No. of Printed Pages : 12 **CFN–1**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

(CFN)

Term-End Examination

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours *Maximum Marks : 100*

Note : (*i*) *Answer* ***five*** *questions in all.*

(*ii*) *Question No.* ***1*** *is compulsory.*

(*iii*) *All questions carry equal marks.*

---

1. (a) Enlist the nutrients present in foods. 2

(b) Define health. 2

(c) What are macronutrients ? Enlist the macronutrients required by our body. 2+2

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(d) List any *four* good food sources of the following in our diet : 2 each

(i) Carbohydrates

(ii) Proteins

(iii) Iron

(iv) Calcium

(v) Vitamin A

(e) Differentiate between moist heat and dry heat methods of cooking using examples. 2

2. (a) Briefly discuss the factors determining food acceptance. Give suitable examples, justifying your answer. 10

(b) What are the physiological functions of food ? Explain giving examples. 10

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

3. (a) Elaborate on the functions of the following nutrients in our body : $2\frac{1}{2}$ each

(i) Vitamin B-Complex

(ii) Iodine

(iii) Vitamin D

(iv) Vitamin C

(b) Enumerate the effect of deficiency of the following nutrients in our body : 2 each

(i) Calcium

(ii) Iron

(iii) Riboflavin

(iv) Niacin

(v) Vitamin A

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

4. (a) What do you understand by 'food groups' ? Discuss its relevance in planning balanced diets. 10

(b) "Combination of certain foods increases its nutritive value." Comment on the statement giving appropriate justifications. 6

(c) Give examples of *four* foods which are rich in more than one nutrient. 4

5. (a) Comment on the adequacy of vegetarian and non-vegetarian meal patterns in our diet. 8

(b) Briefly discuss the pre-preparation methods used for preparing food for cooking. Comment on the effect of any *two* pre-cooking methods on quality of food. 8+4

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

6. (a) Enlist the general rules you would observe with regards to personal and food hygiene while handling and cooking food. 5

   (b) Explain briefly the *three* main causes of food spoilage. 5

   (c) "Various methods are used to preserve foods in the form of pickles, jams etc." Elaborate on these methods, highlighting the principles involved in these methods. 10

7. List the criteria you would adopt for selecting the following foods in your diet : 5 each

   (a) Fats and oils

   (b) Milk and milk products

   (c) Flesh foods

   (d) Common fruits

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

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

5 each

(a) Components of tea and their functions

(b) Advantages and disadvantages of using convenience foods

(c) Guidelines to follow while cooking vegetables

(d) Uses of eggs in food preparations

(e) Nutritive value of pulses

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

CFN–1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2024

सी. एफ. एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 100*

नोट : (*i*) *कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिये।*

*(ii) प्रश्न संख्या **1** अनिवार्य है।*

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) भोजन में पाये जाने वाले पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 2

(ख) स्वास्थ्य की परिभाषा बताइये। 2

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ग) स्थूल पोषक तत्व क्या हैं ? हमारे शरीर के लिए जरूरी स्थूल पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 2+2

(घ) हमारे आहार में निम्नलिखित के **चार** अच्छे खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए : प्रत्येक 2

(i) कार्बोज

(ii) प्रोटीन

(iii) लौह तत्व

(iv) कैल्शियम

(v) विटामिन 'ए'

(ङ) उदाहरण देते हुए जल के माध्यम से पकाने की विधियों तथा प्रत्यक्ष ऊष्मा विधियों में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 2

2. (क) खाद्य पदार्थों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए। अपने उत्तर की पुष्टि करने के लिए उपयुक्त उदाहरण दीजिए। 10

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) भोजन के शारीरिक कार्य क्या हैं ? उदाहरण देते हुए समझाइये। 10

3. (क) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक तत्वों के कार्यों का विस्तार से वर्णन कीजिए : प्रत्येक $2\frac{1}{2}$

(i) विटामिन बी–कॉम्प्लैक्स

(ii) आयोडीन

(iii) विटामिन 'डी'

(iv) विटामिन 'सी'

(ख) निम्नलिखित पोषक तत्वों की कमी के हमारे शरीर पर प्रभाव का वर्णन कीजिए : प्रत्येक 2

(i) कैल्शियम

(ii) लौह तत्व

(iii) राइबोफ्लेविन

(iv) नियासिन

(v) विटामिन 'ए'

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

4. (क) 'खाद्य वर्ग' से आप क्या समझते हैं ? सन्तुलित आहार की योजना बनाने में इसकी प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए। 10

(ख) "विभिन्न खाद्य पदार्थों के मिश्रण से भोजन का पोषण मूल्य बढ़ जाता है।" उपयुक्त स्पष्टीकरण देते हुए इस कथन पर टिप्पणी कीजिए। 6

(ग) ऐसे किन्हीं **चार** खाद्य पदार्थों का उदाहरण दीजिए जिनमें एक से अधिक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में हों। 4

5. (क) शाकाहारी तथा माँसाहारी आहार पैटर्नों की पोषणात्मक पर्याप्तता पर टिप्पणी कीजिए। 8

(ख) भोजन पकाने से पूर्व खाद्य पदार्थों की तैयारी करने की विधि पर संक्षेप में चर्चा कीजिए। खाद्य पदार्थ की गुणवत्ता पर भोजन पकाने से पूर्व खाद्य पदार्थों की तैयारी करने की किन्हीं **दो** विधियों के प्रभाव पर टिप्पणी कीजिए। 8+4

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

6. (क) भोजन पकाते व परोसते समय व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता सम्बन्धी सामान्य नियमों को सूचीबद्ध कीजिए। 5

(ख) खाद्य पदार्थों के खराब होने के **तीन** प्रमुख कारणों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 5

(ग) "अचार, मुरब्बा इत्यादि के रूप में खाद्य-पदार्थों का परिरक्षण करने के लिए विभिन्न विधियों का उपयोग किया जाता है।" इन विधियों का वर्णन करते हुए इनमें प्रयुक्त सिद्धान्तों पर प्रकाश डालिए। 10

7. अपने आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का चयन करते समय आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए : प्रत्येक 5

(क) वसा व तेल

(ख) दूध और दूध से बने पदार्थ

(ग) माँसाहार

(घ) सामान्य फल

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

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

(क) चाय में पाये जाने वाले तत्व तथा उनके कार्य

(ख) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ प्रयोग करने के लाभ व हानियाँ

(ग) सब्जियों को पकाने के दौरान आप किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे ?

(घ) भोजन बनाने में अण्डे के उपयोग

(ङ) दालों का पोषक मान

× × × × × × ×

Downloaded from www.IGNOUBABA.com