

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

പ്രിൻ്റ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം: 5

CFN-1

ഫുഡ് ആൻ്റ് നൂട്രീഷനിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്

പ്രോഗ്രാം (CFN)

ട്രോ-അവസാന പരീക്ഷ

ഡിസംബർ - 2025

CFN-1: നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ആഹാരവും

സമയം: 3 മണിക്കൂർ

പരമാവധി മാർക്ക്: 100

കുറിപ്പ്: (i) ആകെ അഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം

എഴുതുക

(ii) **ചോദ്യം നം. 1 നിർബന്ധമാണ്.**

(iii) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ മാർക്കാ
ആണ്.

1. (a) ആരോഗ്യ, പോഷക സ്റ്റാറ്റസ് നിർവ്വചിക്കുക. 4
- (b) ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയ മൂന്ന് പ്രധാന ഘടകങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
- (c) ഭക്ഷണ സ്വീകാര്യതയെ ബാധിക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹ്യ-സാംസ്കാരിക ഘടകവും ഒരു ഫിസിയോളജിക്കൽ ഘടകവും നൽകുക. 2
- (d) ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഫിസിയോളജിക്കൽ പ്രവർത്തനങ്ങളെ എത്ര കാറ്റഗറികളിൽ വിഭജിക്കാം? അവയുടെ പേര് പറയുക. 4
- (e) ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയ ഏത് പോഷകങ്ങളാണ് ഊർജ്ജം നൽകുന്നത്? പോഷകങ്ങളുടെ 1 ഗ്രാം ഊർജ്ജ മൂല്യം നൽകുക. 5
- (f) രക്ത രൂപീകരണത്തിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന രണ്ട് പോഷകങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 2
2. (a) അടിസ്ഥാന ഭക്ഷണ ഗ്രൂപ്പുകൾ എന്ന ആശയവും, സന്തുലിത ആഹാരം പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിൽ അതിന്റെ പ്രസക്തിയും വിശദമാക്കുക. 12
- (b) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ അയഡിന്റെ അഭാവം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗം വിശദമാക്കുക. അത് തടയാൻ എന്ത് നടപടിയാണ് എടുക്കുക? 8

3. (a) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ താഴെപ്പറയുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം, ഭക്ഷണ സ്രോതസ്സ്, അഭാവം വരുത്തുന്ന കുഴപ്പങ്ങൾ എന്നിവ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക: 5+5+5
- (i) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്
- (ii) വിറ്റാമിൻ D
- (iii) അയൺ
- (b) “പ്ലാന്റ് ഫുഡിൽ അടങ്ങിയ പ്രോട്ടീൻ നല്ല പോഷക ഗുണം ഉള്ളതല്ല.” ഈ പ്രസ്താവന സമർത്ഥിക്കുക. പ്ലാന്റ് പ്രോട്ടീനിന്റെ ഗുണനിലവാരം എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്താം? 5
4. (a) വെള്ളം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് പ്രധാനമായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? 5
- (b) വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകൾ ഏതൊക്കെ? വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന വിവിധ വിറ്റാമിനുകൾ, അവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഭക്ഷണ സ്രോതസുകൾ, അവയുടെ അഭാവം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന കുഴപ്പം എന്നിവ എടുത്തുകാട്ടി ഒരു റിവ്യൂ അവതരിപ്പിക്കുക. 15

5. (a) പ്രീ-കുക്കിംഗ് രീതികൾ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഗുണമേന്മയിൽ വരുത്തുന്ന കുഴപ്പം ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 10
- (b) ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രിസർവേഷൻ നിർവ്വചിക്കുക. വീട്ടിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണ പ്രിസർവേഷന്റെ താഴെപ്പറയുന്ന രീതികൾ ചർച്ച ചെയ്യുക: 2+8
- (i) നിർജലീകരണം
- (ii) കെമിക്കൽ പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ
6. (a) നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്ന സാധാരണ ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം ചുരുക്കി ചർച്ച ചെയ്യുക. 10
- (b) പാലിൽ ലഭിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. പാലും പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും വാങ്ങുമ്പോൾ ഓർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? 4+6
7. (a) ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ മുട്ട ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ വിധങ്ങൾ വിശദമാക്കുക. ഉദാഹരണം നൽകി വിവരിക്കുക. 10

(b) ഭക്ഷണത്തിൽ പഴങ്ങളുടെയും പച്ചക്കറികളുടെയും പോഷക ഗുണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക. 10

8. താഴെപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും *നാല്* എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വ കുറിപ്പ് എഴുതുക: 5+5+5+5

- (a) ചായയുടെ ഘടകങ്ങൾ, അവയുടെ പ്രവർത്തനം
- (b) നമ്മുടെ ആഹാരക്രമത്തിൽ പാനീയങ്ങളുടെ ഉപയോഗം
- (c) കൺവീനിയൻസ് ഫുഡിന്റെ തരങ്ങൾ
- (d) പയറിനങ്ങളുടെ പാചകവും ഉപയോഗങ്ങളും
- (e) സ്റ്റോറേജ് വേളയിൽ കൊഴുപ്പിനും എണ്ണക്കുമുള്ള ശ്രദ്ധ

× × × × ×