No. of Printed Pages : 12 **CFN–1**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

(CFN)

Term-End Examination

December, 2025

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) Define health and nutritional status. 4

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) Enlist any *three* important constituents present in foods. 3

(c) Name any *one* socio-cultural factor and *one* physiological factor affecting food acceptance. 2

(d) The physiological functions of food can be grouped into how many categories ? Name them. 4

(e) Which of the nutrients present in our food provide energy ? Give the energy value of 1 g of the nutrients. 5

(f) Enlist any *two* nutrients which play an important role in blood formation. 2

2. (a) Explain the concept of basic food groups and their relevance in planning balanced diets. 12

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) Enumerate the disease caused by the deficiency of iodine in our diet. What measures would you adopt to prevent it ? 8

3. (a) Enlist the functions, food sources and effect of deficiency of the following nutrients in our diet : 5+5+5

(i) Carbohydrates

(ii) Vitamin D

(iii) Iron

(b) "The protein present in plant foods is not of good nutritional quality." Justify this statement. How can you improve the quality of plant proteins ? 5

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

4. (a) Why is water considered important for our body ? 5

(b) What are water-soluble vitamins ? Present a review highlighting the different water-soluble vitamins and their functions, food sources and effect of deficiency on the body. 15

5. (a) Explain briefly the effect of pre-cooking methods on quality of food. 10

(b) Define food preservation. Discuss the following methods of food preservation used at home level : 2+8

(i) Dehydration

(ii) Chemical preservatives

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

6. (a) Briefly discuss the importance of common cereal grains used in our country. 10

   (b) List the nutrients provided by milk. What points would you keep in mind while selecting milk and milk products ? 4+6

7. (a) Comment on the various ways of using eggs in food preparations. Substantiate giving examples. 10

   (b) Comment on the nutritional benefits of fruits and vegetables in our diet. 10

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

   (a) Constituents of tea and their functions

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) Uses of beverages in our diet

(c) Types of convenience foods

(d) Preparation and uses of pulses

(e) Care of fats and oils during storage

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

CFN–1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2025

सी.एफ.एन.-1 : आप और आपका भोजन

समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 100*

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

(ii) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

---

1. (क) स्वास्थ्य एवं पोषण स्तर को परिभाषित कीजिए। 4

(ख) भोजन में मौजूद **तीन** महत्वपूर्ण घटकों को सूचीबद्ध कीजिए। 3

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ग) भोजन की स्वीकार्यता को प्रभावित करने वाले किसी **एक** सामाजिक–सांस्कृतिक कारक तथा **एक** शारीरिक कारक का नाम बताइए। 2

(घ) भोजन के शारीरिक कार्यों को कितनी श्रेणियों में बाँटा जा सकता है ? उनके नाम लिखिए। 4

(ङ) हमारे भोजन में उपस्थिति कौन–कौन से पोषक तत्व ऊर्जा प्रदान करते हैं ? 1 ग्राम पोषक तत्वों का ऊर्जा मूल्य बताइए। 5

(च) रक्त निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले किन्हीं **दो** पोषक तत्वों के नाम बताइए। 2

2. (क) खाद्य पदार्थों के वर्गीकरण की अवधारणा एवं संतुलित आहार की योजना बनाने में उनकी प्रासंगिकता की व्याख्या कीजिए। 12

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) हमारे आहार में आयोडीन की कमी से होने वाले रोग का वर्णन कीजिए। इससे बचाव के लिए आप क्या उपाय अपनाएँगे ? 8

3. (क) हमारे आहार में निम्नलिखित पोषक तत्वों के कार्यों, खाद्य स्रोतों और कमी के प्रभाव को सूचीबद्ध कीजिए : 5+5+5

(i) कार्बोज़

(ii) विटामिन 'डी'

(iii) लौह तत्व

(ख) "वानस्पतिक खाद्य पदार्थों में मौजूद प्रोटीन अच्छी पोषक गुणवत्ता वाला नहीं होता है।" इस कथन का औचित्य सिद्ध कीजिए। आप वानस्पतिक प्रोटीन की गुणवत्ता कैसे बेहतर बना सकते हैं ? 5

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

4. (क) जल को हमारे शरीर के लिए महत्वपूर्ण क्यों माना गया है ? 5

(ख) जल में घुलनशील विटामिन कौन-से हैं ? जल में घुलनशील विटामिनों के कार्यों, खाद्य स्रोतों और शरीर में कमी के प्रभावों पर प्रकाश डालते हुए एक समीक्षा प्रस्तुत कीजिए। 15

5. (क) भोजन पकाने से पहले प्रयोग होने वाली विधियों का भोजन की गुणवत्ता पर क्या प्रभाव पड़ता है ? 10

(ख) खाद्य परिरक्षण को परिभाषित कीजिए। घरेलू स्तर पर उपयोग की जाने वाली खाद्य परिरक्षण की निम्नलिखित विधियों पर चर्चा कीजिए : 2+8

(i) सुखाना

(ii) रासायनिक परिरक्षक पदार्थ

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

6. (क) हमारे देश में सामान्यतः उपयोग किये जाने वाले अनाजों के महत्व पर संक्षेप में चर्चा कीजिए। 10

(ख) दूध द्वारा प्रदान किये जाने वाले पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए। दूध और दूध से बने उत्पादों का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 4+6

7. (क) विभिन्न प्रकार के भोजन बनाने में अण्डे के उपयोग पर टिप्पणी कीजिए। उदाहरण देकर समझाइए। 10

(ख) हमारे आहार में फलों और सब्जियों के पोषण संबंधी लाभों पर टिप्पणी कीजिए। 10

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

(क) चाय के घटक एवं उनके कार्य

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) हमारे आहार में पेय पदार्थों के उपयोग

(ग) सुविधाजनक खाद्य पदार्थों के प्रकार

(घ) दालों से बनने वाले व्यंजन एवं उनका उपयोग

(ङ) घी और तेल के रखने में सावधानियाँ

× × × × ×

Downloaded from www.IGNOUBABA.com