

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION**

Term-End Examination

June, 2011

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 each : 10
- (i) Puberty in girls
 - (ii) Life expectancy
 - (iii) Food groups
 - (iv) BMR
 - (v) Prenatal period
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) _____ fatty acids are the ones that cannot be synthesized by the body and has to be supplied by the diet.
 - (ii) The main storage form of carbohydrate in human being is _____.
 - (iii) Protein deficiency disease is called _____.

- (iv) Proteases secreted by pancreas function as _____ in our body.
- (v) A pregnant woman needs _____ more kcal. than her normal intake in the second half of pregnancy.
- (vi) Generally mother's produce _____ ml. of milk per day during the period of lactation.
- (vii) Lunch should supply _____ of the child's daily requirement.
- (viii) A manual labourer would require more _____ giving foods.
- (ix) By the time the child is two years old _____ percent of their _____ size is reached.
- (x) Five grams of sugar will provide _____ calories.

2. Discuss the following statements : 5+5+5+5

- (a) Food plays an important role in socio-cultural life.
- (b) Protein requirement changes with age.
- (c) Vegetables and fruit groups is an essential part of balanced diet.
- (d) Food guide allows you to choose foods, with which you can afford to meet nutritional needs.

3. (a) Explain the process of digestion of foods and assimilation of nutrients in the body. 10
- (b) Which are the intensive periods of growth ? Why are they critical, explain. 5
- (c) Why do following food preparations have differences in energy value. : 5
- (i) Chapati
- (ii) Potato parautha
- (iii) Paneer parautha
- (iv) Puri
- (v) Puri stuffed with pulse
4. (a) Plan a day's sample menu including a nutritious packed lunch for a 9 year old school going girl. 8
- (b) How do nutritional needs of the elderly vary from those of an adult, explain. 7
- (c) Describe the normal growth process in adolescence. 5
5. (a) Explain the effect of good nutrition on the body and on its performance. 7
- (b) Define the term nutritional status. Describe the methods used to determine nutritional status briefly. 10
- (c) Why are food products advertised ? 3

6. Describe the following : 10+10
- (a) Protein Energy Malnutrition in children.
 - (b) Use of growth charts as a tool for growth monitoring.
7. (a) Enlist the nutrient requirement for energy, protein, iron and calcium for a pregnant and lactating women. 3+3
- (b) Enlist the common problems encountered during pregnancy and what dietary measures would you adopt to overcome them. 8
- (c) As a nutrition expert what advice would you give to a mother of a young child to ensure the child develops good food habits. 6
8. Write short notes on **any four** of the following :
- (a) Obesity 5+5+5+5
 - (b) Food fallacies
 - (c) Nutritional Anaemias
 - (d) Mid - Upper - Arm Circumference - its relevance in children.
 - (e) RDA's during preschool years.
 - (f) Breast feeding is an ideal way of nourishing the baby.
-

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

जून, 2011

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 प्रत्येक का 2-3 वाक्यों में वर्णन करें 10
- लड़कियों में यौवनारंभ
 - जीवन प्रत्याशा
 - खाद्य समूह
 - बी. एम. आर
 - प्रीनेटल अवधि (प्रसव पूर्व)
- (b) रिक्त स्थान भरिए : 10
- _____ वसीय अम्ल वो हैं जिसका शरीर द्वारा निर्माण नहीं होता है तथा इसे भोजन द्वारा ही प्राप्त किया जाता है।
 - मनुष्य में कार्बोज का मुख्य संग्रहित रूप _____ है।
 - प्रोटीन की कमी से होने वाली बीमारी _____ कहलाती है।

- (iv) अग्नाशय ग्रन्थि से श्रावित होने वाले प्रोटियाज हमारे शरीर में _____ की तरह कार्य करते हैं।
- (v) एक गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दूसरे चरण में प्रतिदिन सामान्य आवश्यकता से _____ किलो कैलोरी अधिक उर्जा की आवश्यकता होती है।
- (vi) स्तन्यकाल के दौरान सामान्यतया एक स्त्री प्रतिदिन _____ मि. ली. दूध उत्पन्न करती है।
- (vii) दोपहर के भोजन द्वारा बच्चों की पोषणात्मक आवश्यकता का _____ भाग की पूर्ति करनी चाहिए।
- (viii) शारीरिक श्रम करने वाले मजदूर को _____ प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ की आवश्यकता ज्यादा होती है।
- (ix) बच्चों के दो साल का होने तक _____ के आकार का _____ प्रतिशत निर्माण हो चुका होता है।
- (x) पाँच ग्राम चीनी _____ कैलोरी उर्जा प्रदान करती है।

2. निम्नलिखित की चर्चा करें :

5+5+5+5

- (a) मनुष्य के सामाजिक तथा सांस्कृतिक जीवन में भोजन महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- (b) उम्र के साथ प्रोटीन की आवश्यकता में बदलाव आता है।

- (c) फल तथा सब्जियों का समूह, संतुलित आहार का एक आवश्यक अंग है।
- (d) भोजन दर्शिका, खाद्य पदार्थों के चयन में सहायता करती है जिससे आप अपनी आवश्यकताएँ पोषणात्मक पूरी कर सकते हैं।
3. (a) भोजन के पाचन की प्रक्रिया तथा पोषक तत्वों का शरीर में उपयोग, का वर्णन करें। 10
- (b) तेजी से बढ़ने की अवधि कौन - कौन सी हैं? ये निर्णायक क्यों होती हैं? वर्णन करें 5
- (c) निम्नलिखित के उर्जा मान भिन्न है, क्यों? 5
- (i) चपाती
- (ii) आलू पराँठे
- (iii) पनीर पराँठे
- (iv) पूरी
- (v) दाल भरे पराँठे
4. (a) स्कूल जाने वाली 9 वर्षीय लड़की के लिए एक दिन की व्यंजन सूची का नमूना तैयार कीजिये जिसमें पौष्टिक पैकड लंच शामिल हो। 8
- (b) एक वयस्क व्यक्ति से वयोवृद्ध व्यक्ति की पोषणात्मक आवश्यकताएँ भिन्न कैसे हैं? वर्णन करें। 7
- (c) किशोरावस्था में सामान्य वृद्धि प्रक्रिया की विवेचना करें। 5
5. (a) शरीर तथा इसके काम करने की क्षमता पर अच्छे पोषण के असर का वर्णन करें। 7
- (b) पोषण स्तर को परिभाषित करें। पोषण स्तर को मापने की विधि का संक्षिप्त में विवेचना करें। 10
- (c) खाद्य पदार्थों का विज्ञापन क्यों किया जाता है? 3

6. निम्नलिखित की विवेचना करें : 10+10
- (a) बच्चों में प्रोटीन उर्जा कुपोषण
- (b) वृद्धि का रिकार्ड रखने के लिए वृद्धि चार्ट का एक साधन के रूप में उपयोग।
7. (a) गर्भवती तथा स्तनपान कराने वाली महिला की उर्जा, 3+3
प्रोटीन, लौह तत्व और कैल्शियम की आवश्यकताओं को लिखें।
- (b) गर्भावस्था के दौरान होने वाली सामान्य समस्याओं को 8
सूचीबद्ध करें तथा इसके समाधान के लिये आप आहार सम्बन्धी क्या उपाय करेंगे ?
- (c) छोटे बच्चों में भोजन सम्बन्धी अच्छी आदतों को सुनिश्चित 6
करने के लिये, पोषण विशेषज्ञ के नाते, आप उनकी माता को क्या सलाह देंगी ?
8. निम्नलिखित में से **किसी चार** पर संक्षिप्त टिप्पणी करें : 5+5+5+5
- (a) मोटापा
- (b) भोजन सम्बन्धी भ्रांतियाँ
- (c) पोषण जनित रक्तहीनता
- (d) बाँह के उपरी हिस्से के मध्य भाग की परिधि का माप -
बच्चों में इसका महत्त्व।
- (e) स्कूलपूर्व वर्षों के दौरान प्रस्तावित दैनिक आहार की
मात्रा (आर डी ए)
- (f) स्तनपान शिशु को पोषण देने का एक आदर्श तरीका है।