

No. of Printed Pages : 4

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

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 4

CFN-1

ସାଫିପିଲେଟ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍ ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ଟର୍ମ୍-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଡିସେମ୍ବର - 2025

CFN-1 : ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : 100

ନୋଟ୍ : (i) ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(ii) ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।

(iii) ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।

1. (a) ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାଧାରଣତ ଛୁଟି ବର୍ଷନା କର । 4
- (b) ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଯେ କୌଣସି ଚିନୋଟି ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନକୁ ଚାଲିକାଭୁକ୍ତ କର । 3
- (c) ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସାମାଜିକ-ସାଂସ୍କୃତିକ କାରଣ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଶାରୀରିକ ଗଠନ କାରଣର ନାମ କୁହା 2
- (d) ଖାଦ୍ୟର ଶାରୀରିକ ଗଠନ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା କେତୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ ? ସେଗୁଡ଼ିକର ନାମ କୁହ । 4
- (e) ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା କେଉଁ ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥ ଏନର୍ଜୀ ଯୋଗାଇଥାଏ ? 1 ଗ୍ରାମ ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥର ଏନର୍ଜୀ ମୂଲ୍ୟ କୁହ । 5
- (f) ରକ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଗୁରୁତ୍ଵପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିଭାଉଥିବା ଯେ କୌଣସି ଦୁଇଟି ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥର ନାମ ଚାଲିକାଭୁକ୍ତ କର ? 2
2. (a) ମୌଳିକ ଖାଦ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଧାରଣା ଏବଂ ସରୁଳନ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 12
- (b) ଆମ ଆହାରରେ ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବଜନିତ କାରଣରୁ ହେଉଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ତାହାର ପ୍ରତିକାର ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବ ? 8

3. (a) ଆମ ଆହାରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୁଷ୍ଟିଯାର ଅଭାବର ପ୍ରଭାବ, ଖାଦ୍ୟଉତ୍ପାଦନ ଓ ଖାଦ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ତାଲିକାଭିତ୍ତିକ କର : 5+5+5
- (i) କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍
- (ii) ଭିଟାମିନ୍ D
- (iii) ଆଇରନ୍
- (b) "ଉଦ୍ଭିଦୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଭଲ ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଣବତ୍ତାଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ" ଏହି ଉକ୍ତିର ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ କର । ତୁମେ କିପରି ଉଦ୍ଭିଦରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ଗୁଣବତ୍ତାରେ ବୃଦ୍ଧି ଆଣିପାରିବ ? 5
4. (a) ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଜଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାହିଁକି ? 5
- (b) ଜଳ-ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍ କଣ ? ବିଭିନ୍ନ ଜଳ ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ, ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ଖାଦ୍ୟର ଉପରେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର । ଏକ ସମୀକ୍ଷା ଉପସ୍ଥାପନ କର । 15
5. (a) ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ଉପରେ ରାନ୍ଧିବା-ପୂର୍ବ ପଦ୍ଧତିର ପ୍ରଭାବ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 10
- (b) ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ଘରୋଇ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟବହୃତ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କର । 2+8
- (i) ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍

(ii) ରାସାୟନିକ ସଂରକ୍ଷଣ

6. (a) ଆମ ଦେଶରେ ବ୍ୟବହୃତ ସାଧାରଣ ଶସ୍ୟଜନିତ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତା ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କର । 10
- (b) ଦୁଧରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ଦୁଧ ଏବଂ ଦୁଧଜାତ ଉତ୍ପାଦ ବାଛିବା ସମୟରେ ତୁମେ କେଉଁ କିଆଗୁଡ଼ିକ ମନରେ ରଖିବ ? 4+6
7. (a) ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାର କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଉପରେ ମତ ପ୍ରଦାନ କର । ଉଦାହରଣ ଦେଇ ପ୍ରମାଣ ଦିଅ । 10
- (b) ଆମ ଆହାରରେ ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବାର ପୁଷ୍ଟିକରଗତ ଲାଭ ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅ । 10
8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଚାରେଟି ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିତ୍ରଣୀ ଲେଖ : 5+5+5+5
- (a) ଚାହା ର ଉପାଦାନ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ
- (b) ଆମ ଆହାରରେ ପାନୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟର ବ୍ୟବହାର
- (c) ସୁବିଧାଜନକ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର
- (d) ତାଲିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ବ୍ୟବହାର
- (e) ସଂରକ୍ଷଣ ସମୟରେ ଫାଟ୍ ଏବଂ ଅଏଲ୍ ପ୍ରତି ସନ୍ତୁଷ୍ଟୀକରଣ

× × × × ×