

**CFN-01**

December - Examination 2019

**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 हैं। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

**(खण्ड - अ)****10 × 2 = 20**

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

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

- 1) (i) मांसाहारी भोजन
- (ii) भोजन का वर्गीकरण
- (iii) प्रोटीन का वर्गीकरण
- (iv) कार्बोहाइड्रेट की कमी से होने वाले रोग
- (v) पेय पदार्थों के प्रकार

- (vi) अण्डे से तैयार विभिन्न व्यंजन
- (vii) मेवे व तिलहनों के प्रयोग
- (viii) अनाज के दाने की संरचना
- (ix) स्टार्च का जिलेटिनीकरण
- (x) विटामिन A की कमी के प्रभाव

## (खण्ड - ब)

4 × 10 = 40

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्ही चार प्रश्नों के उत्तर दीजिये। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक पश्न 10 अंकों का है।

- 2) दालों का पोषण में क्या योगदान है?
- 3) फलों के संगठन, एवं चयन के संदर्भ के साथ फलों के महत्व की विवेचना कीजिये।
- 4) 'खनिज लवाणों की मानव पोषण में भूमिका' पर संक्षेप में लिखिये।
- 5) खाद्य परिरक्षण की विभिन्न विधियों के बारे चर्चा कीजिये।
- 6) दूध से बने विभिन्न पदार्थों की हमारे भोजन में उपयोजिता बताइये।
- 7) पकाने में काम आने वाले सामान्य मसालों व जायके के लिये प्रयोग में लिये जाने पदार्थों के बारे में लिखिये।
- 8) पाकशाला में शर्करा की विशेषताओं की चर्चा कीजिये।
- 9) विभिन्न खाद्य पदार्थों का मिश्रित रूप में प्रयोग करने के लाभ बताइये।

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

**निर्देश :** किन्हीं दो प्रश्नों के उत्तर दीजिये। आप आपने उत्तर को अधिकतम 500 शब्दों में परिसीमित कीजिये। प्रत्येक प्रश्न 20 अंकों का है।

- 10) आधारीय भोजन समूहों से आप क्या समझती हैं? एक आहार नियोजक के लिये आहार नियोजन सूची किस प्रकार सहायक हो सकती है?
- 11) लोहे के कार्य, स्रोत तथा कमी के प्रभाव लिखिये।
- 12) जल सन्तुलन तथा जल के कार्यों के बारे में विस्तार से बताइये।
- 13) पकाने के माध्यम के आधार पर खाना पकाने की विभिन्न विधियों का वर्गीकरण कीजिये। विभिन्न विधियों से पकाये गये भोजन के पौष्टिक गुणों में होने वाले परिवर्तनों के बारे में बताइये।

—————