No. of Printed Pages : 12 **CFN–2**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

December, 2024

CFN–2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours *Maximum Marks : 100*

Note : (*i*) *Question No. **1** is compulsory.*

(*ii*) *Answer **five** questions in all.*

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

---

1. (a) Fill in the blanks : 10

(i) Vegetable oils contain high level of .... and contains no ....

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ii) .... is an example of linear measurement.

(iii) Measuring skin-fold thickness tells us about the state of .... reserves of the body.

(iv) .... involves looking for changes, symptoms in the body which are indicative of deficiency.

(v) .... is one of the nutritional related problems of old age.

(vi) Men have more .... mass which is metabolically active and so they need more energy.

(vii) Upto 9 to 10 years boys and girls increase in weight and height is at the .... rate.

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(viii) Complementary foods should be introduced in the diet of infants at .... month.

(ix) .... protects the infants against allergy during the most vulnerable period.

(x) A birth weight of less than .... is considered as low birth weight.

(b) Explain the following in 2-3 sentences each : 2×5=10

(i) Toxaemia

(ii) BMR

(iii) Marasmus

(iv) BMI

(v) Growth Monitoring

2. What do you understand by the term nutritional status ? Briefly discuss the various methods you may use to assess nutritional status of a population. 20

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

3. (a) Describe the normal growth and development of a baby in the mother's womb. What physiological changes take place in the women's body to support their growth and development ? 10

   (b) Comment on the nutritional requirements of the following : 5+5

   (i) Infants (0-6 months)

   (ii) Nursing mother

4. (a) What are food groups ? Explain how you will use the food groups in planning balanced diets. 10

   (b) State the nutritional needs of school age children. How will you meet their nutritional needs ? Suggest foods you will include in their diet to meet the requirements. 10

5. (a) Explain the factors affecting nutritional requirements of adults. What measures would you adopt to meet their dietary needs ? 8

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) What are the common nutrient deficiency disorders among pre-school children ? Explain briefly giving their symptoms. 12

6. Explain the following briefly :

(a) Digestion of carbohydrates, fats and proteins in our body 6

(b) Effect of malnutrition on learning and work performance 6

(c) Advantages of breast-feeding 8

7. (a) Give the nutritional needs of the following : 5+5

(i) An adolescent girl 15-18 years of age

(ii) Elderly woman

(b) List the prevalent food misconceptions among the population regarding the following : 5+5

(i) Weight gain

(ii) Water

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

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

4×5=20

(a) Nutritional need of infant at 1 year of age

(b) Nutritional problems encountered during pregnancy

(c) Critical periods of growth

(d) Uses of RDAs

(e) Importance of creating good food habits in children

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

CFN–2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2024

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

समय : 3 घण्टे   *अधिकतम अंक : 100*

नोट : *(i) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।*

*(ii) कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।*

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (अ) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10

(i) वनस्पति तेलों में उच्च स्तर की .... होती है और इसमें .... नहीं होता है।

(ii) .... रैखिक माप का एक उदाहरण है।

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(iii) त्वचा की मोटाई मापने से हमें शरीर के .... की स्थिति का पता चलता है।

(iv) .... में शरीर में आने वाले परिवर्तनों को देखा जाता है जो कि किसी कमी विशेष को दर्शाते हैं।

(v) .... वृद्धावस्था की पोषण सम्बन्धी समस्याओं में से एक है।

(vi) पुरुषों में अधिक .... द्रव्यमान होता है जो सक्रिय चयापचय होता है, इसलिए उन्हें अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है।

(vii) 9 से 10 वर्ष तक के लड़के और लड़कियों में वजन तथा लम्बाई में .... वृद्धि होती है।

(viii) शिशुओं के आहार में पूरक खाद्य पदार्थ .... माह से देना चाहिए।

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ix) .... सबसे कमजोर अवधि में शिशु को एलर्जी से बचाता है।

(x) जन्म के समय .... से कम वजन को जन्म के समय कम वजन माना जाता है।

(ब) निम्नलिखित प्रत्येक को **2–3** वाक्यों में स्पष्ट कीजिए : 2×5=10

(i) विषाक्तता

(ii) बी. एम. आर.

(iii) मरास्मस

(iv) बी. एम. आई.

(v) वृद्धि की मॉनिटरिंग

2. पोषण स्तर शब्द से आप क्या समझते हैं ? संक्षेप में विभिन्न विधियों का वर्णन कीजिए जिनका उपयोग आप किसी जनसंख्या के पोषण स्तर के आकलन करने के लिए करेंगे। 20

3. (अ) माँ के गर्भ में शिशु की सामान्य वृद्धि तथा विकास का वर्णन कीजिए। इस वृद्धि और विकास के लिए महिलाओं के शरीर में कौन–से शारीरिक परिवर्तन होते हैं ? 10

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ब) निम्नलिखित पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं पर टिप्पणी कीजिए : 5+5

(i) शिशु (0–6 माह)

(ii) स्तनपान कराने वाली माता

4. (अ) खाद्य समूह क्या हैं ? संतुलित आहार की योजना बनाने में आप खाद्य समूहों का उपयोग कैसे करेंगे, समझाइए। 10

(ब) स्कूली अवस्था के बच्चों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को बताइए। आप उनकी पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को कैसे पूरा करेंगे ? उन खाद्य पदार्थों को बताइए जिन्हें आप आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए उनके आहार में शामिल करेंगे। 10

5. (अ) वयस्कों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए। उनकी आहार सम्बन्धी जरूरतों को पूरा करने के लिए आप क्या उपाय करेंगे ? 8

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ब) पूर्व–स्कूली बच्चों में सामान्य पोषक तत्वों की कमी के विकार क्या हैं ? उनके लक्षण बताते हुए संक्षेप में समझाइए। 12

6. निम्नलिखित को संक्षेप में समझाइए :

(अ) हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, वसा तथा प्रोटीन का पाचन 6

(ब) सीखने तथा कार्य प्रदर्शन पर कुपोषण का प्रभाव 6

(स) स्तनपान के लाभ 8

7. (अ) निम्नलिखित की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ बताइए : 5+5

(i) 15 से 18 वर्ष की आयु की किशोरी

(ii) वृद्ध महिला

(ख) निम्नलिखित के सम्बन्ध में जनसंख्या के बीच प्रचलित खाद्य भ्रांतियों की सूची बनाइए : 5+5

(i) वजन में वृद्धि

(ii) जल

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

8. निम्नलिखित में से किन्हीं **चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 4×5=20

(अ) 1 वर्ष की आयु में शिशु की पोषण सम्बन्धी आवश्यकता

(ब) गर्भावस्था में पोषण सम्बन्धी समस्याएँ

(स) वृद्धि की निर्णायक अवधि

(द) आर. डी. ए. के उपयोग

(य) बच्चों में खाने की अच्छी आदतें डालने का महत्व

× × × × × × ×

Downloaded from www.IGNOUBABA.com