

No. of Printed Pages : 6

**CFN-1**(Assamese)

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD  
AND NUTRITION (CFN)**

**Term-End Examination**

**December, 2024**

**CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD**

*Time : 3 Hours*

*Maximum Marks : 100*

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 6

**CFN-1**

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহন্তু পৰীক্ষা

ডিচেম্বৰ-2024

**CFN-1 : আপুনি আৰু আপোনাৰ খাদ্য**

সময়: 3 ঘণ্টা

সৰ্বাধিক নম্বৰ: 100

টোকা : (i) মুঠ পাঁচটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(ii) প্ৰশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(iii) সকলো প্ৰশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

**C-2034/CFN-1(Assamese)**

**P. T. O.**

**[ 2 ] CFN-1(Assamese)**

1. (a) খাদ্যত থকা পুষ্টিকৰ উপাদানসমূহৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰা। 2
- (b) স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞা লিখা। 2
- (c) মেক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্ট বা অধিক পৰিমাণে প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিকৰ উপাদান কি? আমাৰ শৰীৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় মেক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্টসমূহ তালিকাভুক্ত কৰা। 2+2
- (d) তলত দিয়া উপাদানসমূহৰ যিকোনো চাৰিটা ভাল খাদ্যৰ উৎস আমাৰ খাদ্য তালিকাৰ বাবে উল্লেখ কৰা :  
(i) কাৰ্বহাইড্ৰেট  
(ii) প্ৰটিন  
(iii) আইৰণ  
(iv) কেলচিয়াম  
(v) ভিটামিন A  
(e) উদাহৰণসহ আঁৰ্ তাপ আৰু শুষ্ক তাপ বন্ধন পদ্ধতিৰ মাজত থকা পাৰ্থক্য বৰ্ণনা কৰা। 2

**C-2034/CFN-1(Assamese)**

2. (a) আহাৰৰ গ্ৰহণযোগ্যতা নিৰ্ণয় কৰা কাৰকসমূহৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰা। তোমাৰ উত্তৰটোৰ সপক্ষে উপযুক্ত উদাহৰণ দিয়া। 10

(b) শাৰীৰিক কাৰ্যসমূহৰ ক্ষেত্ৰত খাদ্যৰ কাম কি? উদাহৰণসহ বুজাই দিয়া। 10

3. (a) তলত দিয়া পুষ্টিৰ উপাদানসমূহে আমাৰ শৰীৰত কি কাম কৰে সেই বিষয়ে বহলাই কোৱা :

প্ৰত্যেকৰে 2½ টা

(i) ভিটামিন বি কম্প্লেক্স

(ii) আয়'ডিন

(iii) ভিটামিন D

(iv) ভিটামিন C

(b) তলত দিয়া পুষ্টিৰ উপাদানসমূহৰ অভাৱ হ'লে আমাৰ শৰীৰত কেনেধৰণৰ প্ৰভাৱ পৰে বৰ্ণনা কৰা:

(i) কেলচিয়াম

(ii) আয়'ৰণ

(iii) ৰাইবোফ্লেভিন

(iv) নিয়াচিন

(v) ভিটামিন A

4. (a) 'খাদ্য গোট' বুলিলে কি বুজা? সুখম আহাৰৰ ক্ষেত্ৰত ইয়াৰ প্ৰাসংগিকতা আলোচনা কৰা। 10

(b) "কিছুমান খাদ্যৰ সংমিশ্ৰণে ইয়াৰ পুষ্টিৰ গুণ বৃদ্ধি কৰে।" যুক্তিসহকাৰে এই বিবৃতিটোৰ সন্দৰ্ভত মতামত আগবঢ়োৱা। 6

(c) এটাতকৈ অধিক পুষ্টিৰ উপাদান থকা চাৰিবিধ খাদ্যৰ উদাহৰণ দিয়া। 4

5. (a) আমাৰ খাদ্যত নিৰামিষ আৰু আমিষ আহাৰৰ প্ৰকৃতিৰ লগতে পৰ্যাপ্ততাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা। 8

(b) ৰন্ধা-বঢ়াৰ বাবে খাদ্য সামগ্ৰী সাজু কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা প্ৰাক-প্ৰস্তুতি পদ্ধতিৰ বিষয়ে চমুকৈ বৰ্ণনা কৰা। যিকোনো দুটা প্ৰি-কুकिং পদ্ধতিৰ খাদ্যৰ মানদণ্ডত পৰা প্ৰভাৱৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা।

8+4

6. (a) বন্ধন প্ৰক্ৰিয়াৰ গোটেই সময়চোৱাত নিজৰ লগত খাদ্যৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ ক্ষেত্ৰত পালন কৰিবলগীয়া সাধাৰণ নিয়মসমূহ তালিকাভুক্ত কৰা।

5

- (b) খাদ্য নষ্ট হোৱাৰ তিনিটা মূল কাৰণ চমুকৈ বৰ্ণন কৰা

5

- (c) “আচাৰ, জাম আদিৰ বৃষত খাদ্য সংৰক্ষণৰ বাবে বিভিন্ন পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।” এই পদ্ধতিসমূহৰ সৈতে জড়িত নীতিৰ ওপৰত আলোকপাত কৰি এই পদ্ধতিসমূহৰ বিষয়ে বিশদভাৱে উল্লেখ কৰা। 10

7. তুমি গ্ৰহণ কৰা আহাৰত তলত দিয়া খাদ্যসমূহ অন্তৰ্ভুক্ত কৰিবলৈ কি মাপকাঠী ব্যৱহাৰ কৰিবা তালিকাভুক্ত কৰা:

প্ৰত্যেকৰে 5 টা

- (a) চৰ্বি আৰু তেল  
(b) গাখীৰ আৰু দুগ্ধজাত সামগ্ৰী  
(c) মাংসজাতীয় খাদ্য

- (d) সাধাৰণ ফল

8. তলৰ যিকোনো চাৰিটাৰ বিষয়ে চমুটোকা লিখা:

প্ৰত্যেকৰে 5 টা

- (a) চাহৰ উপাদান আৰু এই উপাদানসমূহৰ কাম  
(b) সুবিধাজনক খাদ্য ব্যৱহাৰৰ লাভ আৰু ক্ষতি  
(c) শাক-পাচলি বন্ধা সময়ত মানি চলিবলগীয়া নিয়মাবলী  
(d) খাদ্য প্ৰস্তুত কৰোঁতে কণীৰ ব্যৱহাৰ  
(e) মাহজাতীয় খাদ্য সামগ্ৰীৰ পুষ্টিৰ মূল্য