

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*

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 4

**CFN-1**

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ  
ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਦਸੰਬਰ - 2025

**CFN-1 : ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ**

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100

**ਨੋਟ:** (i) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

1. (a) ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। 4
- (b) ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਕੋਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 3
- (c) ਭੋਜਨ ਸਵਿਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਕਾਰਕ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਕ ਦਾ ਨਾਂਅ ਦੱਸੋ। 2
- (d) ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਦੱਸੋ। 4
- (e) ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਿਹੜੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਊਰਜਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਦੇ ਹਨ? 1 ਗ੍ਰਾਮ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਦਾ ਊਰਜਾ ਮੁੱਲ ਦੱਸੋ। 5
- (f) ਖੂਨ ਦੇ ਨਿਰਮਾਣ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਵੀ ਦੋ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ। 2
2. (a) ਮੂਲ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕਤਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 12
- (b) ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਓਗੇ? 8
3. (a) ਸਾਡੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ: 5+5+5
- (i) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ

(ii) ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ

(iii) ਆਇਰਨ (ਲੋਹਾ)

- (b) 'ਪੋਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਿਆਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ'। ਇਸ ਕਥਨ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਪੋਦਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਮਿਆਰ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? 5
4. (a) ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 5
- (b) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣ ਵਾਲੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਖੁਰਾਕੀ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦੀ ਇੱਕ ਸਮੀਖਿਆ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। 15
5. (a) ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਿਆਰ 'ਤੇ ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ। 10
- (b) ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਘਰੇਲੂ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ: 2+8
- (i) ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ
- (ii) ਰਸਾਇਣਿਕ ਪ੍ਰਿਜ਼ਰਵੇਟਿਵਸ
6. (a) ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਆਮ ਅਨਾਜ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10

- (b) ਦੁੱਧ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ? 4+6
7. (a) ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੰਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। 10
- (b) ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਪੌਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। 10
8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ: 5+5+5+5
- (a) ਚਾਹ ਦੇ ਤੱਤ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜ
- (b) ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਉਪਯੋਗ
- (c) ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ
- (d) ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ
- (e) ਭੰਡਾਰ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ।

× × × × ×