

**K-1040**

**Total Pages : 3**

**Roll No. -----**

## **CAFN-03**

आहार एवं पोषण

**Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)**

1<sup>st</sup> Semester Examination December 2023-24

Time: 2:00 hrs

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। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर-पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

**खण्ड-‘क’(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

[2x13=26]

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।

P.T.O.

**K-1040**

- Q.1. संतुलित आहार क्या है?
- Q.2. दूध में उपस्थित पोष्टिक तत्व तथा उससे बने भोज्य पदार्थों का वर्णन विस्तारपूर्वक करें।
- Q.3. आहार आयोजन क्या है? उसके सिद्धांत क्या है?
- Q.4. भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण तथा उनका प्रतिदिन में आहार में उपयोग लिखें।
- Q.5. गर्भ अवस्था में पोषण पर प्रकाश डालें।

### खण्ड—'ख'(लघु उत्तरीय प्रश्न)

[4x6=24]

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।

- Q.1. संतुलित आहार की तालिका बनाते समय ध्यान रखने योग्य बात क्या है?
- Q.2. मांसाहारी भोजन को संक्षेप में लिखिए।
- Q.3. गेहूं और चावल से बने भोज्य पदार्थों तथा पौष्टिक तत्व का विवरण दें।

- Q.4. प्रातः काल के नाश्ते पर टिप्पणी लिखिए।
- Q.5. आहार नियोजन का क्या लाभ है?
- Q.6. साठ वर्ष से अधिक वृद्ध की आहार तालिका बनाएं।
- Q.7. स्तनपान करने के शिशु को होने वाले लाभ लिखें।
- Q.8. अंडा तथा उसके पौष्टिक तत्त्व का उल्लेख करें।

\*\*\*\*\*