

CAFN-03

आहार एवं पोषण

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition
(CAFN-16/17)

Examination, 2018

Time : 3 Hours**Max. Marks : 40**

नोट : यह प्रश्न पत्र चालीस (40) 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 नौ ($9\frac{1}{2}$) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. शरीर के लिए आवश्यक पोषण तत्वों का सामान्य परिचय देते हुए विभिन्न जीवन सत्वों (Vitamins) का विस्तृत रूप से वर्णन कीजिए।
2. भारतीय वैज्ञानिकों के अनुसार भोज्य समूहों का वर्गीकरण करते हुए उनका विस्तृत वर्णन कीजिए।

3. गेहूँ, चावल व दालों का पौष्टिक मूल्यांकन करते हुए अनाज पर अंकुरण व खमीरीकरण का प्रभाव बताइए।
4. शैशवावस्था में आवश्यक विभिन्न पोषण पदार्थों का विस्तृत वर्णन कीजिए।

खण्ड—ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए चार (04) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्वों का वर्णन कीजिए।
2. निम्नलिखित पर टिप्पणी लिखिए :
(अ) प्रोटीन
(ब) कैल्शियम
3. दूध में उपस्थित विभिन्न पोषक तत्वों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
4. स्तनपान से शिशु को होने वाले लाभों पर प्रकाश डालिए।
5. अधिक क्रियाशील प्रौढ़ पुरुष के लिए 1 दिन की आहार तालिका का स्पष्ट वर्णन कीजिए।
6. गर्भावस्था में आवश्यक पौष्टिक तत्वों का विस्तृत वर्णन कीजिए।
7. अपने लिए आवश्यक 1 दिन की आहार तालिका बनाइए।

8. अण्डे में उपस्थित विभिन्न पौष्टिक तत्वों का विस्तारपूर्वक वर्णन 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।

सही उत्तर का चयन कीजिए :

- आहार में कैल्शियम व फास्फोरस का अनुपात होना चाहिए :
 - (अ) 1 : 2
 - (ब) 1 : 5
 - (स) 1 : 8
 - (द) 2 : 5
- किस विटामिन की कमी से मसूड़े खराब हो जाते हैं ?
 - (अ) विटामिन ए
 - (ब) विटामिन बी
 - (स) विटामिन सी
 - (द) विटामिन डी
- गेहूँ में उपस्थित प्रोटीन कहलाता है :
 - (अ) नियासिन
 - (ब) ग्लूटिन
 - (स) ल्यूसिन
 - (द) ल्यूटीन

4. शहद में सर्वाधिक मात्रा में होता है :

- (अ) प्रोटीन
- (ब) सुक्रोज
- (स) ग्लूकोज
- (द) वसा

5. विटामिन ई का मुख्य स्रोत है :

- (अ) तेल
- (ब) शहद
- (स) गाजर
- (द) गेहूँ

सत्य/असत्य चुनिए :

- 6. गर्भवती को प्रोटीन की आवश्यकता शुरुआत के 3 माह में अधिक होती है। (सत्य/असत्य)
- 7. भैंस के दूध की अपेक्षा माँ के दूध में अधिक वसा पायी जाती हैं। (सत्य/असत्य)
- 8. मक्का में ट्रिप्टोफेन अमीनो एसिड अत्यधिक मात्रा में होता है। (सत्य/असत्य)
- 9. शरीर में सोडियम का मुख्य कार्य दाँतों का निर्माण करना है। (सत्य/असत्य)
- 10. प्रौढ़ व्यक्ति में कुल कैलोरीज का 50% भाग वसा से प्राप्त होना चाहिए। (सत्य/असत्य)