

# CAFN-03

## आहार एवं पोषण

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

Examination, 2019 (June)

**Time : 3 Hours]**

**Max. Marks : 40**

**नोट :** यह प्रश्नपत्र चालीस (40) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों क, ख तथा ग 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 चार (04) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ (9½) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

(2×9½=19)

1. प्राप्ति साधन के आधार पर भोज्य पदार्थों के वर्गीकरण का वर्णन करें।
2. भारतीय वैज्ञानिकों के अनुसार पंच भोज्य समूहों में कौन-कौन से पदार्थ आते हैं। बताते हुए प्रथम भोज्य समूह का वर्णन करें।

3. आहार नियोजन को परिभाषित करते हुए उसके सिद्धान्तों को बताएं तथा स्कूल जाने वाले बालक के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाइए।
4. विभिन्न प्रकार के अनाजों का वर्णन करें तथा उनमें उपस्थित पौष्टिक तत्वों की विस्तारित विवेचना करें।

### खण्ड-ख

( लघु उत्तरों वाले प्रश्न )

**नोट :** खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरों वाले 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। (4×4=16)

1. टिप्पणी लिखें :  
(अ) खनिज लवण।                      (ब) जीवन सत्व।
2. छः माह के शिशु के लिए एक दिन की आहार तालिका बनाते हुए भोजन के कार्यों पर प्रकाश डालें।
3. माँ के दूध में तथा अन्य जानवरों के दूध में उपस्थित पोषक तत्वों का तुलनात्मक वर्णन करें।
4. टिप्पणी लिखें :  
(अ) प्रोटीन।                              (ब) कैल्सियम।  
(स) कोलस्ट्रम।

5. गर्भावस्था में आवश्यक पौष्टिक तत्वों का वर्णन करें।
6. स्तन पान से शिशु को होने वाले लाभों का वर्णन करें।
7. खनिज लवण का वर्णन करें।
8. विभिन्न आयु के अनुसार निर्धारित वशा की मात्रा का वर्णन करें।

### खण्ड-ग

#### ( वस्तुनिष्ठ प्रश्न )

**नोट :** खण्ड 'ग' में दस (10) तथ्यनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा ( $\frac{1}{2}$ ) अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं। (10 $\times\frac{1}{2}$ =05)

1. समुद्री मछली में अधिकता होती है।  
(अ) कैल्सियम। (ब) पौटेसियम।  
(स) आयोडीन। (द) कोई नहीं।
2. दूध की मुख्य प्रोटीन है।  
(अ) केसीन। (ब) पेप्सीन।  
(स) सेक्रिन। (द) सभी।

3. दूध के जमने से बनता है।  
(अ) पनीर। (ब) विटामीन।  
(स) स्कॉर्विक एसिड। (द) कोई नहीं।
4. प्रोटीन के प्रमुख प्रकार होते हैं :  
(अ) 3. (ब) 4.  
(स) 2. (द) 1.
5. रक्त स्राव को बन्द करने के लिए आवश्यक है।  
(अ) विटामिन E. (ब) विटामिन K.  
(स) विटामिन A. (द) विटामिन D.

सत्य/असत्य बताइये :

6. अण्डे के सफेद भाग में मुख्यतः प्रोटीन होती है।
7. दूध की सरकरा लेक्टोज है।
8. ऑवले में विटामिन C होता है।
9. श्वेतसार दुरपाच्य होते हैं।
10. Vitamin K की कमी से मसूड़े खराब हो जाते हैं।