

CFN-01

June - 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 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) (i) शाकाहारी भोजन
- (ii) भोज्य समूह
- (iii) फलों का वर्गीकरण
- (iv) विटामीन का वर्गीकरण
- (v) दालों के प्रकार बताइये।

- (vi) खाद्य परिरक्षण
- (vii) सब्जियाँ पकाने के तरीके बताइये।
- (viii) ग्लूटिन क्या है?
- (ix) शक्कर का क्रिस्टलीकरण
- (x) बेरी बेरी रोग

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) सब्जियों का वर्गीकरण कीजिये। इनको अपने भोजन में शामिल करने के क्या तरीके हैं?
- 3) शाकाहारी व मांसाहारी भोजन की तुलनात्मक विवेचना कीजिये।
- 4) भोजन खराब होने के कारण बताइये।
- 5) 'दूध एक पूर्ण आहार है' इसकी व्याख्या कीजिये।
- 6) पेय पदार्थों के चुनाव, तैयारी व पौष्टिक मूल्य के बारे में संक्षेप में लिखिये।
- 7) अनाजों के पौष्टिक महत्त्व एवं चयन के बारे में लिखिये।
- 8) भोजन के सही चुनाव में सहायक तत्वों के बारे में बताइये।
- 9) मसालों का चयन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें।

(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) भोजन पकाने से पूर्व खाद्य पदार्थों की तैयारी की कौनसी विधियाँ हैं? इनसे खाद्य पदार्थों के गुणों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में लिखिये।
- 11) कैल्शियम के कार्य, स्रोत एवं कमी के प्रभाव बताइये।
- 12) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ क्या है? सुविधाजनक खाद्य पदार्थों के सेवन करने से होने वाले लाभ व हानियों की व्याख्या कीजिये।
- 13) वसा के प्रकार एवं कार्य बताइये।
