No. of Printed Pages : 11 **CFN–002**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

June, 2026

CFN-002 : 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. Define the following terms : 10×2=20

   (a) Digestion of food

   (b) Balanced diet

(c) Health

(d) Colostrum

(e) Osteoporosis

(f) Body Mass Index (BMI)

(g) Marasmus

(h) Adolescence

(i) Protective/Regulatory Food Group

(j) Toxaemia

2. (a) Briefly explain how activity level and age influence the nutritional needs of adults. Give Recommended Dietary Allowance (RDA) for adult based on activity levels and age. 10

(b) Discuss the physiological, social and psychological function of food. 5

(c) List the nutrients provided by food and their functions in our body. 5

3. (a) Enumerate the nutrient needs of pregnant women in pregnancy. 6

(b) Identify the risk factors in pregnancy. 4

(c) Define elderly. Describe the physiological changes occurring during this phase and nutritional related problems of elderly. 2+8

4. (a) Describe the process of digestion of carbohydrates, proteins and fats in our body. 10

(b) List the dietary guidelines for adolescents and problems of adolescents that might affect their nutritional status. 5+5

5. Enumerate the causes, symptoms, prevention and treatment of any *two* of the following : 10+10

   (a) Protein energy malnutrition (PEM)

   (b) Vitamin A deficiency

   (c) Anemia

   (d) IDD (Iodine Deficiency Disorder)

6. Explain the following methods of nutritional status assessment : 5+5+5+5

   (a) Anthropometry

   (b) Clinical examination

   (c) Biochemical test

   (d) Dietary assessment

7. (a) Explain the statement “Breast milk is the best food for infants” giving justification. 7

(b) What complementary feeding practices should be followed for infants aged six months to one year ? 8

(c) Give the dietary guidelines for school age children. 5

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

(a) Food misinformation

(b) Weight gain—facts and falacies

(c) Importance of food groups in planning balanced diets

(d) WHO classification of malnutrition in adults according to BMI

(e) Critical periods of growth

(f) Do's and Don'ts for healthy pregnancy outcomes.

CFN–002

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2026

सी.एफ.एन.-002 : 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. निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10×2=20

(क) भोजन का पाचन

(ख) संतुलित आहार

(ग) स्वास्थ्य

(घ) कोलोस्ट्रम

(ङ) अस्थिसुषिरता

(च) बॉडी मास इंडैक्स

(छ) मरास्मस

(ज) किशोरावस्था

(झ) रक्षात्मक/नियात्मक खाद्य वर्ग

(ञ) विषाक्तता

2. (क) संक्षेप में बताइए कि वयस्कों की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं को सक्रियता का स्तर तथा आयु किस प्रकार प्रभावित करते हैं। सक्रियता के स्तर तथा आयु के आधार पर वयस्कों के लिये पोषक तत्वों की प्रस्तावित मात्रा को बताइए। 10

(ख) भोजन के शारीरिक, सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक कार्यों पर चर्चा कीजिए। 5

(ग) भोजन से मिलने वाले पोषक तत्वों और हमारे शरीर में उनके कार्यों की सूची बनाइए। 5

3. (क) गर्भावस्था में गर्भवती महिलाओं की पोषक तत्वों की आवश्यकताओं को बताइए। 6

(ख) गर्भावस्था में जोखिम कारकों को पहचान कर लिखिए। 4

(ग) वृद्धावस्था को परिभाषित कीजिए। इस अवस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों तथा वृद्धों की पोषण सम्बन्धी समस्याओं का वर्णन कीजिए। 2+8

4. (क) हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा वसा के पाचन की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 10

(ख) किशोरावस्था के आहार सम्बन्धी दिशानिर्देशों तथा किशोरावस्था की समस्याओं की सूची बनाइए जो उनके पोषणात्मक स्तर को प्रभावित कर सकते हैं। 5+5

5. निम्नलिखित में से किन्हीं **दो** पोषक तत्वों की कमी से होने वाले रोगों के कारण, लक्षण, निवारण तथा उपचार को बताइए : 10+10

(क) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण

(ख) विटामिन 'ए' की कमी

(ग) एनीमिया

(घ) आयोडीन की कमी से होने वाले विकार

6. पोषण स्तर के मूल्यांकन की निम्नलिखित विधियों की व्याख्या कीजिए : 5+5+5+5

(क) शारीरिक आकार की माप

(ख) नैदानिक परीक्षण

(ग) जीवरासायनिक मूल्यांकन

(घ) आहार का मूल्यांकन

7. (क) 'माँ का दूध' शिशु के लिये सबसे अच्छा भोजन है।' कथन की पुष्टि करते हुए समझाइए। 7

(ख) 6 माह से 1 वर्ष की आयु के शिशुओं के लिये पूरक आहार सम्बन्धी कौन–से निर्देशों का पालन करना चाहिए ? 8

(ग) स्कूल अवस्था के बच्चों के लिये आहार सम्बन्धी दिशा–निर्देशों को बताइए। 5

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

(क) खाद्य पदार्थों के विषय में प्रचलित गलत जानकारियाँ

(ख) वज़न में वृद्धि : तथ्य और भ्रान्तियाँ

(ग) संतुलित आहार की योजना में खाद्य समूहों का महत्व

(घ) बी. एम. आई. के आधार पर वयस्कों का कुपोषण का डब्ल्यू. एच. ओ. द्वारा दिया गया वर्गीकरण

(ङ) विकास की जोखिमग्रस्त अवधियाँ

(च) स्वस्थ गर्भावस्था के परिणाम हेतु क्या करें और क्या न करें ?

× × × × ×