

S-953

Total Pages : 2

Roll No.

CAFN-03

आहार एवं पोषण

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)

1st Semester Examination, 2022 (Dec.)

Time : 2 Hours]

Max. Marks : 50

नोट : यह प्रश्नपत्र पचास (50) अंकों का है जो दो (02) खण्डों के तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

(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. स्कूल जाने से पूर्व बच्चे का पोषण तथा एक दिन आहार तालिका बनाएं।
2. सब्जी एवं फलों के पौष्टिक तत्वों का वर्णन करें।

3. आहार नियोजन की परिभाषा तथा उसे प्रभावित करने वाले तत्वों का उल्लेख करें।
4. संतुलित आहार की तालिका बनाते समय ध्यान रखने योग्य क्या बातें हैं?
5. संतुलित आहार की व्याख्या 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. भोजन के कार्यों का वर्णन करें।
2. मक्का एवं रागी के पौष्टिक तत्वों का वर्णन करें।
3. दूध से बने भोज्य पदार्थों का वर्णन करें।
4. मध्यम क्रियाशील प्रौढ़ की एक दिन आहार तालिका बनाएं।
5. आहार नियोजन के क्या लाभ हैं?
6. प्रातःकाल के नाश्ते पर टिप्पणी लिखिए।
7. भोज्य समूहों के वर्गीकरण का वर्णन करें।
8. किशोर के लिए संतुलित आहार तालिका बनाएं।