

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*

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 5

**CFN-1**

**ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ**

**ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (CFN)**

**ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ**

**ಡಿಸೆಂಬರ್ - 2025**

**CFN-1 : ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ**

*ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು*

*ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100*

---

**ಟಿಪ್ಪಣಿ:** (i) ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

(ii) ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ. 1 ಕಡ್ಡಾಯ.

(iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

---

---

1. (a) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 4
- (b) ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3
- (c) ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಮಾಜೋ-ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಒಂದು ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. 2
- (d) ಆಹಾರದ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ಗುಂಪುಗೂಡಿಸಬಹುದು? ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. 4
- (e) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ? 1 ಗ್ರಾಂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ. 5
- (f) ರಕ್ತವು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ 2
2. (a) ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 12

- (b) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀವು ಕೈಗೊಳ್ಳುವಿರಿ? 8
3. (a) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ: 5+5+5
- (i) ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು
- (ii) ವಿಟಮಿನ್ D
- (iii) ಕಬ್ಬಿಣ
- (b) “ಸಸ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ.” ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ. ಸಸ್ಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು? 5
4. (a) ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ? 5
- (b) ನೀರಿನಲ್ಲಿ-ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಎಂದರೇನು? ವಿವಿಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ.

5. (a) ಮೊದಲೇ-ಬೇಯಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಆಹಾರದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 10
- (b) ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. 2+8
- (i) ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ
- (ii) ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳು
6. (a) ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. 10
- (b) ಹಾಲಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? 4+6
7. (a) ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿ. 10
- (b) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿ. 10

8. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕು ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:

5+5+5+5

- (a) ಚಹಾದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು
- (b) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾನೀಯಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು
- (c) ಅನುಕೂಲಕರ (ಕನ್‌ವೀನಿಯನ್ಸ್) ಆಹಾರಗಳ ವಿಧಗಳು
- (d) ಧಾನ್ಯಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಗಳು
- (e) ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡುವಾಗ ವಹಿಸಬೇಕಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

× × × × ×