

Total Pages : 3

Roll. No. :

Examination Session June-2022

(First Semester)

CAFN-03

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)

[आहार एवं पोषण]

Time : 2 Hours]

[Max. Marks : 50

नोट : यह प्रश्न पत्र 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 इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं। $2 \times 13 = 26$

CAFN-03/3

(1)

[P.T.O.]

1. संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व लिखिए।
2. भोज्य समूह का वर्गीकरण करते हुए उनके प्रतिदिन आहार में उपयोग बताइये।
3. आहार नियोजन के सिद्धांत लिखिए तथा गर्भवती स्त्री के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाइए।
4. दूध में उपस्थित पौष्टिक तत्व का उल्लेख करते हुए दूध से बने भोज्य पदार्थों का वर्णन कीजिए।
5. भोजन क्या है ? भोजन के कार्यों को विस्तारपूर्वक समझाइये।

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। $4 \times 6 = 24$

1. गेहूं और चावल का प्रयोग भोजन में किस प्रकार किया जाता है ? उसमें उपस्थित पौष्टिक तत्वों का उल्लेख करें।
2. स्कूल जाने वाले बालक की एक दिन की आहार तालिका बनाइये।
3. आहार नियोजन के क्या लाभ हैं ?
4. शाकाहारी भोजन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए।
5. भोज्य पदार्थों में प्रयोग होने वाले मसालों पर टिप्पणी लिखिए।
6. जलवायु तथा मौसम संतुलित भोजन को किस प्रकार प्रभावित करता है ? लिखिए।
7. आहार एवं पोषण तथा स्वास्थ्य में परस्पर क्या संबंध है ? बताइये।
8. वनस्पति जगत से प्राप्त भोज्य पदार्थों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।
