

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*

છાપેલા પાનાની સંખ્યા: 5

**CFN-01**

**કૂડ અને ન્યૂટ્રિશનમાં સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ. (CFN)**

સત્રાંત પરીક્ષા

ડિસેમ્બર- 2025

**CFN-1 : તમે અને તમારો ખોરાક**

*સમય: 3 કલાક*

*મહત્તમ ગુણ: 100*

---

**નોંધ:** (i) કુલ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

(ii) પ્રશ્ન નં. 1 ફરજિયાત છે.

(iii) બધા પ્રશ્નોના માર્ક એકસમાન છે.

---

---

1. (a) આરોગ્ય અને ન્યૂટ્રિશનની સ્થિતિની વ્યાખ્યા કરો. 4
- (b) ખોરાકમાં હાજર કોઈપણ ત્રણ મહત્વપૂર્ણ ઘટકોનો ઉલ્લેખ કરો. 3
- (c) ખોરાકની સ્વીકૃતિને અસર કરનારા કોઈપણ એક સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબલ અને એક શારીરિક પરિબલનું નામ આપો. 2
- (d) ખોરાકના શારીરિક કાર્યોને કેટલી શ્રેણીઓમાં વર્ગીકૃત કરી શકાય છે? તેમને નામ આપો. 4
- (e) આપણા ખોરાકમાં હાજર કયા પોષકતત્ત્વો ઊર્જા પૂરી પાડે છે? પોષકતત્ત્વોના 1 ગ્રામની ઊર્જાનું મૂલ્ય જણાવો. 5
- (f) લોહી બનાવવામાં મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવતા કોઈપણ બે પોષક તત્ત્વોનો ઉલ્લેખ કરો. 2
2. (a) મૂળભૂત આહાર જૂથોની વિષયવસ્તુ અને સમતોલ આહારના આયોજનમાં તેની સુસંગતતા સમજાવો. 12

(b) આપણા આહારમાં આયોડિનની ઉણપથી થતા રોગો વિશે જણાવો. તેની રોકથામ માટે તમે કયા પગલાં ભરશો? 8

3. (a) આપણા આહારમાં નીચેના પોષકતત્ત્વોની ઉણપની કામગીરી, ખાદ્ય સ્ત્રોતો અને અસરોની યાદી બનાવો:

5+5+5

(i) કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ

(ii) વિટામીન D

(iii) આયર્ન

(b) "વનસ્પતિજન્ય આહારમાં હાજર પ્રોટીન સારી પોષણ ગુણવત્તાનું નથી." આ વિધાનને યથાર્થ ઠેરવો. તમે વનસ્પતિજન્ય પ્રોટીનની ગુણવત્તા કેવી રીતે સુધારી શકો છો? 5

4. (a) આપણા શરીર માટે પાણી શા માટે મહત્વપૂર્ણ મનાય છે? 5

(b) પાણીમાં ઓગળી જનારા વિટામિન કયા છે? પાણીમાં ઓગળનારા અલગ-અલગ વિટામિન અને તેમના કાર્યો, ખાદ્યસ્ત્રોતો અને શરીર પર ઉણપની અસર પર પ્રકાશ પાડતી સમીક્ષા રજૂ કરો. 15

5. (a) રાંધતા પહેલાની પ્રક્રિયાઓની ખોરાકની ગુણવત્તા પર પડતી અસરોને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો. 10

(b) ખોરાકની જાળવણીની વ્યાખ્યા કરો. ઘરે ઉપયોગમાં લેવાતી ખોરાક જાળવણીની નીચેની પદ્ધતિઓની ચર્ચા કરો: 2+8

(i) ડિહાઈડ્રેશન

(ii) રાસાયણિક પ્રિઝર્વેટિવ્સ

6. (a) આપણા દેશમાં વપરાતા સામાન્ય બરછટ અનાજના મહત્વની ટૂંકમાં ચર્ચા કરો. 10

- (b) દૂધમાંથી મળી આવતા પોષકતત્ત્વોની યાદી બનાવો.  
દૂધ અને દૂધની પેદાશો પસંદ કરતી વખતે તમે કયા  
મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં રાખશો? 4+6
7. (a) ખોરાકની તૈયારીમાં ઈંડાના ઉપયોગની વિવિધ રીતો પર  
ટિપ્પણી કરો. ઉદાહરણો દ્વારા સમજાવો. 10
- (b) આપણા આહારમાં ફળો અને શાકભાજીમાંથી મળતા  
પોષકતત્ત્વોના ફાયદા વિશે ટિપ્પણી કરો. 10
8. નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર પર ટૂંકનોંધ લખો: 5+5+5+5
- (a) ચાના ઘટકો અને તેમના કાર્યો
- (b) આપણા આહારમાં પીણાંનો ઉપયોગ
- (c) અનુકૂળ ખોરાકના પ્રકારો
- (d) કઠોળ રાંધવાની તૈયારી અને ઉપયોગો
- (e) સંગ્રહ દરમિયાન ચરબી અને તેલની કાળજી

x x x x x