

No. of Printed Pages : 4

CFN-1(Tamil)

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD

AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours Maximum Marks : 100

அச்சிடப்பட்ட பக்கங்களின் எண்ணிக்கை : 4 CFN-1

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான

சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)

கால-முடிவுத் தேர்வு

டிசம்பர் - 2024

CFN-1 : நீங்களும் உங்கள் உணவும்

நேரம்: 3 மணி நேரம் அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

குறிப்பு : (i) பதில் மொத்தம் ஐந்து கேள்விகள்.

(ii) கேள்வி எண் 1 கட்டாயம்.

(iii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் சமமான

மதிப்பெண்கள்.

C-2034/CFN-1

P. T. O.

[2]

CFN-1(Tamil)

1. (a) உணவுகளில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக்களை பட்டியலிடவும். 2
(b) ஆரோக்கியத்தை வரையறுக்கவும். 2
(c) மைக்ரோநியூட்ரியன்ட்ஸ் என்னால் என்ன? நமது உடலுக்குத் தேவையான மைக்ரோநியூட்ரியன்ட்டுகளை பட்டியலிடவும். 2+2
(d) நமது உணவில் பின்வரும் நான்கு நல்ல உணவு ஆதாரங்களைப் பட்டியலிடவும். தலா 2
(i) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
(ii) புரோட்டீன்கள்
(iii) இரும்புச்சத்து
(iv) கால்ஷியம்
(v) வைட்டமின் A
(e) ஈர வெப்பம் மற்றும் உலர் வெப்ப சமையல் முறைகளை, உதாரணங்களை உபயோகித்து வேறுபடுத்தவும். 2
2. (a) உணவை ஏற்றுக்கொள்ளும் காரணிகளைப் பற்றி சுருக்கமாக விவாதிக்கவும். உங்கள் பதிவை நியாயப்படுத்தி, பொருத்தமான உதாரணங்களைத் தரவும். 10
(b) உணவின் உடலியல் செயல்பாடுகள் என்னென்ன? உதாரணங்கள் வழங்கி விளக்கவும். 10
3. (a) நமது உடலில் பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்களின் செயல்பாடுகளை விரிவாக கூறவும். தலா 2½
(i) வைட்டமின் B - காமப்ளெக்ஸ்
(ii) அயோடின்

C-2034/CFN-1(Tamil)

- (iii) வைட்டமின் D
(iv) வைட்டமின் C
- (b) நமது உடலில் பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைபாட்டின் விளைவைக் கணக்கிடவும்: தலா 2
- (i) கால்ஷியம்
(ii) இரும்புச்சத்து
(iii) ரிபோஃப்ளேவின்
(iv) நியாசின்
(v) வைட்டமின் A
4. (a) 'உணவு குழுக்கள்' என்பதின் மூலம் நீங்கள் என்ன புரிந்து கொள்கிறீர்கள்? சமச்சீர் உணவுகளைத் திட்டமிடுவதில் அதன் பொருத்தத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும். 10
- (b) "சில உணவுகளின் கலவை, அதன் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை அதிகரிக்கிறது." பொருத்தமான நியாயங்களை அளித்து, அறிக்கை மீது கருத்து தெரிவிக்கும். 6
- (c) ஒன்றுக்கும் அதிகமான ஊட்டச்சத்துக்கள் செரிந்த நான்கு உணவுகளின் உதாரணங்களை அளிக்கவும். 4
5. (a) நமது உணவில் சைவம் மற்றும் அசைவ உணவு முறைகளின் போதுமான அளவு குறித்து கருத்து தெரிவிக்கவும். 8
- (b) சமையலுக்கு உணவு தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் முன் - தயாரிப்பு முறைகளை சுருக்கமாக விவாதிக்கவும். உணவின் தரத்தில் ஏதேனும் இரண்டு முன் - சமையல் முறைகளின் தாக்கம் குறித்து கருத்து தெரிவிக்கவும். 8+4

6. (a) உணவைக் கையாளும்போதும், சமைக்கும் போதும் நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய தனிப்பட்ட மற்றும் உணவு சுகாதாரம் தொடர்பான பொது விதிகளைப் பட்டியலிடவும். 5
- (b) உணவு கெட்டுப்போவதற்கான மூன்று முக்கிய காரணங்களை சுருக்கமாக விளக்கவும். 5
- (c) 'உணவுகளை ஊறுதாய், ஜேம் போன்ற வடிவங்களில் பாதுகாக்க பல்வேறு முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.' இந்த முறைகளில் உள்ள கொள்கைகளை முன்னிலைப்படுத்தி, இந்த முறைகளைப் பற்றி விரிவாகக் கூறவும். 10
7. உங்கள் உணவில் பின்வரும் உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு நீங்கள் பின்பற்றும் அளவுகோல்களைப் பட்டியலிடுங்கள்: தலா 5
- (a) கொழுப்புக்கள் மற்றும் எண்ணெய்கள்
(b) பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்
(c) சதை உணவுகள்
(d) பொதுவான பழங்கள்
8. பின்வருபவற்றில் ஏதேனும் நான்கு பற்றி சிறு குறிப்புகள் எழுதவும் : தலா 5
- (a) தேநீரின் கூறுகள் மற்றும் அவற்றின் செயல்பாடுகள்
(b) வசதியான உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்
(c) காங்கறிகளை சமைக்கும்போது பின்பற்ற வேண்டிய வழிகாட்டல்கள்
(d) உணவு தயாரிப்புக்களில் முட்டைகளின் உபயோகம்
(e) பருப்பு வகைகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு