

No. of Printed Pages : 5

CFN-1(Gujrati)

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

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

છાપવામાં આવેલ પૃષ્ઠોની સંખ્યા : 5

CFN-1

સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ ઇન ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રિશન
(ખોરાક અને પોષણમાં પ્રમાણપત્ર કાર્યક્રમ) (સીએફએન)

સત્રાંત પરીક્ષા

જૂન -2025

CFN-1: તમે અને તમારો ખોરાક

સમય : 3 કલાક

મહત્તમ અંક : 100

નોંધ : (i) તમામમાં પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

(ii) પ્રશ્ન સં. I ફરજિયાત છે.

(iii) તમામ પ્રશ્નો સમાન અંક ધરાવે છે.

1. (a) આપણા આહારમાં અંકુરિત કરવા અને આથો લાવવાના ફાયદા સૂચિબદ્ધ કરો. 3
- (b) એવી કોઈપણ બે માન્યતાઓ અથવા પ્રસારની યાદી આપો જેનો તમને લાગતું હોય આપણા આહાર પર ખરાબ પ્રભાવ છે. 2
- (c) $n-6$ ફેટી એસિડ્સ અને $n-3$ ફેટી એસિડ્સમાં ચરબીઓ/તેલની પ્રચૂરતા માટે દરેકનું એક ઉદાહરણ આપો. 2
- (d) શાકભાજીઓ રાંધતી વખતે તમે પાલન કરશો તેવી પોષકત્વોની મહત્તમ જાળવણીની ચોકસાઈ માટે કોઈપણ ત્રણ ટાંચણોને સૂચિબદ્ધ કરો. 3
- (e) ચેપ પ્રસરે છે તેવી કોઈપણ ત્રણ રીતોની યાદી આપો. 3
- (f) ભેજ યુક્ત ગરમી અને સૂકી ગરમીની વર્ગીકરણમાં આવતી હોય તેવી રાંધવાની પદ્ધતિઓના દરેકના બે ઉદાહરણો આપો. 4
- (g) નીચેનાના દરેકનું એક ઉદાહરણ આપો : 3
 - (i) રક્ષણાત્મક ખોરાક
 - (ii) શરીર-નિર્માણ ખોરાક
 - (iii) ઊર્જા આપતો ખોરાક

2. (a) ઉચિત ઉદાહરણો આપી આહારની પસંદગીને પ્રભાવિત કરતા પરિબળોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરો. 15
- (b) "ખોરાક આપણને જીવન ટકાવી રાખવા અને કામ કરવા માટે ઊર્જા આપે છે." વિધાનનું ઔચિત્ય આપો. 5
3. (a) ખોરાકના મનસિક અને સામાજિક કાર્યો વર્ણવો. 3+3
- (b) આપણા આહારમાં નીચેના પોષકતત્વોના કાર્યો, ખોરાક સ્ત્રોતો અને ઉણપની અસરો જણાવો : 4+4+4
- (i) પ્રોટીન
- (ii) વિટામિન A
- (iii) કેલ્શિયમ
- (c) આયોડિનની ઉણપના કારણે થતા રોગો અને તે કેવી રીતે અટકાવી શકાય સૂચિબદ્ધ કરો. 2
4. (a) ત્રણ આહાર જૂથનું વર્ગીકરણ આપો અને સંતુલિત આહારનું આયોજન કરવામાં તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરી શકાય તેનું ટૂંક વર્ણન કરો. 12
- (b) ભારતીય આહારોની પોષણ સંબંધી અપૂર્તતા પર ટિપ્પણી કરો. 8

5. (a) ખોરાકની નીચે આપેલી રાંધતા અગાઉની અને રાંધવાની પદ્ધતિઓના ઉપયોગ અને લાભ પર ટિપ્પણી કરો : 2+2+2+2+2
- (i) બ્લાન્ચિંગ (છાલ ઉતારીને બાફવું)
- (ii) સાંતળવું
- (iii) બેકિંગ
- (iv) ઉકાળવું
- (v) આથો લાવવો
- (b) રોગોના પ્રસારને અટકાવવા તમે અપનાવશો તેવા માપદંડોની ચર્ચા કરો. 10
6. (a) ખોરાકને સાચવવાની પદ્ધતિ તરીકે ગરમીનો ઉપચાર કરવા પાછળની પદ્ધતિઓ અને સિદ્ધાંતોનું વર્ણન કરો. 8
- (b) અનાજને અંકુરિત કરવા, સૂકવવા અને આથો લાવવાથી તેઓના પોષકમૂલ્યોમાં કેવી રીતે સુધારો થાય છે સમજાવો. 4+4+4
7. ઉદાહરણો આપી નીચેનું ટૂંક વર્ણન કરો :
- (a) ગરમી આપવાથી ચરબીઓ અને તેલોમાં ફેરફાર 4
- (b) ખાંડના ગુણધર્મો અને આહારમાં તેના ઉપયોગ 8
- (c) ખોરાક તૈયાર કરવામાં ઈંડાના ઉપયોગ 8

8. નીચેનામાંથી કોઈ પણ ચાર પર ટૂંક નોંધ લખો :

5+5+5+5

- (a) આપણા રોજિંદા આહારમાં ફળોનું સ્થાન
- (b) સામાન્યપણે વપરાતા મસાલા અને તેજાના
- (c) કોફી પીણાની તૈયારી
- (d) સગવડિયા ખોરાકોના પ્રકાર
- (e) કઠોળનું પોષક મૂલ્ય

x x x x x