

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

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 5

CFN-1

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ
ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਦਸੰਬਰ-2024

CFN-1 : ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਕੁੱਝ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100

ਨੋਟ: (i) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

C-2034/CFN-1(Punjabi)

P. T. O.

1. (a) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 2
- (b) ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 2
- (c) ਮੈਕਰੋਨਿਯੂਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੱਭੀਓ ਮੈਕਰੋਨਿਯੂਟ੍ਰੀਐਂਟਸ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 2+2
- (d) ਸਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਚਾਰ ਚੰਗੇ ਭੋਜਨ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ: 2 ਹਰੇਕ
 - (i) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
 - (ii) ਪ੍ਰੋਟੀਨ
 - (iii) ਆਇਰਨ
 - (iv) ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ
 - (v) ਵਿਟਾਮਿਨ A
- (e) ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਨਮੀ ਵਾਲੇ ਤਾਪ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਤਾਪ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਅੰਤਰ ਦੱਸੋ। 2
2. (a) ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਵਿਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਉੱਤਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ, ਢੁਕਵੇਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ। 10

C-2034/CFN-1(Punjabi)

(b) ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜ ਕੀ ਹਨ? ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝਾਓ। 10

3. (a) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ: 2½ ਹਰੇਕ

(i) ਵਿਟਾਮਿਨ ਬੀ-ਕੰਪਲੈਕਸ

(ii) ਆਇਰੋਡਿਨ

(iii) ਵਿਟਾਮਿਨ D

(iv) ਵਿਟਾਮਿਨ C

(b) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ: 2 ਹਰੇਕ

(i) ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ

(ii) ਆਇਰਨ

(iii) ਰਿਬੋਫਲਾਵਿਨ

(iv) ਨਿਆਸਿਨ

(v) ਵਿਟਾਮਿਨ A

4. (a) 'ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ' ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਇਸਦੀ ਵਿਹਾਰਕਤਾ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10

(b) 'ਕੁਝ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਇਸਦੇ ਪੇਸ਼ਣ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।' ਢੁਕਵੇਂ ਤਰਕ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਆਨ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। 6

(c) ਚਾਰ ਭੋਜਨਾਂ ਦੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹਨ। 4

5. (a) ਸਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪੈਟਰਨਾਂ ਦੀ ਉਚਿਤਤਾ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। 8

(b) ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਗਾਊਂ-ਤਿਆਰੀ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਿਆਦ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੋ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। 8+4

6. (a) ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਅਤੇ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਫਾਈ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 5

(b) ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 5

(c) 'ਅਚਾਰ, ਜੈਮ ਲਾਦਿ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।' ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਸਿਧਾਂਤਾਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ। 10

7. ਉਹਨਾਂ ਮਾਨਦੰਡਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਅਪਣਾਓਗੇ: 5 ਹਰੇਕ

(a) ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ

(b) ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦ

(c) ਮਾਸਾਹਾਰ

(d) ਅਮ ਫਲ

8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖਿਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ : 5 ਹਰੇਕ

(b) ਚਾਹ ਦੇ ਘਟਕ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜ

(d) ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ

(c) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਧਾਂ

(d) ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

(e) ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਕ ਮੁੱਲ