

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION****Term-End Examination****December, 2007****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) Define the following :

10

- (i) Enzymes
- (ii) Kwashiorkor
- (iii) Precursor
- (iv) Protective foods
- (v) Poaching

2. Explain the following briefly : 5+5+5+5

(i) How does food help in regulating the body processes ?

(ii) Palatability of food is a combination of taste, aroma, texture and temperature.

(iii) Carbohydrates have protein sparing action.

(iv) Moist methods of cooking lead to greater losses of nutrients.

3. (a) Give a brief account of the factors which determine our food acceptance. 10

(b) Briefly, explain the advantages of sprouting, fermentation and using cereal-pulse combination while preparing food. 10

4. Differentiate between the following sets of terms, giving examples : 4+4+4+4+4

(a) Macronutrients and Micronutrients

(b) Water-soluble and Fat-soluble vitamins

(c) Freezing and Refrigeration

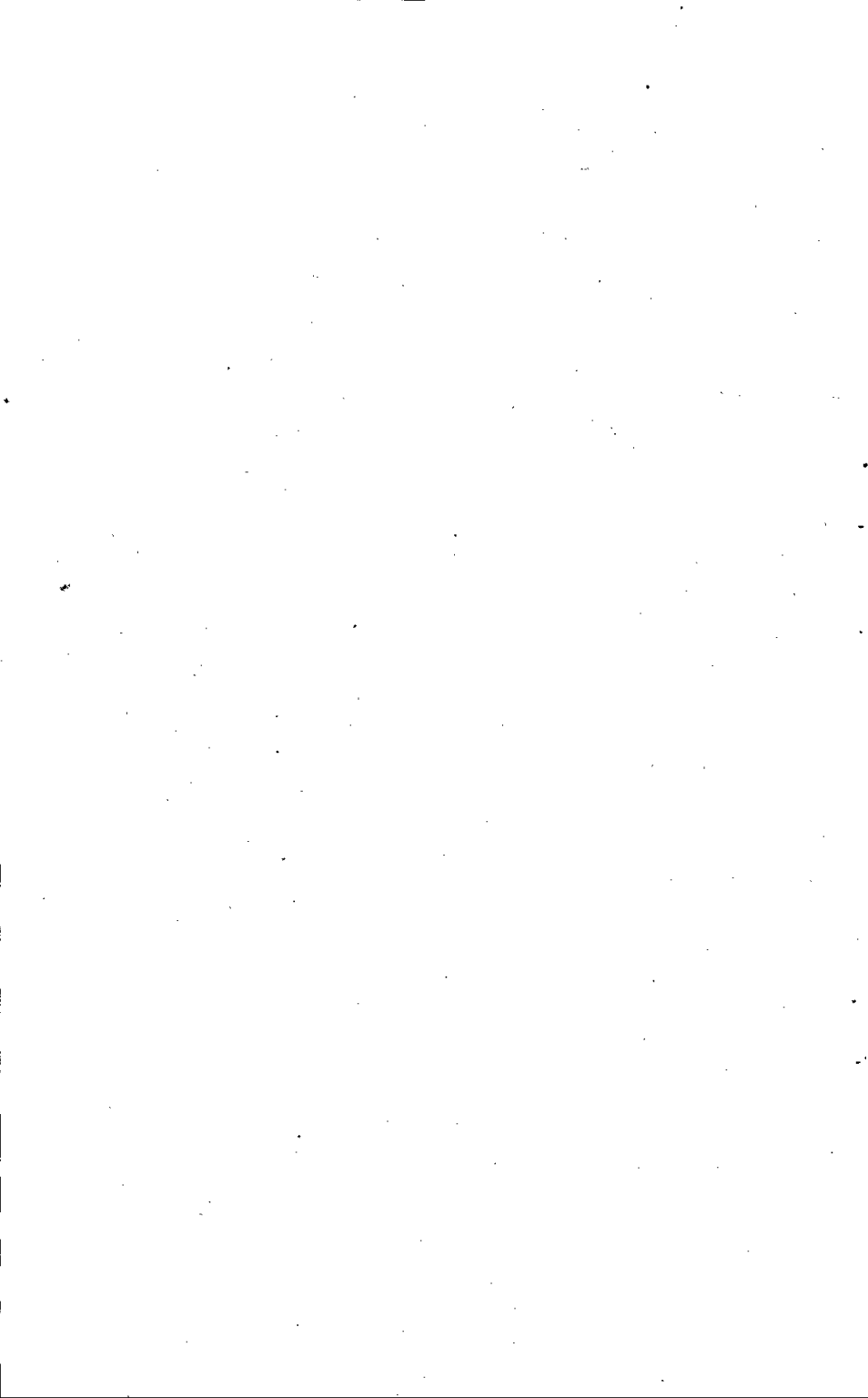
(d) Convenience foods and Seasonal foods

(e) Food adulterant and food additive

5. (a) Classify food into separate food groups and state the importance and nutritive contribution of these food groups. 10
- (b) "Most foods require some kind of preparation and cooking before they are consumed." Justify the statement giving appropriate examples. 10
6. (a) Discuss briefly the three main causes of food spoilage. 10
- (b) List any two foods that we can preserve using the chemical preservation method. Briefly explain the principles and the methods used in chemical preservation of foods. 10
7. (a) Identify the different types of pulses, nuts and oilseeds we can include in the diet. 4
- (b) What points would you keep in mind to buy good quality nuts, pulses and oilseeds? 8
- (c) Describe the contribution of cereals in our diet. 8

8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5

- (i) Uses of egg in food preparation
- (ii) Changes in fats and oils on heating
- (iii) Advantages and disadvantages of using convenience foods
- (iv) Place of fruits in our daily diet
- (v) Precautions to be considered/observed to ensure high standard of food and personal hygiene



भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2007

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. (क) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए :

10

- (i) एंजाइम
- (ii) क्वाशियोरकोर
- (iii) पूर्वगामी
- (iv) सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ
- (v) पोचिंग

(ख) कॉलम क की मदों का कॉलम ख की मदों से मिलान करिए :

5

<u>कॉलम क</u>	<u>कॉलम ख</u>
(i) अनाज और दालों का मिला-जुला प्रयोग	(1) विटामिन ए, डी, ई और के की प्रचुरता वाले स्रोत
(ii) ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ	(2) इडली, ढोकला, मिस्सी रोटी
(iii) संसाधित खाद्य पदार्थ	(3) क्रिस्टलीकरण की रोकथाम
(iv) वसा और तेल	(4) अनाज, वसा, चीनी
(v) चीनी की विपरीत क्रिया	(5) अचार, जैम, चटनियाँ (साँस)

(ग) रिक्त स्थान भरिए :

5

- (i) आम, पपीता, खुबानी जैसे फलों में _____ प्रचुर मात्रा में पाया जाता है ।
- (ii) _____ कॉफी में मौजूद उद्दीपक है ।
- (iii) खाद्य पदार्थों के स्वाद, रंग तथा रूप को बढ़ाने के लिए उनमें मिलाया जाने वाला खाने योग्य पदार्थ खाद्य _____ कहलाता है ।
- (iv) मैकरोनी, नूडल्स, स्पैगटी _____ उत्पाद हैं ।
- (v) चीनी में जल को अवशोषित करने और गीला होने की प्रवृत्ति होती है । यह प्रवृत्ति चीनी को _____ बनाती है ।

2. निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए : 5+5+5+5

- (i) भोजन शरीर की प्रक्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने में किस प्रकार सहायता करता है ?
- (ii) भोजन की सुस्वादुता में स्वाद, सुगंध, रूप और तापमान का मिश्रण होता है ।
- (iii) कार्बोजों का कार्य होता है प्रोटीन को अन्य कार्यों के लिए मुक्त रखना ।
- (iv) जल के माध्यम से खाना पकाने से पोषक-तत्त्वों की हानि अधिक होती है ।

3. (क) हमारी खाद्य स्वीकार्यता का निर्धारण करने वाले कारकों का संक्षेप में वर्णन करिए । 10

(ख) खाना बनाते समय अंकुरण, खमीरीकरण और अनाज एवं दालों के मिले-जुले प्रयोग के लाभों की संक्षेप में जानकारी दीजिए । 10

4. उदाहरण देते हुए निम्नलिखित प्रत्येक सेट के बीच अंतर बताइए : 4+4+4+4+4

- (क) स्थूल-पोषकतत्त्व और सूक्ष्म-पोषकतत्त्व
- (ख) जल-विलेय और वसा-विलेय विटामिन
- (ग) खाद्य पदार्थों को फ्रीज करना और रेफ्रिजरेटर में रखना
- (घ) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ और मौसमी खाद्य पदार्थ
- (ङ) खाद्य अपमिश्रक और खाद्य संयोजी

5. (क) भोजन का अलग-अलग खाद्य समूहों में वर्गीकरण करिए और इन खाद्य समूहों के महत्त्व तथा पोषणात्मक योगदान की जानकारी दीजिए । 10
- (ख) “अधिकांश खाद्य पदार्थों को, उपभोग किए जाने से पहले किसी प्रकार की तैयारी करने और पकाने की ज़रूरत होती है ।” उपयुक्त उदाहरण देते हुए इस कथन का औचित्य सिद्ध कीजिए । 10
6. (क) खाद्य पदार्थों के खराब होने के तीन प्रमुख कारणों की संक्षेप में चर्चा कीजिए । 10
- (ख) ऐसे किन्हीं दो खाद्य पदार्थों की सूची बनाइए जिन्हें हम रासायनिक परिरक्षण विधि का प्रयोग करते हुए परिरक्षित कर सकते हैं । खाद्य पदार्थों के रासायनिक परिरक्षण में प्रयुक्त किए जाने वाले सिद्धांतों और विधियों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 10
7. (क) अपने आहार में शामिल किए जाने वाली विभिन्न प्रकार की दालों, गिरीदार फलों और तिलहनों की जानकारी दीजिए । 4
- (ख) अच्छी गुणवत्ता वाले गिरीदार फलों, दालों और तिलहनों को खरीदने के लिए आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 8
- (ग) हमारे आहार में अनाजों का क्या योगदान होता है ? वर्णन कीजिए । 8

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5

- (i) खाना बनाने में अंडे का प्रयोग
- (ii) गरम किए जाने पर वसा एवं तेलों में होने वाले परिवर्तन
- (iii) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों का प्रयोग करने के लाभ तथा हानियाँ
- (iv) हमारे दैनिक आहार में फलों का महत्त्व
- (v) भोजन के उच्च स्तर और व्यक्तिगत स्वच्छता को सुनिश्चित करने के लिए ध्यान रखी जाने वाली सावधानियाँ

