

No. of Printed Pages : 4 **CFN-1(Gujarati)**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD

AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours **Maximum Marks : 100**

છાપવામાં આવેલ પૃષ્ઠોની સંખ્યા : 4

CFN-1

સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ ઇન ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રિશન
(ખોરાક અને પોષણમાં પ્રમાણપત્ર કાર્યક્રમ) (સીએફએન)

સત્રાંત પરીક્ષા

ડિસેમ્બર - 2024

CFN-1: તમે અને તમારો ખોરાક

સમય : 3 કલાક

મહત્તમ અંક : 100

નોંધ : (i) તમામમાં પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

(ii) પ્રશ્ન સં. I ફરજિયાત છે.

(iii) તમામ પ્રશ્નો સમાન અંક ધરાવે છે.

C-2034/CFN-1(Gujarati)

P. T. O.

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

1. (a) આહારમાં ઉપસ્થિત ન્યુટ્રિઅન્ટ્સ (પોષકતત્વો)ને સૂચિબદ્ધ કરો. 2
(b) તંદુરસ્તીને વ્યાખ્યાયિત કરો. 2
(c) મેક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ્સ શું છે? આપણા શરીરને જોઈતા ઉપસ્થિત મેક્રોન્યુટ્રિઅન્ટ્સને સૂચિબદ્ધ કરો. 2+2
(d) આપણા આહારમાં નીચેનાના સારા ખાદ્ય સ્ત્રોત હોય તેવા કોઈ પણ ચારની યાદી આપો. દરેક માટે 2
(i) કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ
(ii) પ્રોટીન્સ
(iii) આયર્ન (લોહતત્વ)
(iv) કેલ્શિયમ
(v) વિટામિન A
(e) ઉદાહરણો આપી રાંધવાની મોઈસ્ટ હીટ અને ડ્રાય હીટ પદ્ધતિઓ વચ્ચે તફાવત કરો. 2
2. (a) ખોરાકની સ્વીકૃતિ નક્કી કરતા પરિબળોની ટૂંક ચર્ચા કરો. તમારા જવાબને ઉચિત ઠરાવતા બંધબેસતા ઉદાહરણો આપો. 10
(b) ખોરાકના શરીરવિજ્ઞાનને લગતા કાર્યો શું છે? ઉદાહરણો આપી સમજાવો. 10
3. (a) આપણા શરીરમાં નીચેના પોષકતત્વોના કાર્યો અંગે વિગતવાર ચર્ચા કરો. દરેક માટે 2½
(i) વિટામિન B- કૉમ્પ્લેક્સ
(ii) આયોડિન
(iii) વિટામિન D
(iv) વિટામિન C

C-2034/CFN-1(Gujarati)

- (b) આપણા શરીરમાં નીચેના પોષકતત્વોની ઉણપની અસરો ગણાવો : દરેક માટે 2
- કેલ્શિયમ
 - આયર્ન(લાલતત્વ)
 - રિબોફ્લેવિન
 - નિયાસિન
 - વિટામિન A
4. (a) 'ખોરાક જૂથો' વડે તમે શું સમજો છો? સંતુલિત આહારોની યોજના બનાવવામાં આની સુસંગતતાની ચર્ચા કરો. 10
- (b) "યોક્કસ ખોરાકોનું સંયોજન તેના પોષણ મૂલ્યમાં વધારો કરે છે. " વિધાન પર ઉચિત સમર્થન આપી ટિપ્પણી કરો. 6
- (c) એક કરતાં વધુ પોષકતત્વોથી ભરપૂર હોય એવા ચાર ખોરાકોના ઉદાહરણ આપો. 4
5. (a) આપણા આહારમાં શાકાહારી અને માંસાહારી ભોજનની પદ્ધતિઓની પર્યાપ્તતા પર ટિપ્પણી કરો. 8
- (b) રાંધવા માટેના ખોરાકને તૈયાર કરવા માટે વપરાતી પૂર્વ-તૈયારીની પદ્ધતિઓની ટૂંક ચર્ચા કરો. ખોરાકની ગુણવત્તા પર રાંધવા પૂર્વની પદ્ધતિઓની કોઈ પણ બે અસરો પર ટિપ્પણી કરો. 8+4
6. (a) ખોરાકને હાથ ધરતી અને રાંધતી વખતે તમે ધ્યાનમાં રાખશો તેવા અંગત તથા ખોરાક સ્વચ્છતા સાથે સંબંધિત સામાન્ય નિયમોની યાદી આપો. 5
- (b) ખોરાકના બગાડના ત્રણ મુખ્ય કારણોને ટૂંકમાં સમજાવો. 5

- (c) "અથાણાં, જમ વગેરેના રૂપમાં ખોરાકને સાચવવા માટે વિવિધ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે." આ પદ્ધતિઓમાં સામેલ સિદ્ધાંતો પર પ્રકાશ પાડી, આ પદ્ધતિઓને વિગતવાર સમજાવો. 10
7. તમારા આહારમાં નીચેના ખોરાકોની પસંદગી માટે તમે અપનાવશો તે માપદંડને સૂચિબદ્ધ કરો : દરેક માટે 5

- ચરબી અને તેલ
 - દૂધ અને દૂધ પેદાશો
 - માંસના ખોરાક
 - સામાન્ય ફળો
8. નીચેનામાંથી કોઈ પણ ચાર પર ટૂંક નોંધ લખો : દરેક માટે 5
- સ્થાના ઘટકો અને તેમના કાર્યો
 - સગવડિયા ખોરાકોનો ઉપયોગ કરવાના ફાયદા અને ગેરફાયદા
 - શાકભાજી રાંધતી વખતે અનુસરવાના દિશાસૂચનો
 - ખોરાકની તૈયારીમાં ઈંડાનો ઉપયોગ
 - કઠોળનું પોષક મૂલ્ય