

**A-974**

**Total Pages : 2**

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

**CAFN-03**

**आहार ँव पोषण**

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

**1<sup>st</sup> Semester Examination 2024 (June)**

**Time: 2:00 hrs**

**Max. Marks: 50**

नोट : इस 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 उत्तरों वाले प्रश्न)**

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।

[2x13=26]

P.T.O.

**A-974/CAFN-03**

**1**

- Q.1. आहार नियोजन की परिभाषा तथा उसे प्रभावित करने वाले तत्वों का उल्लेख करें।
- Q.2. सन्तुलित आहार की व्याख्या करें।
- Q.3. सब्जी एवं फलों के पौष्टिक तत्वों का वर्णन करें।
- Q.4. बच्चों के लिए सन्तुलित आहार-तालिका।
- Q.5. दूध में उपस्थित पौष्टिक तत्वों की मात्रा।

**खण्ड-‘ख’(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)**

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।

[4x6=24]

- Q.1. किशोर के लिए सन्तुलित आहार-तालिका बनाए।
- Q.2. प्रातः काल के नाश्ते पर टिप्पणी लिखिए।
- Q.3. दूध से बने भोज्य पदार्थों का वर्णन करें।
- Q.4. आहार-नियोजन के क्या लाभ हैं।
- Q.5. आहार, पोषण तथा स्वास्थ्य में परस्पर सम्बन्ध।
- Q.6. मांस का पौष्टिक मूल्यांकन करें।
- Q.7. अनाज के पौष्टिक तत्व कौन-कौन से हैं।
- Q.8. अनाज पर अकुरण तथा खमीरीकरण का प्रभाव।

\*\*\*\*\*