

CFN-01

December - Examination 2018

Certificate in Food and Nutrition Examination**You & Your Food****आप और आपका भोजन****Paper - CFN-01****Time : 3 Hours]****[Max. Marks :- 100**

निर्देश : यह प्रश्न पत्र 'अ', 'ब' और 'स' तीन खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

खण्ड - 'अ'**10 × 2 = 20**

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 2 अंकों का है।

- 1) निम्न पर सक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
 - (i) सुपोषण क्या है?
 - (ii) प्रमुख पोषक तत्वों के नाम लिखिए।
 - (iii) भोजन को परिभाषित कीजिए।
 - (iv) आहार में दूध का महत्त्व

- (v) प्रोटीन के कार्य
- (vi) दैनिक खाद्य पदार्थ
- (vii) अण्डे की रचना
- (viii) दाल का महत्व
- (ix) भोजन संरक्षण
- (x) भोजन पकाने की विधि

खण्ड - ब

4 × 10 = 40

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 10 अंकों का है।

- 2) वसा के कार्य लिखिये।
- 3) भोजन का महत्व समझाइए।
- 4) शरीर में जल का महत्व लिखिए।
- 5) छात्री महिला को कैल्शियम महत्व क्या है?
- 6) कैलोरी किस अवस्था में ज्यादा आवश्यक होती है?
- 7) विटामिन 'बी' का महत्व लिखिए।
- 8) शाकाहारी भोजन का महत्व बताओ।
- 9) सुविधाजनक भोजन का लाभ लिखिए।

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश : किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) मांसाहारी भोजन के पौष्टिक तत्वों की विवेचना कीजिए।
 - 11) खाद्य परिरक्षण को विस्तारपूर्वक समझाइये।
 - 12) किसी भी एक खाद्य पदार्थ का संगठन पोषण मूल्य, प्रकार बताइये।
 - 13) विटामिन के प्रकार कार्य एवं स्रोत के बारे में विस्तारपूर्वक लिखिए।
-