

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

ముద్రించబడిన పేజీల సంఖ్య : 4

CFN-1

సర్టిఫికేట్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ - (సీఎఫ్ఎన్)

బెర్స్ - చివరి పరీక్ష

డిసెంబర్ - -2025

CFN-1 : మీరు మరియు మీ ఆహారం

సమయం : 3 గంటలు

గరిష్ట మార్కులు : 100

గమనిక : (i) అన్నింటిలో అయిదు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయుము.

(ii) ప్రశ్న సం. 1 తప్పనిసరిగా రాయము.

(iii) అన్ని ప్రశ్నలకు మార్కులు సమానం.

C-2007/CFN-1

P. T. O.

1. (a) ఆరోగ్యం మరియు పోషకాహారం స్థితిని నిర్వచించుము. 4
- (b) ఆహారాల్లో ఉన్న మూడు ముఖ్యమైన భాగాల జాబితా ఇవ్వండి. 3
- (c) ఏదైనా ఒక సామాజిక- సాంస్కృతిక అంశం పేరు మరియు ఆహారం స్వీకరణపై ప్రభావం చూపించే ఒక శారీరక కారకం పేరు పేర్కొనుము. 2
- (d) ఆహారం యొక్క శారీరక విధులను ఎన్ని శ్రేణులుగా విభజించవచ్చు? వాటి పేర్లు రాయుము. 4
- (e) మన ఆహారంలో ఉన్న ఏయే పోషకాలు శక్తిని అందిస్తాయి? 1 గ్రా పోషకాలు యొక్క శక్తి విలువను ఇవ్వండి. 5
- (f) రక్తాన్ని రూపొందించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషించే ఏవైనా రెండు పోషకాల పేర్లు ఇవ్వండి. 2
2. (a) ప్రాథమిక ఆహారం సమూహాల భావనను మరియు సమతుల్యమైన ఆహారాల ప్రణాళికలో వాటి సంబంధం పేర్కొనుము. 12
- (b) మన ఆహారంలో అయోడిన్ లోపం పలన కలిగిన వ్యాధిని పేర్కొనుము. దానిని నివారించడానికి మీరు ఏయే చర్యలు అవలంబిస్తారు? 8
3. (a) మన ఆహారంలో ఈ కింది పోషకాలు యొక్క విధులు, ఆహారాల మూలం మరియు వీటి లోపాల ప్రభావం పేర్కొనుము.: 5+5+5
 - (i) కార్బోహైడ్రేట్స్
 - (ii) విటమిన్ D
 - (iii) ఐరన్

- (b) “మొక్కల ఆహారాల్లో ఉన్న ప్రోటీన్ కు మంచి పోషకాల నాణ్యత లేదు.”
ఈ వ్యాఖ్యానాన్ని సమర్థింపుము. మొక్కల ప్రోటీన్స్ యొక్క నాణ్యతను
మీరు ఏ విధంగా మెరుగుపరుస్తారు? 5
4. (a) మన శరీరానికి నీరు ఎందుకు ప్రధానం? 5
- (b) నీటిలో కరిగే విటమిన్స్ ఏమిటి? నీటిలో కరిగే వివిధ విటమిన్స్ మరియు
వాటి విధులు మరియు ఆహారాలకు మూలాలు మరియు శరీరంపై వాటి
లోపం వలన కలిగే ప్రభావం వివరిస్తూ ఒక సమీక్షను అందచేయుము. 15
5. (a) ఆహారం నాణ్యతపై ప్రీ-కుకింగ్ పద్ధతుల ప్రభావాన్ని క్లుప్తంగా
వివరించుము. 10
- (b) ఆహారం సంరక్షణను నిర్వచించుము. ఇంటి స్థాయిలో ఉపయోగించిన
ఆహారాన్ని సంరక్షించే ఈ కింది పద్ధతులను చర్చించుము: 2+8
- (i) డీఘైడ్రేషన్
- (ii) రసాయన ప్రిజర్వేటివ్స్ సంరక్షణకారులు
6. (a) మన దేశంలో ఉపయోగించే సాధారణ తృణ ధాన్యాల యొక్క
ప్రాధాన్యతను క్లుప్తంగా చర్చించుము. 10
- (b) పాలు అందించే పోషకాల జాబితా ఇవ్వము. పాలు మరియు పాల
ఉత్పత్తులను ఎంపిక చేసినప్పుడు మీరు ఏ అంశాలను దృష్టిలో
ఉంచుకుంటారు? 4+6
7. (a) ఆహారాల తయారీలో గ్రుడ్లను వినియోగించడంలో వివిధ మార్గాలను
వ్యాఖ్యానించండి. ఉదాహరణలు ఇచ్చి నిరూపించండి. 10

(b) మన ఆహారంలో పండ్లు మరియు కూరగాయల పోషకాల ప్రయోజనాలపై వ్యాఖ్యానించండి. 10

8. ఈ కింది ఏవైనా నాలుగింటిలో క్లుప్తంగా నోట్సు రాయుము: 5+5+5+5

- (a) టీ యొక్క భాగాలు మరియు వాటి విధులు
- (b) మన ఆహారంలో పానియాల వాడకాలు
- (c) సౌకర్యవంతమైన ఆహారాల రకాలు
- (d) పప్పుల తయారీ మరియు వాడకాలు
- (e) నిల్వ చేసే సమయంలో కొప్పులు మరియు ఆయిల్స్ యొక్క సంరక్షణ

× × × × ×