CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

June, 2026

CFN-001 : 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) Give the calorific value of the following foods : 2

(i) 20 ml oil

(ii) 1 tsp (5 g) sugar

(b) Enlist any *three* micronutrients required by our body. 3

(c) List any *three* deficiency disorders which may arise due to deficiency of fat in our diet. 3

(d) Name the precursor of Vitamin A and give any *two* rich food sources of the precursor. 3

(e) List any *three* methods used for preparing food before cooking. 3

(f) Give the principle involved in using salt and sugar to preserve foods. 2

(g) What is retinol ? Enlist any *two* rich food sources of retinol in our diet. 3

(h) Name the nutrient the deficiency of which causes pellagra. 1

2. What are nutrients ? Enlist the nutrients present in foods highlighting their functions and food sources in our diet. 20

3. (a) Briefly explain the factors influencing food selection, giving appropriate examples. 15

   (b) What do you understand by the physiological functions of food ? 5

4. (a) Briefly comment on the nutritional adequacy of vegetarian and non-vegetarian meal patterns, giving appropriate justification. 10

   (b) Define food hygiene. What precautions would you take as a food handler to maintain personal hygiene ? 2+5

(c) Enlist any *three* measures you would adopt to prevent spread of diseases. 3

5. (a) Explain briefly the need and importance of preserving foods. 5

(b) Enumerate the major causes of food spoilage. 5

(c) Discuss briefly any *three* methods used for preserving perishable foods. 10

6. (a) Explain the processes you can use to improve the nutritive value of a typical cereal based diet. 8

(b) Comment on the choice of cooking medium (fats and oils) you will select for healthy life style. Substantiate your answer with examples. 8

(c) Comment on the nutritional importance of pulses in our diet. 4

7. (a) Discuss the nutritive value of eggs and enlist the points you would keep in mind while selecting eggs. 3+5

(b) Describe the various measures you would adopt to minimize the nutrient losses while cooking vegetables. 5

(c) Give a few useful tips on nutritional benefits of fruits and your choice of fruit in the diet. 7

8. Write short notes on any *four* of the following : 4×5=20

(a) Commonly used spices and condiments in our diet.

(b) Classification of beverages and their contribution in our diet.

(c) Advantages and disadvantages of using convenience foods.

(d) Caution against excessive use of sugar

(e) Changes in fats and oils during cooking.

CFN–001

भोजन एवं पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2026

सी.एफ.एन.-001 : 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) निम्नलिखित खाद्य पदार्थों से मिलने वाली ऊर्जा की मात्रा बताइए : 2

(i) 20 मि. ली. तेल

(ii) एक चम्मच (5 ग्राम) चीनी

(ख) हमारे शरीर के लिए आवश्यक किन्हीं **तीन** सूक्ष्म पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए। 3

(ग) हमारे आहार में वसा की कमी से होने वाले किन्हीं **तीन** विकारों की सूची बनाइए। 3

(घ) विटामिन 'ए' का पूर्वगामी किसे कहते हैं ? तथा इस पूर्वगामी के कोई **दो** उत्तम स्रोत बताइए। 3

(ङ) भोजन पकाने से पूर्व उपयोग की जाने वाली किन्हीं **तीन** विधियों के नाम बताइए। 3

(च) नमक और चीनी को खाद्य परिरक्षण में प्रयोग करने का सिद्धांत बताइए। 2

(छ) रेटीनोल क्या है ? हमारे आहार में रेटीनोल के किन्हीं **दो** उत्तम स्रोतों का नाम बताइए। 3

(ज) 'पैलेग्रा' रोग किस पोषक तत्व की कमी के कारण होता है ? 1

2. पोषक तत्व क्या हैं ? भोजन में पाए जाने वाले पोषक तत्वों को सूचीबद्ध कीजिए तथा उनके कार्यों तथा आहारीय स्रोतों पर भी प्रकाश डालिए। 20

3. (क) उचित उदाहरण देते हुए भोजन चयन को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 15

(ख) भोजन के शारीरिक कार्यों से आप क्या समझते हैं ? 5

4. (क) उचित तर्क देते हुए शाकाहारी एवं मांसाहारी आहारों की पोषणात्मक पर्याप्तता की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 10

(ख) भोजन स्वच्छता का क्या अर्थ है ? एक खाद्य संचालक के रूप में आप व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए क्या सावधानियाँ बरतेंगे ? 2+5

(ग) बीमारियों की रोकथाम के लिए आप कौन-से **तीन** उपाय अपनाएँगें, सूचीबद्ध कीजिए। 3

5. (क) खाद्य पदार्थों के परिरक्षण के उद्देश्य एवं आवश्यकता के बारे में संक्षेप में बताइए। 5

(ख) खाद्य पदार्थों के खराब होने के प्रमुख कारणों का उल्लेख कीजिए। 5

(ग) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थों के परिरक्षण की किन्हीं **तीन** विधियों के बारे में संक्षेप में बताइए। 10

6. (क) उन प्रक्रियाओं की व्याख्या कीजिए जिनका प्रयोग करके एक अनाज आधारित आहार के पोषण मूल्य में सुधार किया जा सकता है। 8

(ख) स्वस्थ जीवन शैली के लिए आप कौन-सा खाना पकाने का माध्यम (वसा एवं तेल) चुनेंगे, इस पर टिप्पणी कीजिए। उदाहरण सहित अपने उत्तर की पुष्टि कीजिए। 8

(ग) हमारे आहार में दालों के पोषण संबंधी महत्व पर टिप्पणी कीजिए। 4

7. (क) अण्डे के पोषक मान की चर्चा कीजिए तथा अण्डों का चयन करते समय किन बातों का ध्यान रखेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 3+5

(ख) सब्जियों को पकाते समय उनमें पोषक तत्व अधिक मात्रा में बनाए रखने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपायों का वर्णन कीजिए। 5

(ग) फलों के पोषण संबंधी लाभों और आहार में फलों के चयन के बारे में कुछ उपयोगी सुझाव दीजिए। 7

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

(क) हमारे आहार में सामान्यतया उपयोग किए जाने वाले मिर्च–मसाले

(ख) पेय–पदार्थों का वर्गीकरण एवं हमारे आहार में उनका योगदान

(ग) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ उपयोग करने के लाभ एवं हानियाँ

(घ) चीनी के अत्यधिक प्रयोग में सावधानी

(ङ) भोजन पकाने पर घी एवं तेल में होने वाले परिवर्तन।

× × × × ×