (a) वसा व तेलों के बारे में गलत धारणाएँ
- (b) वृद्धों की विशेष पोषणात्मक ज़रूरतें
- (c) गर्भावस्था के दौरान पोषणात्मक आवश्यकता
- (d) पोषक तत्वों का पाचन, अवशोषण और उपयोगिता
- (e) भोजन और उसके कार्य