

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION****Term-End Examination****December, 2007****CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS
UTILISATION***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 :

10

- (i) Water is a _____ solvent.
- (ii) Energy supply is a _____ function of proteins.
- (iii) Growth implies increase in size as well as development and _____ of the organs and systems of the body.
- (iv) Obesity is an example of _____.
- (v) The normal birth weight is about _____ kg or more.

(vi) The preschool age is described as a _____ stage for formation of food habits.

(vii) Packed lunch should supply about _____ of the school child's requirement for nutrients.

(viii) The Indian Reference Man is between 20 and _____ year of age.

(ix) Muscle and fat are _____ tissues.

(x) Infections are more common in _____ individuals.

(b) Describe the relationship between the following sets of terms in two to three sentences each : 10

(i) Vitamin B requirements - energy needs

(ii) Retinol - animal foods

(iii) Growth chart - detecting malnutrition

(iv) Goitre - iodine deficiency

(v) Puberty - nutrient requirements

2. (a) What are the functions of food ? Explain in detail. 10

(b) Discuss the nutrient contribution of the food groups. Give examples to support your answer. 10

3. (a) What are RDIs ? Discuss the reasons for setting RDIs. 10
- (b) How does activity level change RDIs for energy ?
Explain using examples. 10
4. (a) How is food digested ? Explain in detail. 15
- (b) What do you understand by the terms 'emulsification'
and 'absorption' ? 5
5. (a) What is the importance of nutrition during pregnancy
and lactation ? Explain with reference to RDIs and
food intake. 10
- (b) What are the common problems associated with
pregnancy ? How can they be overcome ? 10
6. (a) What is nutritional status ? Explain in brief. 4
- (b) How can nutritional status be assessed by
measurement of body size ? 8
- (c) What is dietary assessment ? How is it useful in
assessing nutritional status ? 8
7. (a) Discuss formation of food habits. 10
- (b) Discuss misinformation about :
- (i) Oils and fats 5
- (ii) Cereals and cereal products 5

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

- (a) Factors affecting food acceptance
- (b) Critical periods of growth.
- (c) Daily food guide
- (d) Weaning and supplementary foods
- (e) Planning meals for elderly

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

सी.एफ.एन.-2 : आपका भोजन और उसकी
उपयोगिता

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) रिक्त स्थान भरिए : 10
- जल एक _____ विलेय है।
 - ऊर्जा आपूर्ति प्रोटीन का _____ कार्य है।
 - वृद्धि से अभिप्राय है आकार में वृद्धि के साथ-साथ शरीर के अंगों और तंत्रों का विकास और _____।
 - मोटापा _____ का उदाहरण है।
 - जन्म के समय _____ किलोग्राम या उससे अधिक वजन सामान्य है।

- (vi) स्कूल-पूर्व आयु को आहार सम्बन्धी आदतों के बनने की _____ अवस्था के रूप में वर्णित किया गया है ।
- (vii) दोपहर के पैकड भोजन में स्कूली बच्चे की पोषक तत्वों की आवश्यकता की लगभग _____ आपूर्ति होनी चाहिए ।
- (viii) भारतीय, संदर्भ पुरुष की आयु 20 से लेकर _____ वर्ष के बीच होती है ।
- (ix) मांसपेशियाँ और वसा _____ ऊतक हैं ।
- (x) संक्रमण _____ व्यक्तियों में अपेक्षाकृत आम होते हैं ।

(ख) निम्नलिखित प्रत्येक के बीच सम्बन्ध दो या तीन वाक्यों में बताइए :

10

- (i) विटामिन बी की आवश्यकताएँ - ऊर्जा ज़रूरतें
- (ii) रेटिनॉल - पशुजन्य खाद्य पदार्थ
- (iii) वृद्धि चार्ट - कुपोषण का पता लगाना
- (iv) गलगंड - आयोडीन की कमी
- (v) यौवनारंभ - पोषणात्मक आवश्यकताएँ

2. (क) भोजन के क्या कार्य हैं ? विस्तार से बताइए । 10

(ख) खाद्य वर्गों के पौष्टिक योगदान की चर्चा कीजिए । अपने उत्तर के पक्ष में उदाहरण दीजिए । 10

3. (क) पोषक तत्त्वों की निर्धारित मात्रा (आर.डी.आई.) से आप क्या समझते हैं ? इसे निर्धारित करने के कारणों की चर्चा कीजिए । 10
- (ख) सक्रियता स्तर से ऊर्जा की आर.डी.आई. किस प्रकार परिवर्तित हो जाती है ? उदाहरणों द्वारा स्पष्ट कीजिए । 10
4. (क) भोजन कैसे पचता है ? विस्तार से समझाइए । 15
- (ख) 'पायसीकरण' और 'अवशोषण' से आप क्या समझते हैं ? 5
5. (क) गर्भावस्था और स्तन्यकाल के दौरान पोषण का क्या महत्त्व है ? आर.डी.आई. और भोजन अन्तर्ग्रहण के संदर्भ में स्पष्ट कीजिए । 10
- (ख) गर्भावस्था से जुड़ी आम समस्याएँ कौनसी हैं ? इन पर कैसे काबू पाया जा सकता है ? 10
6. (क) पोषणात्मक स्तर से क्या समझते हैं ? संक्षेप में बताइए । 4
- (ख) शरीर के आकार के माप से पोषणात्मक स्तर का निर्धारण कैसे किया जा सकता है ? 8
- (ग) आहार का मूल्यांकन क्या है ? पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने में यह कैसे उपयोगी होता है ? 8
7. (क) भोजन सम्बन्धी आदतें कैसे बनती व विकसित होती हैं ? चर्चा कीजिए । 10
- (ख) निम्नलिखित के सम्बन्ध में गलत सूचना की चर्चा कीजिए :
- (i) तेल और वसा 5
- (ii) अनाज और अनाज उत्पाद 5

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

- (क) खाद्य स्वीकार्यता को प्रभावित करने वाले कारक
- (ख) वृद्धि की निर्णायक अवधियाँ
- (ग) दैनिक भोजन दर्शिका
- (घ) ऊपरी आहार और पूरक भोजन
- (ङ) वृद्धों के लिए आहारों की योजना बनाना