

No. of Printed Pages : 4

CFN-1(Oriya)

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

Term-End Examination

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 4

CFN-1

ସାଟିଫିକେଟ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍ ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ଚର୍ମ୍-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଡିସେମ୍ବର - 2024

CFN-1 : ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା

ସର୍ବାଧିକ ମାର୍କ : 100

ନୋଟ୍ : (i) ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(ii) ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ଚାଳ୍ୟତାମୂଳକ ।

(iii) ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।

C-2034/CFN-1(Oriya)

P. T. O.

[2]

CFN-1(Oriya)

1. (a) ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଯୋଷକକଣ୍ଠର ଚାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ 2
- (b) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ 2
- (c) ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ କଣ ? ଆମ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ଚାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । 2+2
- (d) ଆମ ଆହାରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକର ଯେ କୌଣସି ଚାରୋଟିର ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସର ଚାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ : ପ୍ରତ୍ୟେକ 2
- (i) କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ସ୍
- (ii) ପ୍ରୋଟିନ୍
- (iii) ଆଇରନ୍
- (iv) କାଲସିଅମ୍
- (v) ଭିଟାମିନ୍ A
- (e) ଉଦାହରଣ ଦେଇ ରୋଷେଇର ଆର୍ତ୍ତ ଉତ୍ଥାପ ଏବଂ ଶୁଖିଲା ଉତ୍ଥାପ ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ । 2
2. (a) ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରୁଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତରର ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ କରନ୍ତୁ । 10
- (b) ଖାଦ୍ୟର ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କଣ ? ଉଦାହରଣ ଦେଇ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 10
3. (a) ଆମ ଶରୀରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୃଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଚ୍ଛାର ରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ 2½
- (i) ଭିଟାମିନ୍ B- କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ

C-2034/CFN-1(Oriya)

(ii) ଆୟୋଜିନ୍

(iii) ଭିଗମିନ୍ D

(iv) ଭିଗମିନ୍ C

(b) ଆମ ଶରୀରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୃଷ୍ଟିକରଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
ପ୍ରତ୍ୟେକ 2

(i) କାଲସିଅମ୍

(ii) ଆଇରନ୍

(iii) ରିବୋଫ୍ଲେଭିନ୍

(iv) ନିଆସିନ୍

(v) ଭିଗମିନ୍ A

4. (a) “ଖାଦ୍ୟ ଗୁପ୍ତ” କହିଲେ କଣ ବୁଝ ? ସବୁଜିତ ଆହାର ଯୋଜନା କରିବାରେ ଏହା ପ୍ରାୟୋଜନୀୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।
10

(b) କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ମିଶ୍ରଣ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିଯାଗର ମୂଲ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଉପଯୁକ୍ତ ଯଥାର୍ଥତା ସହ ଏହି ବିବୃତି ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
6

(c) ଚାନ୍ଦେଟି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ ଯାହାକି ଏକାଧିକ ପୁଷ୍ଟିଯାଗରେ ଭରପୁର ।
4

5. (a) ଆମ ଆହାରରେ ଖାଦ୍ୟର ଢାଆଁ ଉପରେ ଆମିଶ ଏବଂ ନିରାମିଶ ଖାଦ୍ୟର ଯଥେଷ୍ଟତା ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
8

(b) ଖାଦ୍ୟ ରୋଷେଇ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତିପୂର୍ବ ପକଟି ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ କୌଣସି ଦୃଢ଼ତା ରୋଷେଇ-ପୂର୍ବ ପକଟିର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
8+4

6. (a) ଖାଦ୍ୟ ରୋଷେଇ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟକ୍ଷତିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରତା ସଂପର୍କରେ ଆପଣ ଅନୁପାଳନ କରିବାକୁ ଯିବା ସାଧାରଣ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ ।
5

(b) ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟର ଚିନୋଟି ମୂଖ୍ୟ କାରଣ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ।
5

(c) “ଆଚାର, ଢାମ୍ ପ୍ରଭୃତି ରୂପରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପକଟି ସଂରକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ” । ଏହି ପକଟି ଗୁଡ଼ିକରେ ସଂପୃକ୍ତ ଯିବା ନିୟମାବଳୀ ବୁଝି ଆକର୍ଷଣ କରି ପକଟିଗୁଡ଼ିକ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ।
10

7. ଆପଣଙ୍କ ଆହାରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରଣ ପାଇଁ ଆପଣ ଯେଉଁ ପରିମାପ ଅନୁସରଣ କରିବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିକାନ୍ତୁ କରନ୍ତୁ ।
ପ୍ରତ୍ୟେକ 5

(a) ଫାମ୍ ଏବଂ ଅଏଲ୍

(b) ରୂପ ଏବଂ ଦୁଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ

(c) ମାଂସାଳ ଖାଦ୍ୟ

(d) ସାଧାରଣ ଫଳ

8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଚାରୋଟି ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିପରୀଣ ଲେଖ :
ପ୍ରତ୍ୟେକ 5

(a) ଚାହା ର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା

(b) କମ୍ପିଉଟିସନ୍ସ ଫୁଡ୍ ର ଉପକାରଣ ଏବଂ ଅପକାରଣ

(c) ପରିପରିବା ରୋଷେଇ କରିବାବେଳେ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଯିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

(d) ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଅଣ୍ଟାର ବ୍ୟବହାର

(e) ଚାଲିକାଟାୟ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିଯାଗର ମୂଲ୍ୟ