

No. of Printed Pages : 5

CFN-1(Assamese)

**CERTIFICATE PROGRAMME IN
FOOD AND NUTRITION (CFN)**

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 5

CFN-1

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহান্ত পৰীক্ষা

জুন-2025

CFN-1 : আপুনি আৰু আপোনাৰ খাদ্য

সময়: 3 ঘণ্টা

সৰ্বাধিক নম্বৰ: 100

টোকা : (i) মুঠ পাঁচটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(ii) প্ৰশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(iii) সকলো প্ৰশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

1. (a) আমাৰ আহাৰত হোৱা অংকুৰণ আৰু কিণ্বনৰ সুবিধাসমূহ তালিকাভুক্ত কৰা। 3
- (b) যিকোনো দুটা বিশ্বাস বা ধাৰণা তালিকাভুক্ত কৰা যি তোমাৰ খাদ্যাভ্যাসত বেয়া প্ৰভাৱ পেলায় বুলি ধাৰণা হয়। 2
- (c) n-6 ফেটি এচিড আৰু n-3 ফেটি এচিডযুক্ত চৰ্বি/তেলৰ এটাকৈ উদাহৰণ দিয়া। 2
- (d) শাক-পাচলি ৰন্ধা সময়ত পুষ্টিৰ পদাৰ্থ সৰ্বাধিক ধৰি ৰখাৰ কাৰণে ভূমি মানি চলা যিকোনো তিনিটা কিটিপ তালিকাভুক্ত কৰা। 3
- (e) সংক্ৰমণ বিয়পি পৰা যিকোনো তিনিটা প্ৰকাৰ তালিকাভুক্ত কৰা। 3
- (f) আৰ্দ্ৰ তাপ আৰু শুষ্ক তাপ পদ্ধতিৰ শ্ৰেণীত পৰা ৰন্ধন পদ্ধতিৰ দুটাকৈ উদাহৰণ দিয়া। 4
- (g) তলত দিয়া প্ৰতিটোৰ এটাকৈ উদাহৰণ দিয়া: 3
 - (i) সুৰক্ষামূলক খাদ্য
 - (ii) শৰীৰ গঠনকাৰী খাদ্য
 - (iii) শক্তি প্ৰদানকাৰী খাদ্য

2. (a) খাদ্য নিৰ্বাচনত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহৰ বিষয়ে
উসযুক্ত উদাহৰণ দি বিশদভাৱে কোৱা। 15
- (b) “খাদ্যই আমাক জীৱনৰ ৰক্ষণাবেক্ষণ আৰু কাম কৰিবলৈ
শক্তি প্ৰদান কৰে।” এই বক্তব্যৰ যুক্তিযুক্ততা আগবঢ়োৱা।
5
3. (a) খাদ্যৰ মানসিক আৰু সামাজিক কাৰ্যৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা
কৰা। 3+3
- (b) আমাৰ খাদ্যত তলত দিয়া পুষ্টিকৰ উপাদানসমূহৰ কাম,
খাদ্যৰ উৎস আৰু ইয়াৰ অভাৱৰ ফলত পৰা প্ৰভাৱ
লিখা: 4+4+4
- (i) প্ৰ’টিন
- (ii) ভিটামিন A
- (iii) কেলচিয়াম
- (c) আয়’ডিনৰ অভাৱত হোৱা ৰোগ আৰু ইয়াক কেনেকৈ
প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰি সেয়া তালিকাভুক্ত কৰা। 2
4. (a) খাদ্য গোট তিনিটাৰ শ্ৰেণীবিভাজন উল্লেখ কৰা আৰু
ইয়াক কেনেকৈ সুস্বাদু খাদ্যৰ পৰিকল্পনা কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ
কৰিব পাৰি সেই বিষয়ে চমুকৈ বৰ্ণনা কৰা। 12

- (b) ভাৰতীয় খাদ্যৰ পুষ্টিৰ পৰ্যাপ্ততাৰ বিষয়ে মন্তব্য
আগবঢ়োৱা। 8
5. (a) খাদ্যৰ ক্ষেত্ৰত তলত উল্লেখ কৰা পূৰ্ব-ৰন্ধন আৰু ৰন্ধন
পদ্ধতিৰ ব্যৱহাৰ তথা উপকাৰৰ বিষয়ে মতামত
আগবঢ়োৱা: 2+2+2+2+2
- (i) ৰাঞ্চিং কৰা
(ii) ছাউটিং
(iii) বেকিং কৰা
(iv) উতলাই থকা
(v) কিণ্নন
- (b) ৰোগৰ সংক্ৰমণ প্ৰতিৰোধৰ বাবে তুমি গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া
ব্যৱস্থাসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। 10
6. (a) খাদ্য সংৰক্ষণৰ পদ্ধতি হিচাপে তাপ উপচাৰৰ আঁৰৰ
পদ্ধতি আৰু নীতি ব্যাখ্যা কৰা। 8
- (b) শস্যৰ অংকুৰণ, শুকান আৰু কিণ্নন কৰিলে ইয়াৰ পুষ্টিৰ
গুণ কেনেকৈ উন্নত হ'ব পাৰে সেই বিষয়ে বিশদভাৱে
কোৱা। 4+4+4
7. উদাহৰণ দি তলত দিয়া কথাবোৰ চমুকৈ বুজাই দিয়া:

- (a) গৰম কৰিলে চৰ্বি আৰু তেলৰ পৰিৱৰ্তন 4
- (b) চেনিৰ গুণাগুণ আৰু আমাৰ খাদ্যত ইয়াৰ ব্যৱহাৰ 8
- (c) খাদ্য প্ৰস্তুতকৰণত কণীৰ ব্যৱহাৰ 8
8. তলৰ যিকোনো চাৰিটাৰ বিষয়ে চমুটোকা লিখা : 5+5+5+5
- (a) আমাৰ দৈনন্দিন খাদ্যত ফলৰ স্থান
- (b) সাধাৰণতে ব্যৱহৃত মছলা আৰু অন্যান্য মছলা
- (c) কফি পানীয় প্ৰস্তুতকৰণ
- (d) সুবিধাজনক খাদ্যৰ প্ৰকাৰ
- (e) মাহজাতীয় খাদ্য সামগ্ৰীৰ পুষ্টিৰ মূল্য

× × × × ×