No. of Printed Pages : 10 **CFN–1**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

(CFN)

Term-End Examination

June, 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) Enlist the advantages of sprouting and fermentation in our diet. 3

(b) List any *two* beliefs or fads which you think have a bad influence on your diet. 2

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(c) Give *one* example each of fats/oils rich in *n*-6 fatty acids and *n*-3 fatty acids. 2

(d) Enlist any *three* tips you will follow while cooking vegetables to ensure maximum retention of nutrients. 3

(e) List any *three* ways by which contagions spread. 3

(f) Give *two* examples each of cooking methods which fall in the category of moist heat and dry heat method. 4

(g) Give *one* example each of the following : 3

(i) Protective food

(ii) Body-building food

(iii) Energy-giving food

2. (a) Elaborate on the factors influencing food selection giving appropriate examples. 15

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) "Food gives us energy for maintenance of life and to do work." Justify the statement. 5

3. (a) Explain the psychological and social functions of food. 3+3

(b) Give the functions, food sources and the effect of deficiency of the following nutrients in our diet : 4+4+4

(i) Proteins

(ii) Vitamin A

(iii) Calcium

(c) Enlist the diseases caused by the deficiency of iodine and how it can be prevented. 2

4. (a) Give the *three* food group classification and explain briefly how it can be used to plan a balanced diet. 12

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) Comment on the nutritional adequacy of Indian diets. 8

5. (a) Comment on the use and benefit of the following pre-cooking and cooking methods of food : 2+2+2+2+2

(i) Blanching

(ii) Sauteing

(iii) Baking

(iv) Simmering

(v) Fermenting

(b) Discuss the measures you would adopt to prevent the spread of diseases. 10

6. (a) Explain the methods and principle behind heat treatment as a method of preserving foods. 8

(b) Elaborate on how sprouting, parching and fermentation of cereals can improve their nutritive value. 4+4+4

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

7. Explain the following briefly giving examples :

   (a) Changes in fats and oils on heating 4

   (b) Properties of sugar and their uses in our diet 8

   (c) Uses of eggs in food preparation 8

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

   (a) Place of fruits in our daily diet

   (b) Commonly used spices and condiments

   (c) Preparation of coffee beverage

   (d) Types of convenience foods

   (e) Nutritive value of pulses

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

CFN–1

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 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) हमारे आहार में अंकुरण और खमीरीकरण के लाभों को सूचीबद्ध कीजिए। 3

(ख) भोजन से संबंधित ऐसे **दो** विश्वास और प्रथाओं को सूचीबद्ध कीजिए जो आपके विचार से आहार पर बुरा असर डालते हैं। 2

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ग) n-6 वसीय अम्ल तथा n-3 वसीय अम्ल में प्रचुर घी/तेल का **एक-एक** उदाहरण दीजिए। 2

(घ) सब्जियों को पकाते समय उनमें पोषक तत्व अधिक से अधिक मात्रा में बनाये रखने के लिए किन्हीं **तीन** बिन्दुओं को सूचीबद्ध कीजिए। 3

(ङ) बीमारी फैलने के किन्हीं **तीन** कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। 3

(च) जल के माध्यम से भोजन पकाने और प्रत्यक्ष ऊष्मा द्वारा भोजन पकाने की विधि के **दो-दो** उदाहरण दीजिए। 4

(छ) निम्नलिखित का **एक-एक** उदाहरण दीजिए : 3

(i) सुरक्षात्मक भोजन

(ii) शारीरिक वृद्धि करने वाला भोजन

(iii) ऊर्जा देने वाला भोजन

2. (क) उचित उदाहरण देते हुए, खाद्य पदार्थों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए। 15

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) "भोजन हमें जीवित रहने और कार्य करने के लिए ऊर्जा देता है।" इस कथन की पुष्टि कीजिए। 5

3. (क) भोजन के मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कार्यों का वर्णन कीजिए। 3+3

(ख) हमारे भोजन में पाये जाने वाले निम्नलिखित पोषक तत्वों के कार्य, स्रोत तथा विसंगति/प्रभाव बताइये : 4+4+4

(i) प्रोटीन

(ii) विटामिन 'ए'

(iii) कैल्शियम

(ग) आयोडीन की कमी से होने वाले रोगों को सूचीबद्ध कीजिए तथा इस रोग से कैसे बचा जा सकता है, इसके बारे में बताइए। 2

4. (क) खाद्य पदार्थों के **तीन** वर्ग वर्गीकरण को बताइए तथा संक्षेप में वर्णन कीजिए कि संतुलित आहार की योजना बनाने में आप खाद्य समूहों का प्रयोग कैसे करेंगे। 12

(ख) भारतीय आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता पर टिप्पणी कीजिए। 8

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

5. (क) भोजन पकाने तथा भोजन पकाने से पहले खाद्य पदार्थ की तैयारी की निम्नलिखित विधियों के उपयोग एवं लाभों पर टिप्पणी कीजिए : 2+2+2+2+2

(i) ब्लांचिंग

(ii) सॉर्टिंग

(iii) बेकिंग

(iv) खदकाना

(v) खमीरीकरण

(ख) रोगों को फैलने से रोकने के लिए आप क्या उपाय अपनाएँगे, उल्लेख कीजिए। 10

6. (क) ताप के प्रभाव द्वारा खाद्य पदार्थों के संरक्षण की विधियों तथा सिद्धांत का वर्णन कीजिए। 8

(ख) अनाजों को अंकुरित करके, खमीरीकरण करके तथा भूनकर उनकी पौष्टिकता किस प्रकार बढ़ायी जा सकती है, इसकी व्याख्या कीजिए। 4+4+4

7. निम्नलिखित का उदाहरण देते हुए संक्षेप में वर्णन कीजिए :

(क) वसा व तेलों को गर्म करने पर होने वाल परिवर्तन 4

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) चीनी की विशेषताएँ तथा आहार में उसके प्रयोग 8

(ग) भोजन बनाने में अण्डे के उपयोग 8

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

(क) हमारे दैनिक आहार में फलों का स्थान

(ख) आमतौर पर प्रयुक्त होने वाले मसाले

(ग) कॉफी पेय बनाने का तरीका

(घ) विभिन्न प्रकार के सुविधाजनक खाद्य पदार्थ

(ङ) दालों का पोषक मान

× × × × ×

Downloaded from www.IGNOUBABA.com