

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

**CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD
AND NUTRITION (CFN)
Term-End Examination**

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

छापील पृष्ठांची संख्या: 5

CFN-1

अन्न आणि पोषण प्रमाणपत्र कार्यक्रम (CFN)

सत्र-समाप्ती परीक्षा

डिसेंबर, 2024

CFN-1 : आपण आणि आपले अन्न

वेळ: 3 तास

कमाल गुण: 100

टीप: (i) एकंदर पाच प्रश्न सोडवायचे आहेत.

(ii) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.

(iii) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

C-2034/CFN-1(Marathi)

P. T. O.

[2]

CFN-1(Marathi)

1. (a) अन्नपदार्थांमध्ये असलेल्या पोषक तत्वांची यादी करा. 2
- (b) आरोग्याची व्याख्या करा. 2
- (c) सूक्ष्म पोषक घटक म्हणजे काय? आपल्या शरीराला आवश्यक असलेल्या सूक्ष्म पोषक घटकांची यादी करा. 2+2
- (d) आमच्या आहारात खालीलपैकी कोणतेही चार चांगले अन्न स्रोत सूचीबद्ध करा: प्रत्येकी 2
- (i) कर्बोदके
- (ii) प्रथिने
- (iii) लोह
- (iv) कॅल्शियम
- (v) जीवनसत्व A
- (e) उदाहरणे वापरून स्वयंपाक करण्याच्या ओलसर उष्णता आणि कोरडी उष्णता पद्धतींमध्ये फरक करा. 2
2. (a) अन्न स्वीकार्यता ठरवणाऱ्या घटकांची थोडक्यात चर्चा करा. तुमच्या उत्तराचे समर्थन करणारी योग्य उदाहरणे द्या. 10

C-2034/CFN-1(Marathi)

(b) अन्नाची शारीरिक कार्ये कोणती आहेत? उदाहरणे देऊन स्पष्ट करा. 10

3. (a) आपल्या शरीरातील खालील पोषक तत्वांची कार्ये स्पष्ट करा: 10
प्रत्येकी 2½

(i) विटॅमिन बी-कॉम्प्लेक्स

(ii) आयोडीन

(iii) जीवनसत्व D

(iv) जीवनसत्व C

(b) आपल्या शरीरात खालील पोषक तत्वांच्या कमतरतेचा परिणाम मोजा: प्रत्येकी 2

(i) कॅल्शियम

(ii) लोह

(iii) रायबोफ्लेविन

(iv) नियासिन

(v) जीवनसत्व A

4. (a) 'अन्नगट' म्हणजे आपल्याला काय समजते? समतोल आहाराच्या नियोजनामध्ये त्याची प्रासंगिकता चर्चा करा. 10

(b) "काही खाद्यपदार्थांच्या मिश्रणाने त्याचे पौष्टिक मूल्य वाढते." योग्य स्पष्टीकरण देणाऱ्या विधानावर टिप्पणी द्या. 6

(c) चार पदार्थांची उदाहरणे द्या ज्यात एकापेक्षा जास्त पोषक तत्वे आहेत. 4

5. (a) आपल्या आहारातील शाकाहारी आणि मांसाहारी जेवण पद्धतींच्या पर्याप्ततेवर टिप्पणी करा. 8

(b) स्वयंपाकासाठी अन्न तयार करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या पूर्व-तयारी पद्धतींची थोडक्यात चर्चा करा. अन्नाच्या गुणवत्तेवर कोणत्याही दोन पूर्व-स्वयंपाक पद्धतींचा प्रभाव यावर टिप्पणी करा. 8+4

6. (a) अन्न हाताळताना आणि शिजवताना वैयक्तिक आणि अन्न स्वच्छतेच्या संदर्भात तुम्ही पाळाल असे सामान्य नियम सांगा. 5

(b) अन्न वाया होण्याची तीन मुख्य कारणे थोडक्यात सांगा. 5

(c) "लोणचे, जॅम इत्यादींच्या रूपात खाद्यपदार्थ जतन करण्यासाठी विविध पद्धती वापरल्या जातात." या पद्धतींमध्ये समाविष्ट असलेल्या तत्त्वांवर प्रकाश टाकून या पद्धतींचा तपशीलवार वर्णन करा. 10

7. तुमच्या आहारात खालील खाद्यपदार्थ निवडण्यासाठी तुम्ही कोणते निकष अवलंबाल याची यादी करा: प्रत्येकी 5

(a) चरबी आणि तेल

(b) दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ

(c) मांसाहार

(d) सामान्य फळे

8. पुढीलपैकी कोणत्याही चार वर छोटा परिच्छेद लिहा: प्रत्येकी 5

(a) चहाचे घटक आणि त्यांची कार्ये

(b) सोयीचे अन्नपदार्थ वापरण्याचे फायदे आणि तोटे

(c) भाज्या शिजवताना पाळावयाची मार्गदर्शक सूचना

(d) अन्न तयार करताना अंड्यांचा वापर

(e) डाळींचे पौष्टिक मूल्य