

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

छापील पृष्ठांची संख्या : 5

CFN-1

अन्न आणि पोषण प्रमाणपत्र कार्यक्रम (CFN)

सत्र-समाप्ती परीक्षा

डिसेंबर, 2025

CFN-1 : आपण आणि आपले अन्न

वेळ: 3 तास

कमाल गुण: 100

टीप: (i) एकंदर पाच प्रश्न सोडवायचे आहेत.

(ii) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.

(iii) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. (a) आरोग्य आणि पोषण स्थिती सांगा. 4
- (b) अन्नामध्ये असलेले कोणतेही तीन महत्त्वाचे घटक लिहा. 3
- (c) अन्न स्वीकृतीवर परिणाम करणारे कोणतेही एक सामाजिक-सांस्कृतिक घटक आणि एक जैविक घटक सांगा. 2
- (d) अन्नाची जैविक कार्ये किती श्रेणींमध्ये विभागली जाऊ शकतात? त्यांची नावे सांगा. 4
- (e) आपल्या अन्नातील कोणते पोषक तत्व ऊर्जा देतात? 1
ग्रॅम पोषक तत्वांचे ऊर्जा मूल्य सांगा. 5
- (f) रक्त निर्मितीमध्ये महत्त्वाची भूमिका बजावणारे कोणतेही दोन पोषक घटक लिहा. 2
2. (a) मूलभूत अन्न गटांची संकल्पना आणि संतुलित आहार नियोजनात त्यांचा संबंध स्पष्ट करा. 12

(b) आपल्या आहारात आयोडीनच्या कमतरतेमुळे होणारे आजार सांगा. ते टाळण्यासाठी तुम्ही कोणते उपाय कराल? 8

3. (a) आपल्या आहारातील खालील पोषक तत्वांच्या कमतरतेची कार्ये, अन्न स्रोत आणि परिणामांची यादी करा: 5+5+5

(i) कर्बोदके

(ii) जीवनसत्त्व D

(iii) लोह

(b) "वनस्पतींच्या अन्नात असलेली प्रथिने चांगल्या पौष्टिक दर्जाचे नसते." हे विधान योग्य ठरवा. तुम्ही वनस्पती प्रथिनांची गुणवत्ता कशी सुधारू शकता? 5

4. (a) आपल्या शरीरासाठी पाणी का महत्त्वाचे मानले जाते? 5

(b) पाण्यात विरघळणारे जीवनसत्त्वे म्हणजे काय? वेगवेगळ्या पाण्यात विरघळणारी जीवनसत्त्वे आणि त्यांची कार्ये, अन्न स्रोत आणि त्यांच्या कमतरतेचा

शरीरावर होणारा परिणाम यावर प्रकाश टाकणारी
महत्त्वाची सुत्रे लिहा. 15

5. (a) अन्न पूर्ण तयार होण्याच्या आधीच शिजवण्याच्या
पद्धतीचा (प्री-कूकींग) अन्नाच्या गुणवत्तेवर होणारा
परिणाम थोडक्यात स्पष्ट करा. 10

(b) अन्न संवर्धन म्हणजे काय ते लिहा. घरगुती स्तरावर
वापरल्या जाणाऱ्या अन्न संवर्धनाच्या खालील पद्धतींची
चर्चा करा: 2+8

(i) निर्जलीकरण

(ii) रासायनिक संरक्षक

6. (a) आपल्या देशात वापरल्या जाणाऱ्या सामान्य धान्यांच्या
महत्त्वाची थोडक्यात चर्चा करा. 10

(b) दुधापासून मिळणाऱ्या पोषक तत्वांची यादी करा. दूध
आणि दुग्धजन्य पदार्थ निवडताना तुम्ही कोणते मुद्दे
लक्षात ठेवाल? 4+6

7. (a) अन्न तयार करण्यासाठी अंडी वापरण्याच्या विविध पद्धतींबाबत लिहा. उदाहरणे देऊन खात्री करा. 10
- (b) आपल्या आहारात फळे आणि भाज्यांचे पौष्टिक फायदे कोणते ते लिहा. 10
8. खालीलपैकी कोणत्याही चार गोष्टींवर थोडक्यात टीपा लिहा:
5+5+5+5
- (a) चहाचे घटक आणि त्यांची कार्ये
- (b) आपल्या आहारात पेयांचा वापर
- (c) सोयीस्कर पदार्थांचे प्रकार
- (d) डाळींची तयारी आणि वापर
- (e) साठवणुकीदरम्यान मेद आणि तेलांची काळजी

x x x x x