

No. of Printed Pages : 5

CFN-1(Kannada)

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

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 5

CFN-1

**ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
(CFN)**

ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಜೂನ್ - 2025

CFN-1 : ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ

ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100

ಟಿಪ್ಪಣಿ: (i) ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

(ii) ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ.1 ಕಡ್ಡಾಯ.

(iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

1. (a) ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಹುದುಗು ಹಾಕುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3
- (b) ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುವ ಎರಡು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಚಟಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 2
- (c) ಎನ್-6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಗಳು ಮತ್ತು ಎನ್-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬುಗಳು/ಎಣ್ಣೆಗಳಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ. 2
- (d) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ, ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3
- (e) ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡುವ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3
- (f) ತೇವಾಂಶಸಹಿತದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವ ವರ್ಗಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬೇಯಿಸುವ/ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಎರಡೆರಡು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. 4
- (g) ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. 3
- (i) ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ

(ii) ದೇಹದಾಡ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ/ಬೆಳೆಸುವ ಆಹಾರ

(iii) ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರ

2. (b) ನೂತ್ತ ಉದಾಹರಣೆಯೊಂದಿಗೆ, ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 15

(b) “ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಹಾರವು ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.” ಈ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ.

5

3. (a) ಆಹಾರದ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 3+3

(b) ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಗಳು, ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 4+4+4

(i) ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು

(ii) ವಿಟಮಿನ್ A

(i) ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ

(c) ಅಯೋಡಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. 2

4. (a) ಮೂರು ಆಹಾರ ಗುಂಪು ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಯೋಜಿಸಲು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 12
- (b) ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಮರ್ಪಕತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 8
5. (a) ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಮುಂಚಿನ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಧಾನಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ: 2+2+2+2+2
- (i) ಚಲುವೆ ಮಾಡುವಿಕೆ/ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮುಳುಗಿಸುವಿಕೆ
- (ii) ಹುರಿಯುವಿಕೆ
- (iii) ಸುಟ್ಟು ಬೇಯಿಸುವಿಕೆ
- (iv) ಕುದಿಸುವಿಕೆ
- (v) ಹುದುಗು ಹಾಕುವಿಕೆ
- (b) ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀವು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. 10
6. (a) ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಖ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ (ಹೀಟ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್) ಹಿಂದಿನ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ನೀತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 8

- (b) ಧಾನ್ಯಗಳ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಶುಷ್ಕಗೊಳಿಸುವಿಕೆ, ಮತ್ತು ಹುಡುಗು ಹಾಕುವಿಕೆಗಳು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಧಾರಿಸಬಲ್ಲವು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 4+4+4

7. ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ, ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ:

- (a) ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು 4
- (b) ಸಕ್ಕರೆಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು 8
- (c) ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಉಪಯೋಗಗಳು 8

8. ಈ ಮುಂದಿನ ಯಾವುದೇ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: 5+5+5+5

- (a) ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸ್ಥಾನ.
- (b) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡುವ ಮಸಾಲೆ/ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಂಜನಗಳು
- (c) ಕಾಫಿ ಪಾನೀಯದ ತಯಾರಿಕೆ
- (d) ಅನುಕೂಲತೆಯ ಆಹಾರಗಳ ವಿಧಗಳು
- (e) ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ

× × × × ×