

696

Total Pages : 2

Roll No.

CAFN-03
आहार एवं पोषण
Certificate in Ayurvedic Food & Nutrition
(CAFN)
Examination, 2021 (Winter)

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।

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 इन में से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। (2×13=26)

1. आहार की परिभाषा बतायें। वनस्पति जगत से प्राप्त भोज्य पदार्थों का वर्णन करें।
2. संतुलित आहार की व्याख्या करें।
3. बच्चों के लिए संतुलित आहार की तालिका बनायें तथा अण्डे व मांस का महत्व बतायें।
4. भोज्य समूह के वर्गीकरण की विवेचना करें।

P.T.O.

5. विभिन्न वर्ग के लिए पोषण की आवश्यकता पर निबन्ध लिखें।

खण्ड-ख (लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) दीर्घ 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. फलों एवं सब्जियों के महत्व का वर्णन करें।
2. आहार आयोजन करते समय ध्यान देने योग्य कारकों की विवेचना करें।
3. भोजन में मसालों की उपयोगिता का वर्णन करें।
4. धात्री अवस्था में पोषक तत्वों की आवश्यकता की विवेचना करें।
5. स्कूल जाने से पूर्व बच्चे के पोषण की विवेचना करें।
6. दूध के पौष्टिक तत्वों का वर्णन करें।
7. किशोरों के लिए सन्तुलित आहार की तालिका बनाये।
8. प्रौढ़ महिला के लिए सन्तुलित आहार की तालिका बनायें।

.....