

No. of Printed Pages : 5 **CFN-1(Kannada)**

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

Term-End Examination

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 5

CFN-1

ಅಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

(CFN)

ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್-2024

CFN-1 : ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ

ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100

ಟಿಪ್ಪಣಿ: (i) ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

(ii) ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ.1 ಕಡ್ಡಾಯ.

(iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

C-2034/CFN-1(Kannada)

P. T. O.

[2]

CFN-1(Kannada)

1. (a) ಅಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 2
(b) ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು, ವಿವರಿಸಿ. 2
(c) ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್ ಎಂದರೇನು? ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 2+2
(d) ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾದವುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ: 2 ತಲಾ
(i) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು
(ii) ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು
(iii) ಕಬ್ಬಿಣ
(iv) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
(v) ವಿಟಮಿನ್ A
(e) ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಸಹಿತ ಅರ್ಧ ಶಾಖ ಮತ್ತು ಒಣ ಶಾಖ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 2
2. (a) ಅಹಾರ ಸ್ವೀಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಿ. 10
(b) ಅಹಾರದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ. 10
3. (a) ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 2½ ತಲಾ

C-2034/CFN-1(Kannada)

- (i) ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್
- (ii) ಅಯೋಡಿನ್
- (iii) ವಿಟಮಿನ್ D
- (iv) ವಿಟಮಿನ್ C

(b) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ:

2 ತಲಾ

- (i) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ
- (ii) ಕಬ್ಬಿಣ
- (iii) ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್
- (iv) ನಿಯಾಸಿನ್
- (v) ವಿಟಮಿನ್ A

4. (a) 'ಅಹಾರ ಗುಂಪುಗಳು' ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇನು ತಿಳಿದಿದೆ? ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. 10
- (b) "ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ." ಸೂಕ್ತ ಸಮರ್ಥನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. 6
- (c) ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ನಾಲ್ಕು ಆಹಾರಗಳ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ. 4

5. (a) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಿ ಆಹಾರ ವಿಧಾನಗಳ ಸಮರ್ಪಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. 8
- (b) ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಲು ಬಳಸಲಾಗುವ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. 8+4
6. (a) ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೀವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 5
- (b) ಆಹಾರ ಹಳಸುವಿಕೆಯ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 5
- (c) "ಆಹಾರವನ್ನು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಜಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ." ಈ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತ, ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 10
7. ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ: 5 ತಲಾ
- (a) ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ತೈಲಗಳು
- (c) ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

- (c) ಮಾಂಸ ಆಹಾರ
 (d) ಸಾಮಾನ್ಯ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣುಗಳು
 8. ಈ ಮುಂದಿನ ಯಾವುದೇ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: 5 ತಲಾ
- (a) ಚಹಾದ ಘಟಕಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳು.
 (b) ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನನುಕೂಲಗಳು.
 (c) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು.
 (d) ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೊಟ್ಟೆಗಳ ಬಳಕೆ.
 (e) ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ