

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD

AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours Maximum Marks : 100

പ്രിൻ്റ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം: 6 **CFN-1**

ഫുഡ് ആൻറ് ന്യൂട്രീഷനിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്

പ്രോഗ്രാം (CFN)

ടേം-അവസാന പരീക്ഷ

ഡിസംബർ-2024

CFN-1: നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണവും

സമയം: 3 മണിക്കൂർ പരമാവധി മാർക്ക്: 100

കുറിപ്പ്:	(i) ആകെ അഞ്ചുചുരുക്കങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതുക
	(ii) ചോദ്യം നം.1 നിർബന്ധമാണ്.
	(iii) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ മാർക്കാ ആണ്.

1. (a) ഭക്ഷണത്തിലുള്ള പോഷകങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക. 2
(b) ആരോഗ്യത്തെ നിർവ്വചിക്കുക. 2
(c) എന്താണ് മാക്രോന്യൂട്രിയന്റുകൾ? നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ മാക്രോന്യൂട്രിയന്റുകളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക. 2+2
(d) നമ്മുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ താഴെപ്പറയുന്നവയുടെ ഏതെങ്കിലും നാല് നല്ല ഭക്ഷണ സ്രോതസ്സുകളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക: 2 വീതം
 - (i) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ
 - (ii) പ്രോട്ടീൻ
 - (iii) അയൺ
 - (iv) കാത്സിയം
 - (v) വിറ്റാമിൻ A
- (e) മോയിസ്റ്റ് ഹീറ്റ്, ഡ്രൈ ഹീറ്റ് കൂക്കിംഗ് രീതികളുടെ വ്യത്യാസം ഉദാഹരണ സഹിതം വിശദമാക്കുക. 2
2. (a) ആഹാര സ്വീകാര്യത നിർണയിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ പ്രസ്ഥമായി ചർച്ച ചെയ്യുക.

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരത്തെ സമർത്ഥിക്കുന്ന അനുയോജ്യമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ നൽകുക.

10

(b) ആഹാരത്തിന്റെ ഫിസിയോളജിക്കൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്താക്കെയാണ്?

ഉദാഹരണ സഹിതം വിവരിക്കുക. 10

3. (a) ശരീരത്തിൽ താഴെപ്പറയുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം വിശദീകരിക്കുക: 2½ വീതം

(i) വിറ്റാമിൻ ബി-കോംപ്ലക്സ്

(ii) അയഡിൻ

(iii) വിറ്റാമിൻ D

(iv) വിറ്റാമിൻ C

(b) ശരീരത്തിൽ താഴെപ്പറയുന്ന

പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവം വരുത്തുന്ന

ദോഷഫലം വിശദീകരിക്കുക: 2 വീതം

(i) കാത്സിയം

(ii) അയൺ

(iii) റിബോഫ്ലാവിൻ

(iv) നിയോസിൻ

(v) വിറ്റാമിൻ A

4. (a) 'പുഡ് ഗ്രൂപ്പ്' എന്താണെന്നാണ് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്? സന്തുലിത ആഹാരം പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിന്റെ പ്രസക്തി ചർച്ച ചെയ്യുക. 10

(b) "ചില ഭക്ഷണങ്ങളുടെ കോംബിനേഷൻ അതിന്റെ പോഷക മൂല്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു." അനുയോജ്യമായ ന്യായീകരണത്തോടെ ഈ പ്രസ്താവന സമർത്ഥിക്കുക. 6

(c) ഒന്നിലധികം പോഷകങ്ങൾ ധാരാളമടങ്ങിയ നാല് ഭക്ഷണത്തിന് ഉദാഹരണം നൽകുക. 4

5. (a) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ വെജിറ്റേറിയൻ, നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻ ആഹാരത്തിന്റെ പര്യാപ്തതയെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക. 8

(b) ആഹാരം പാചകം ചെയ്യാൻ തയ്യാറാക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രിപ്രിപ്പറേഷൻ രീതികളെക്കുറിച്ച് പ്രസ്ഥമായി ചർച്ച ചെയ്യുക. ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരത്തിൽ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് പ്രീ-കുക്കിംഗ് രീതികളുടെ ഫലത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക. 8+4

6. (a) ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും പാകം ചെയ്യുമ്പോഴും വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിനും

ഭക്ഷണത്തിന്റെ ശുചിത്വത്തിനും അനുവർത്തിക്കുന്ന പൊതുവായ ചട്ടങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 5

- (b) ഭക്ഷണം പാഴാകാനുള്ള മൂന്ന് പ്രധാന കാരണങ്ങൾ ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 5
- (c) “അച്ചാർ, ജാം മുതലായ രൂപങ്ങളിൽ ഭക്ഷണം കരുതിവെക്കാൻ വിവിധ രീതികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.” ഈ രീതികൾ വിശദീകരിക്കുക, ഈ രീതികളിൽ ഉൾപ്പെട്ട തത്വങ്ങൾ എടുത്തുപറയുക. 10

7. നിങ്ങളുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ താഴെപ്പറയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ ചേർക്കുന്നതിന്റെ മാനദണ്ഡങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക: 5 വീതം

- (a) കൊഴുപ്പ്, എണ്ണ
- (b) പാൽ, പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ
- (c) മാംസാഹാരം
- (d) സാധാരണ പഴങ്ങൾ

8. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും നാല് എണ്ണത്തേക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വ വിവരണം എഴുതുക: 5 വീതം

- (a) ചായയുടെ ഘടകങ്ങൾ, അവയുടെ പ്രവർത്തനം

- (b) സൗകര്യം നോക്കി വാങ്ങുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഗുണവും ദോഷങ്ങളും.

- (c) പച്ചക്കറികൾ വേവിക്കുമ്പോൾ അനുവർത്തിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- (d) ഭക്ഷണ പാചകത്തിൽ മുട്ടയുടെ ഉപയോഗം

- (e) പയറിനങ്ങളുടെ പോഷക മൂല്യം