

A-913

Total Pages : 3

Roll No.

CAFN-03

Certificate in Ayurvedic Food and Nutrition (CAFN)

आहार एवं पोषण

1st Semester Examination, Session December 2024

Time : 2:00 Hrs.

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। *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

2×13=26

नोट :- खण्ड 'क' में पाँच (05) दीर्घ उत्तरीय 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।

1. सन्तुलित आहार की तालिका बनाते समय ध्यान रखने योग्य क्या बातें हैं ?
2. स्कूल जाने से पूर्व बच्चे का पोषण तथा एक दिन आहार तालिका बनाइए।
3. किशोरों के लिए सन्तुलित आहार तालिका।
4. गर्भावस्था में भोज्य पदार्थों की अतिरिक्त मात्रा।
5. भोज्य पदार्थों का विभिन्न समूहों में वर्गीकरण तत्व तथा उनका प्रतिदिन के आहार में उपयोग।

खण्ड-ख

लघु उत्तरीय प्रश्न

4×6=24

नोट :- खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय 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।

1. भोजन के कार्यों का वर्णन कीजिए।
2. भोज्य समूह के वर्गीकरण का वर्णन कीजिए।
3. मध्यम क्रिया शील प्रौढ़ की एक दिन आहार-तालिका बनाइए।
4. प्रातः काल के नाश्ते पर टिप्पणी लिखिए।
5. टिप्पणी लिखिए :
 - (i) शाकाहारी भोजन
 - (ii) मांसाहारी भोजन

6. स्तनपान कराने से शिशु को हाने वाले लाभ।
7. वृद्धा अवस्था में पोषण की आवश्यकता।
8. टिप्पणी लिखिए :
 - (i) स्वादिष्ट भोजन
 - (ii) साधारण भोजन
 - (iii) पोष्टिक तत्व
 - (iv) उत्तम पोषण
