

No. of Printed Pages : 4

CFN-1(Telugu)

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

Term-End Examination

December, 2024

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ముద్రించబడిన పేజీల సంఖ్య : 4

CFN-1

వర్తిఫికెడ్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రీషన్ - (సీనియర్)

జెర్మ్ -చివరి పరీక్ష

డిసెంబర్ -2024

CFN-1 : మీరు మరియు మీ ఆహారం

సమయం : 3 గంటలు

గరిష్ట మార్కులు : 100

గమనిక : (i) అన్నింటిలో అయిదు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయుము.

(ii) ప్రశ్న నం. 1 తప్పనిసరిగా రాయము.

(iii) అన్ని ప్రశ్నలకు మార్కులు సమానం.

C-2034/CFN-1(Telugu)

P. T. O.

[2]

CFN-1(Telugu)

1. (a) అహారాల్లో ఉన్న పోషకాల జాబితా ఇవ్వము. 2
(b) అరోగ్యాన్ని నిర్వచించండి. 2
(c) స్థూల పోషకాలు అంటే ఏంటి? మన శరీరానికి కావలసిన స్థూల పోషకాల జాబితా ఇవ్వము. 2+2
(d) మన ఆహారంలో ఈ కింది ఏదైనా నాలుగు మంచి ఆహారం అధారాల జాబితా ఇవ్వము: ఒక్కొక్కటి 2
(i) కార్బోహైడ్రేట్స్
(ii) ప్రోటీన్స్
(iii) ఐరన్
(iv) క్యాలియం
(v) విటమిన్ A
(e) ఉదాహరణలను ఉపయోగిస్తూ తేమ వేడి మరియు పొడి వేడి వంట వర్గముల తేడా వివరించుము 2
2. (a) అహార స్వీకారాన్ని నిర్ణయించు అంశాలను క్లుప్తంగా చర్చించుము. అనుకూలమైన ఉదాహరణలు ఇవ్వము, మీ జవాబును సమర్థించుము. 10
(b) అహారం యొక్క భౌతిక విధులు ఏమిటి? ఉదాహరణలతో వివరించుము. 10
3. (a) మన శరీరంలో ఈ కింది పోషకాల విధులను విపులీకరించండి: ఒక్కొక్కటి 2½
(i) విటమిన్ బి-కాంప్లెక్స్
(ii) అయోడిన్
(iii) విటమిన్ D

C-2034/CFN-1(Telugu)

(iv) విటమిన్ C

(b) మన శరీరంలో ఈ కింది పోషకాల లోపం వలన కలిగే ప్రభావం వివరించండి: ఒక్కొక్కటి 2

(i) కార్బియం

(ii) ఐరన్

(iii) రిబోఫ్లేవిన్

(iv) విటామిన్

(v) విటమిన్ A

4. (a) “అహార సమూహాలు” అనగా మీరు ఏంటి అర్థం చేసుకున్నారు? సంతృప్తి అహారాలను ప్రణాళిక చేయడంలో వాటి సంబంధాన్ని చర్చించుము. 10

(b) “క్రాన్చీ అహారాల కలయిక వాటి పోషకాల విలువను పెంచుతుంది”. సక్రమమైన సమర్థనలు ఇస్తూ ఈ ప్రకటన పైన వ్యాఖ్యానం చేయండి. 6

(c) ఒక పోషకం కంటే ఎక్కువ పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉన్న నాలుగు అహారాల గురించి ఉదాహరణలు ఇవ్వండి. 4

5. (a) మన ఆహారంలో శాకాహారం మరియు మాంసాహారం భోజనం నూనాల సంపూర్ణత పైన వ్యాఖ్యానించండి. 8

(b) వంట వండటానికి అహారం తయారీ కోసం ఉపయోగించిన ముందస్తు-తయారీ పద్ధతులను క్లుప్తంగా చర్చించుము. అహార నాణ్యత పైన ఏవైనా రెండు వండటానికి ముందు ఉన్న పద్ధతుల యొక్క ప్రభావం పై వ్యాఖ్యానించండి. 8+4

6. (a) అహారాన్ని నిర్వహించేటప్పుడు మరియు వండేటప్పుడు వ్యక్తిగత మరియు అహార పరిశుభ్రతకు సంబంధించి మీరు అనుసరించే సాధారణ నియమాల జాబితా ఇవ్వము. 5

(b) అహారం పాడవడానికి గల మూడు ప్రధాన కారణాలను క్లుప్తంగా వివరించుము. 5

(c) పచ్చళ్ళు, జామ్స్ మొదలైన వాటి రూపంలో అహారాలను పొందుపరచడానికి ఉపయోగించిన వివిధ పద్ధతులు.” ఈ పద్ధతులను సమగ్రంగా వివరించుము, ఈ పద్ధతులలో నిమగ్నమైన సూత్రాలను తెలియచేయుము. 10

7. మీ ఆహారంలో ఈ కింది అహారాలను ఎంపిక చేయడానికి మీరు అవలంబించే ప్రమాణం జాబితా చెప్పండి: ఒక్కొక్కటి 5

(a) కొవ్వులు మరియు నూనెలు

(b) పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు

(c) కండ ఉన్న అహారాలు

(d) సాధారణ వండ్లు

8. ఈ కింది ఏవైనా నాలుగింటి గురించి క్లుప్తంగా టీకా రాయుము: ఒక్కొక్కటి 5

(a) టీ మరియు వాటి విధుల యొక్క భాగాలు

(b) సాకర్లపు అహారాలను వినియోగించడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు మరియు నష్టాలు

(c) కూరగాయలను వండేటప్పుడు అనుసరించవలసిన మార్గదర్శకసూత్రాలు

(d) అహార తయారీలో గ్రుడ్ల వాడకాలు

(e) పప్పుల యొక్క పోషకాహార విలువ