No. of Printed Pages : 5 **CFN–1**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

Term-End Examination

December, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours *Maximum Marks : 100*

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 5 **CFN-1**

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহান্ত পৰীক্ষা

ডিচেম্বৰ-2025

CFN-1 : তুমি আৰু তোমাৰ খাদ্য

সময়: *3* ঘন্টা সৰ্বাধিক নম্বৰ: *100*

টোকা : (*i*) মুঠ পাঁচটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(*ii*) প্ৰশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(*iii*) সকলো প্ৰশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

1. (a) স্বাস্থ্য আৰু পুষ্টিৰ অৱস্থাৰ সংজ্ঞা দিয়া। 4

(b) খাদ্যত উপস্থিত যিকোনো *তিনিটা* গুৰুত্বপূৰ্ণ উপাদান তালিকাভুক্ত কৰা। 3

(c) খাদ্য গ্ৰহণত প্ৰভাৱ পেলোৱা যিকোনো এটা সামাজিক-সাংস্কৃতিক আৰু এটা শাৰীৰিক কাৰকৰ নাম লিখা। 2

(d) খাদ্যৰ শাৰীৰিক কাৰ্য্যক কিমান শ্ৰেণীত ভাগ কৰিব পাৰি? তেওঁলোকৰ নাম লিখা। 4

(e) আমাৰ খাদ্যত উপস্থিত থকা কোনবোৰ পুষ্টিকৰ উপাদানে শক্তি প্ৰদান কৰে? 1 গ্ৰাম পুষ্টিকৰ পদাৰ্থৰ শক্তিৰ মান লিখা। 5

(f) তেজ গঠনত গুৰুত্বপূৰ্ণ ভূমিকা পালন কৰা যিকোনো *দুটা* পুষ্টিকৰ উপাদানৰ তালিকা লিখা। 2

2. (a) সুষম খাদ্য পৰিকল্পনাত মৌলিক খাদ্য গোটৰ ধাৰণা আৰু ইয়াৰ প্ৰাসংগিকতা ব্যাখ্যা কৰা। 12

(b) আমাৰ খাদ্যত আয়'ডিনৰ অভাৱত হোৱা ৰোগৰ বৰ্ণনা কৰা। ইয়াক প্ৰতিৰোধৰ বাবে আপুনি কি ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিবা? 8

3. (a) আমাৰ খাদ্যত তলত দিয়া পুষ্টিৰ অভাৱৰ কাৰণ, খাদ্যৰ উৎস আৰু প্ৰভাৱ তালিকাভুক্ত কৰা: 5+5+5

(i) কাৰ্বহাইড্ৰেট

(ii) ভিটামিন ডি

(iii) আইৰণ

(b) "এই কথাষাৰ ন্যায্যতা প্ৰদান কৰা, "উদ্ভিদ খাদ্যত থকা প্ৰটিনৰ পুষ্টিকৰ মূল্য ভাল নহয়।" উদ্ভিদৰ প্ৰটিনৰ মান কেনেকৈ উন্নত কৰিব পাৰি? 5

4. (a) আমাৰ শৰীৰৰ বাবে পানীক কিয় গুৰুত্বপূৰ্ণ বুলি গণ্য কৰা হয়? 5

(b) পানীত দ্ৰৱীভূত ভিটামিন কি কি? বিভিন্ন পানীত দ্ৰৱীভূত ভিটামিন আৰু ইয়াৰ কাৰ্য্য, খাদ্যৰ উৎস, আৰু শৰীৰত অভাৱৰ প্ৰভাৱৰ ওপৰত আলোকপাত কৰি এটা পৰ্যালোচনা উপস্থাপন কৰা। 15

5. (a) খাদ্যৰ মানদণ্ডৰ ওপৰত প্ৰাক-ৰন্ধন পদ্ধতিৰ প্ৰভাৱ চমুকৈ বুজাই দিয়া। 10

(b) খাদ্য সংৰক্ষণৰ সংজ্ঞা দিয়া। ঘৰুৱা পৰ্যায়ত ব্যৱহৃত খাদ্য সংৰক্ষণৰ তলত দিয়া পদ্ধতিসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা: 2+8

(i) পানীশূন্যতা

(ii) ৰাসায়নিক সংৰক্ষক

6. (a) আমাৰ দেশত ব্যৱহৃত সাধাৰণ খাদ্য শস্যৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰা। 10

(b) গাখীৰৰ পৰা পোৱা পুষ্টিকৰ উপাদানৰ তালিকা এখন বনোৱা। গাখীৰ আৰু দুগ্ধজাত সামগ্ৰী বাছনি কৰাৰ সময়ত কি কি কথা মনত ৰাখিব লাগে? 4+6

7. (a) ৰন্ধা-বঢ়াত কণী ব্যৱহাৰ কৰা বিভিন্ন ধৰণৰ বিষয়ে মন্তব্য কৰা। উদাহৰণ দিয়া। 10

(b) আমাৰ খাদ্যত থকা ফলমূল আৰু শাক-পাচলিৰ পুষ্টিকৰ মূল্যৰ বিষয়ে মন্তব্য কৰা। 10

8. তলত দিয়া যিকোনো *চাৰিটাৰ* ওপৰত চুটি টোকা লিখা: 5+5+5+5

(a) চাহৰ উপাদান আৰু ইয়াৰ কাৰ্য্য

(b) আমাৰ খাদ্যত পানীয়ৰ ব্যৱহাৰ

(c) সুবিধাজনক খাদ্যৰ প্ৰকাৰ

(d) দালি প্ৰস্তুত আৰু ব্যৱহাৰ

(e) সংৰক্ষণৰ সময়ত চৰ্বি আৰু তেলৰ যত্ন লোৱা

× × × × ×