

P-1140

Total Pages : 3

Roll No.

CAFN-03

आहार एवं पोषण

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)

1st Semester Examination, 2023 (June)

Time : 2 Hours]

Max. Marks : 50

नोट : यह प्रश्नपत्र पचास (50) अंकों का है जो दो (02) खण्डों क तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

(खण्ड-क)

(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए तेरह (13) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

(2×13=26)

1. बच्चे और किशोर की संतुलित आहार तालिका बनाएं।
2. द्वितीय भोज्य समूह का वर्णन विस्तारपूर्वक करें।
3. संतुलित आहार की तालिका बनाते वक्त ध्यान रखने योग्य बातें क्या हैं?
4. स्कूल जाने से पूर्व बच्चे के आहार नियोजन पर प्रकाश डालें।
5. गर्भावस्था में पोषण का वर्णन करें।

(खण्ड-ख)

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए छः (06) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। (4×6=24)

1. प्रौढ़ महिला की संतुलित आहार तालिका बनाएं।
2. संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन करें।
3. पौष्टिक भोजन का संक्षेप में वर्णन करें।
4. स्कूल जाने वाले बच्चे की आहार तालिका बनाएं।

5. शक्कर एवं गुड़ की प्राप्ति स्रोत एवं उपयोग बताएं।
 6. आहार पोषण तथा स्वास्थ्य में परस्पर क्या संबंध है?
 7. अपने लिए एक दिन की आहार तालिका बनाएं।
-

