No. of Printed Pages : 12 **CFN–2**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

June, 2025

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours *Maximum Marks : 100*

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

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

(iii) All questions carry equal marks.

1. (a) What percent of the total calories in our diet should be provided by the following ? 2

(i) Fats

(ii) Carbohydrates

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) Enlist any *three* water-soluble vitamins required by our body. Give their requirements for adult sedentary women (RDA ICMR 2020). 3

(c) Name the end products of digestion of the following foods in our diet : 3

(i) Milk

(ii) Rice

(iii) Butter

(d) Define the following : 2

Wasting and Stunting

(e) What is BMI ? Give the formula for calculating BMI. Indicate the normal value of BMI for an adult women. 3

(f) What is meant by low birth weight ? A normal healthy infant should increase its weight, how many times its birth weight at 6 months and at one year ? 3

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(g) Give *one* example each of people with sedentary, moderate and heavy work lifestyle. 3

(h) Give *one* example of food rich in both fats and proteins. 1

2. (a) Briefly explain the physiological functions of food in our body. 8

(b) Discuss how the Recommended Dietary Allowances change with age and activity. Give appropriate examples. 6+6

3. (a) Comment on the nutritional contribution of each of the food groups in the daily food guide. 4+4+4

(b) What is digestion of food ? Explain the digestion of carbohydrate, proteins and fats in our body. 2+6

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

4. (a) Briefly describe the pattern of growth and development from childhood upto adulthood. 10

   (b) Enlist the common nutritional deficiencies of public health importance in India. Discuss any *two* deficiencies in detail. 2+8

5. (a) What do you understand by Basal Metabolic Rate (BMR) ? Explain. 5

   (b) Explain the importance of a nutritious balanced diet for pregnant women giving appropriate examples. 7

   (c) Present the recommendations of nutrients for lactating women. What dietary measures would you adopt to meet these requirements ? 3+5

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

6. (a) What is complementary feeding ? Present guidelines you would advocate for successful complementary feeding.

2+8

(b) Describe the vicious cycle of infection and malnutrition affecting pre-school children, giving appropriate examples.

10

7. (a) List any *three* points you would keep in mind while planning packed lunch for school children. 3

(b) Comment on the problems that might occur during adolescence. How do they affect their nutritional status and nutrient needs ? 10

(c) Explain how you will meet the nutrient needs of individuals belonging to different socio-economic levels. Justify your answer with suitable examples. 7

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

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

(a) Nutrition related problems of old age

(b) Growth monitoring of children

(c) Use of MUAC for nutritional status assessment

(d) Factors affecting food acceptance

(e) Misconceptions, fallacies about food and food products

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

CFN–2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2025

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. (क) हमारे भोजन में कुल कैलोरी का कितना प्रतिशत निम्नलिखित तत्वों से प्रदान किया जाना चाहिए ? 2

(i) वसा

(ii) कार्बोहाइड्रेट

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) हमारे शरीर के लिए आवश्यक किन्हीं **तीन** जल में घुलनशील विटामिनों की सूची बनाइये। कम काम करने वाली वयस्क महिलाओं के लिए इनकी आवश्यकताएँ बताइए (RDA ICMR 2020)। 3

(ग) हमारे आहार में निम्नलिखित खाद्य पदार्थों के पाचन के अन्तिम उत्पादों (रूपों) के नाम बताइए : 3

(i) दूध

(ii) चावल

(iii) मक्खन

(घ) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 2

क्षीणता और वृद्धि अवरोध

(ङ) बी. एम. आई. क्या है ? बी. एम. आई. की गणना का सूत्र दीजिए। वयस्क महिलाओं के लिए बी. एम. आई. का सामान्य मान इंगित कीजिए। 3

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(च) जन्म के समय कम वजन से क्या तात्पर्य है ? एक सामान्य स्वस्थ शिशु का 6 महीने और एक वर्ष में अपने जन्म के वजन से कितना गुना बढ़ना चाहिए ? 3

(छ) कम श्रम, अधिक श्रम और बहुत अधिक श्रम करने वाले व्यक्तियों का **एक-एक** उदाहरण दीजिए। 3

(ज) वसा और प्रोटीन दोनों से भरपूर आहार का **एक** उदाहरण दीजिए। 1

2. (क) हमारे शरीर में भोजन के शरीरक्रियात्मक कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 8

(ख) उम्र और शारीरिक क्रियाओं के साथ पोषक तत्वों की दैनिक आवश्यक मात्रा कैसे परिवर्तित होती है, उचित उदाहरण देकर चर्चा कीजिए। 6+6

3. (क) दैनिक भोजन दर्शिका में प्रत्येक खाद्य वर्ग के पोषण सम्बन्धी योगदान पर टिप्पणी कजिए। 4+4+4

(ख) भोजन का पाचन क्या है ? हमारे शरीर में कार्बोज, प्रोटीन और वसा के पाचन की व्याख्या कीजिए। 2+6

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

4. (क) बाल्यावस्था से वयस्कावस्था तक वृद्धि और विकास का स्वरूप किस प्रकार परिवर्तित होता है, संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10

(ख) भारत में सार्वजनिक स्वास्थ्य से सम्बन्धित पोषण की कमी से होने वाली बीमारियों को सूचीबद्ध कीजिए। किन्हीं **दो** बीमारियों को विस्तार से समझाइए। 2+8

5. (क) आधारीय चयापचय दर से आप क्या समझते हैं ? व्याख्या कीजिए। 5

(ख) गर्भवती महिलाओं के लिए पौष्टिक संतुलित आहार का महत्व उचित उदाहरण देकर समझाइए। 7

(ग) स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए पोषक तत्वों की प्रस्तावित मात्रा प्रस्तुत कीजिए। इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए आप कौन–से आहार सम्बन्धी उपाय अपनाएँगे ? 3+5

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

6. (क) पूरक आहार क्या है ? सफल पूरक आहार के लिए आप किन दिशा–निर्देशों की सलाह देंगे, उन्हें प्रस्तुत कीजिए। 2+8

(ख) संक्रमण और कुपोषण के दुश्चक्र के पूर्वशाला बच्चों पर प्रभाव का, उचित उदाहरण देकर वर्णन कीजिए। 10

7. (क) स्कूली बच्चों के लिए पैक्ड लंच बनाते समय ध्यान योग्य **तीन** बातों की सूची बनाइए। 3

(ख) किशोरावस्था में होने वाली समस्याओं पर टिप्पणी कीजिए। वे किशोरावस्था में पोषण स्तर और पोषक तत्वों की जरूरतों को कैसे प्रभावित करती हैं ? 10

(ग) विभिन्न सामाजिक तथा आर्थिक स्तर के व्यक्ति पोषक तत्व की आवश्यकताओं को पूरा कैसे करेंगे, व्याख्या कीजिए। उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 7

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

(क) वृद्धावस्था की पोषण सम्बन्धी समस्याएँ

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) बच्चों का वृद्धि सम्बन्धी निगरानी

(ग) पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने में एम. यू. ए. सी. का प्रयोग

(घ) खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करने वाले कारक

(ङ) खाद्य पदार्थ व उनके खाद्य–उत्पादों सम्बन्धी गलत धारणाएँ, भ्रांतियाँ

× × × × ×

Downloaded from www.IGNOUBABA.com