Roll No. …………………..

CAFN–03

आहार एवं पोषण

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition
(CAFN–12/16)

Examination, 2017

Time : 3 Hours **Max. Marks : 35**

नोट : यह प्रश्न पत्र पैंतीस (35) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

खण्ड–क

(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े सात $7\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. सन्तुलित आहार का परिचय देते हुए सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व को विस्तार से समझाइये।
2. प्राप्ति के साधन के आधार पर भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण करके विस्तृत वर्णन कीजिए।

3. आहार नियोजन को परिभाषित करते हुए उसके सिद्धान्तों को स्पष्ट कीजिए एवं स्कूल जाने वाले बालक के लिये एक दिन की आहार तालिका बनाइये।

4. भारतीय वैज्ञानिकों के अनुसार पंच भोज्य समूह के कौन से पदार्थ आते हैं ? प्रथम भोज्य समूह का विस्तृत रूप से वर्णन कीजिए।

खण्ड–ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए ढाई $2\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल छः (06) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. निम्नलिखित पर टिप्पणियाँ लिखिए :

   (अ) पोषक तत्व

   (ब) स्तनपान कराने से शिशु को होने वाले लाभ

2. विभिन्न आयु के अनुसार निर्धारित वसा की मात्रा पर प्रकाश डालिये।

3. खनिज लवण पर संक्षिप्त व्याख्या कीजिए।

4. दूध में खजिन लवणों की मात्रा पर प्रकाश डालिये।

5. अण्डे के पौष्टिक तत्वों पर प्रकाश डालिये।

6. प्राणि जगत् से प्राप्त भोज्य पदार्थों पर संक्षिप्त टिप्पणी दीजिए।

7. मध्य क्रियाशील गर्भवती स्त्री के लिये एक दिन की आहार तालिका बनाइये।

8. प्रौढ़ों के लिये पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता को स्पष्ट कीजिए।

खण्ड–ग

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा $\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

1. शरीर की वृद्धि एवं विकास के समय अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है :
   (अ) श्वेतसार की
   (ब) प्राणि प्रोटीन की
   (स) वसा की
   (द) खनिज लवण की

2. आहार में कैल्शियम और फॉस्फोरस का अनुपात होना चाहिये :
   (अ) 1 : 2
   (ब) 2 : 1
   (स) 1 : 1
   (द) 2 : 2

3. गर्भवती स्त्री के लिये लौह लवण की प्रतिदिन की मात्रा क्या है ?
   (अ) 38 मिग्रा.
   (ब) 30 मिग्रा.
   (स) 25 मिग्रा.
   (द) 12 मिग्रा.

4. दूध में उपस्थित किस प्रोटीन के कारण दही, पनीर और चीज का उत्पादन होता है ?
   (अ) केसीन (casein)
   (ब) लेक्टोज
   (स) दोनों
   (द) इनमें से कोई नहीं

5. विटामिन B की मात्रा अधिक पायी जाती है :
   (अ) मक्का में
   (ब) रागी में
   (स) दोनों में
   (द) दोनों में नहीं

सत्य/असत्य बताइए :

6. श्वेतसार दुर्पाच्य होते हैं, वसा की तुलना में कम खाए जाते हैं। (सत्य/असत्य)
7. जीवन सत्व 'सी' की कमी से मसूड़े और दाँत खराब हो जाते हैं। (सत्य/असत्य)
8. वसा की मात्रा माता के दूध में सबसे अधिक एवं भैंस के दूध में सबसे कम पायी जाती है। (सत्य/असत्य)
9. दालों में मेथियोनिन नामक एमिनो अम्ल प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। (सत्य/असत्य)
10. जीवन सत्व 'के' से शरीर में होने वाला आन्तरिक रक्तस्राव बन्द होता है। (सत्य/असत्य)