

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

Term-End Examination

June, 2011

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

01615

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 only : 10

- (i) Rickets
- (ii) Haemoglobin
- (iii) Dehydration
- (iv) Meringues
- (v) Theine

(b) Match the items in **Column A** with the items in **Column B**. 5

- | Column A | Column B |
|--------------------|--|
| (i) Metanil yellow | (A) destroys vitamins |
| (ii) Caffeine | (B) regulates hunger |
| (iii) Baking soda | (C) stimulant present in coffee |
| (iv) Water | (D) adulterant in turmeric |
| (v) Kwashiorkor | (E) most abundant nutrient in our body |
| | (F) protein deficiency |
| | (G) stimulant present in tea |

(c) Fill in the blanks :

5

- (i) _____ are organic catalysts which regulate our body processes.
- (ii) _____ is also called the fresh food vitamin.
- (iii) _____ is synthesized in our body by some microorganisms present in one intestine.
- (iv) _____ are any permitted edible ingredients added to foods to retain quality like texture, colour, flavour or even nutritive value.
- (v) _____ is a fine dispersion of an oil or fat in water.

2. Describe the macronutrients and micronutrients found in foods, with major focus on their functions and food sources. 20

3. Discuss the diseases caused by the deficiency of the following nutrients and how it can be prevented ? 5+5+5+5=20

- (a) Iodine
- (b) Iron
- (c) Vitamin A
- (d) Vitamin D

4. (a) Classify food into separate food groups and state the importance and nutritive contribution of each of the food- group in planning balanced diet. 10
- (b) Graphically illustrate the factors which influence food selection. Discuss any one factor in detail, giving appropriate examples. 4+6=10
5. (a) Briefly discuss the nutritional adequacy of vegeterion diets consumed in our country. 5
- (b) Enumerate the measures you would adopt or advocate for improving the nutritive value of diets. 10
- (c) Enlist the measures you would adopt while observing high standard of food hygiene at home. 5
6. (a) Briefly describe the changes occuring in fats and oils on heating. 5
- (b) What are the different types of convenience foods available to the consumer ? Briefly discuss their advantages and disadvantages. 8
- (c) Discuss the various uses of eggs in food preparation. 7

7. Write short notes on *any four* of the following : 5+5+5+5=20
- (a) Processes which can be used to improve the nutritive value of cereals.
 - (b) Measures we can adopt to get the maximum out of the vegetables while cooking.
 - (c) Methods of preserving perishable foods.
 - (d) Comparison of different cooking methods with regards to the effect they have on the nutrients in foods.
 - (e) Vitamins of the B - complex group.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2011

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 2 - 3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए। 10
- (i) रिकेट्स (ii) हीमोग्लोबिन
- (iii) निर्जलीकरण (iv) मेरंग
- (v) थीइन
- (b) कॉलम क को कॉलम ख से मिलाइए : 5

कॉलम क	कॉलम ख
(i) मेटानिल येलो	(A) विटामिनों को नष्ट करता है।
(ii) केफिन	(B) भूख को नियंत्रित करता है।
(iii) बेकिंग सोडा	(C) काफी में विद्यमान उद्दीपक
(iv) जल	(D) हल्दी में मिलावटी पदार्थ
(v) क्वाशियोरकार	(E) हमारे शरीर में सबसे अधिक मात्रा में पोषक तत्व
	(F) प्रोटीन की कमी
	(G) चाय में विद्यमान उद्दीपक

(c) रिक्त स्थान भरिए :

5

- (i) _____ वे कार्बनिक संवर्धक हैं जो हमारे शरीर की प्रक्रियाओं को नियमित करते हैं।
- (ii) _____ फ्रेश फूड विटामिन भी कहलाता है।
- (iii) _____ हमारी आंत में विद्यमान कुछ सूक्ष्म जीवाणुओं द्वारा हमारे शरीर में संश्लेषित होता है।
- (iv) _____ बनावट, रंग, सुवास और यहाँ तक कि पौष्टिक मान जैसी गुणवत्ता को बनाए रखने के लिए खाद्य पदार्थों में डाली जाने वाली अनुमति प्राप्त खाद्य सामग्रियाँ हैं।
- (v) _____ जल में तेल या वसा का सूक्ष्म मिश्रण है।

2. खाद्य-पदार्थों में पाए जाने वाले स्थूल पोषक तत्वों और सूक्ष्म पोषक तत्वों का वर्णन कीजिए और उनके कार्यों और खाद्य-स्रोतों पर विशेष रूप से चर्चा कीजिए। 20

3. निम्नलिखित पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों की चर्चा कीजिए और इनकी रोकथाम कैसे की जा सकती है बताइए ?

- (a) आयोडीन। (b) लौह तत्व। 5+5+5+5=20
- (c) विटामिन ए। (d) विटामिन डी।

4. (a) भोजन को अलग-अलग खाद्य वर्गों में वर्गीकृत कीजिए और संतुलित आहार की योजना बनाने में प्रत्येक खाद्य वर्ग का महत्व और पोषक योगदान बताइए। 10

(b) खाद्य चयन को प्रभावित करने वाले कारकों को चित्र द्वारा स्पष्ट कीजिए। उपयुक्त उदाहरणों द्वारा किसी एक कारक की चर्चा कीजिए। 4+6=10

5. (a) हमारे देश में खाए जाने वाले शाकाहारी आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 5
- (b) आहारों के पौष्टिक मान को सुधारने के आप जिन उपायों को अपनाएँगे या समर्थन करेंगे उनका वर्णन कीजिए। 10
- (c) घर पर भोजन की स्वच्छता के उच्च मानदंडों के लिए आप जिन उपायों को अपनाएँगे उनको सूचीबद्ध कीजिए। 5
6. (a) वसा व तेलों को गर्म करने पर उनमें होने वाले परिवर्तनों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5
- (b) उपभोक्ता को उपलब्ध होने वाले विभिन्न प्रकार के सुविधाजनक खाद्य-पदार्थों के बारे में ये बताइए। उनके लाभ व हानियों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 8
- (c) भोजन बनाने में अंडों के विभिन्न उपयोगों/प्रयोगों की चर्चा कीजिए। 7
7. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए।
- (a) अनाजों के पौष्टिक मान को बेहतर बनाने के लिए प्राप्त की जा सकने वाली प्रक्रियाएँ। 5+5+5+5=20
- (b) सब्जियाँ पकाते समय उनसे अधिकतम पोषक तत्व प्राप्त करने के लिए हम जो उपाय कर सकते हैं या अपना सकते हैं।
- (c) खराब होने वाले खाद्य पदार्थों का परिक्षण करने की विधियाँ।
- (d) खाद्य-पदार्थों में पोषक तत्वों पर प्रभाव डालने के संदर्भ में पकाने की विभिन्न विधियों की तुलना।
- (e) बी-समूह के विटामिन।