

No. of Printed Pages : 5

CFN-1(Malyalam)

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

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

പ്രിൻ്റ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം : 5

CFN-1

ഫുഡ് ആൻ്റ് നൂട്രീഷനിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്

പ്രോഗ്രാം (CFN)

ടേം-അവസാന പരീക്ഷ

ജൂൺ - 2025

CFN-1: നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണവും

സമയം: 3 മണിക്കൂർ

പരമാവധി മാർക്ക്: 100

കുറിപ്പ്:

(i) ആകെ അഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക്

ഉത്തരം എഴുതുക

(ii) ചോദ്യം നം.1 നിർബന്ധമാണ്.

(iii) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ

മാർക്കാ ആണ്.

1. (a) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ
മുളപ്പിക്കലിന്റെയും പുളിപ്പിക്കലിന്റെയും
ഗുണങ്ങൾ. 3
- (b) ആഹാരത്തിൽ മോശം സ്വാധീനം
ചെലുത്തുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്ന രണ്ട്
വിശ്വാസങ്ങൾ അഥവാ ധാരണകൾ
ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 2
- (c) $n-6$ കൊഴുപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ $n-3$ കൊഴുപ്പ്
അല്ലെങ്കിൽ ധാരാളമുള്ള കൊഴുപ്പിന്റെ/
എണ്ണയുടെ ഒരു ഉദാഹരണം വീതം
നൽകുക. 2
- (d) പോഷകങ്ങൾ പരമാവധി
തണിനിൽക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പ്
വരുത്താൻ പച്ചക്കറികൾ
വേവിക്കുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട മൂന്ന്
ടിപ്പുകൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
- (e) പകർച്ചവ്യാധികൾ പകരുന്ന മൂന്ന്
വിധങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
- (f) മോയിസ്റ്റ് ഹീറ്റ്, ഡ്രൈ ഹീറ്റ് രീതിയുടെ
വിഭാഗത്തിൽ വരുന്ന കുക്കിംഗ്
രീതികൾ ഓരോന്നിനും രണ്ട്
ഉദാഹരണങ്ങൾ വീതം നൽകുക. 4
- (g) താഴെപ്പറയുന്നവക്ക് ഒരു ഉദാഹരണം
വീതം നൽകുക: 3
 - (i) സംരക്ഷണ ആഹാരം
 - (ii) ബോഡി-ബിൽഡിംഗ് ആഹാരം
 - (iii) ഊർജ്ജദായക ആഹാരം

2. (a) ഫുഡ് സെലക്ഷനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ഉചിതമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ സഹിതം വിശദമാക്കുക. 15
- (b) “ജീവൻ നിലനിർത്താനും ജോലി ചെയ്യാനുമുള്ള ഊർജ്ജമാണ് ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കുന്നത്.” ഈ പ്രസ്താവന സമർത്ഥിക്കുക. 5
3. (a) ഭക്ഷണത്തിന്റെ മാനസിക, സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദമാക്കുക. 3+3
- (b) താഴെപ്പറയുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഭക്ഷണ സ്രോതസ്സുകൾ, അഭാവത്തിന്റെ കുഴപ്പങ്ങൾ എന്നിനൽകുക: 4+4+4
- (i) പ്രോട്ടീനുകൾ
- (ii) വിറ്റാമിൻ A
- (iii) കാത്സിയം
- (c) അയഡിൻ അഭാവം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക, അതെങ്ങനെ തടയാം. 2
4. (a) മൂന്ന് ഫുഡ് ഗ്രൂപ്പ് ക്ലാസിഫിക്കേഷൻ നൽകുക, ഒരു ബാലൻസ്ഡ് ഡയറ്റ് പ്ലാൻ ചെയ്യാൻ അതെങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 12
- (b) ഇന്ത്യൻ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ പോഷണ പര്യാപ്തത വിവരിക്കുക. 8
5. (a) ഭക്ഷണത്തിന്റെ താഴെപ്പറയുന്ന പ്രീ-കുക്കിംഗ്, കുക്കിംഗ് രീതികളുടെ

ഉപയോഗവും നേട്ടവും വിവരിക്കുക:

2+2+2+2+2

- (i) മുപ്പിക്കൽ
- (ii) വഴുറ്റൽ
- (iii) ബേക്കിംഗ്
- (iv) തിളപ്പിക്കൽ
- (v) പുളിപ്പിക്കൽ

- (b) രോഗം പടരുന്നത് തടയാൻ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന നടപടികൾ ചർച്ച ചെയ്യുക. 10

6. (a) ഭക്ഷണം കേടാകാതെ സൂക്ഷിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമെന്ന നിലയിൽ ഹീറ്റ് ട്രീറ്റ്മെന്റ് രീതികളും തത്വവും വിശദമാക്കുക. 8
- (b) ധാന്യങ്ങൾ മുളപ്പിക്കൽ, പൊരിയ്ക്കൽ, പുളിപ്പിക്കൽ എന്നിവ പോഷകമൂല്യം എങ്ങനെ മെച്ചപ്പെടുത്തുമെന്ന് വിശദമാക്കുക. 4+4+4

7. താഴെപ്പറയുന്നവ ഉദാഹരണ സഹിതം ചുരുക്കു വിവരിക്കുക:

- (a) ചൂടാക്കുമ്പോൾ കൊഴുപ്പിലും എണ്ണയിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ 4
- (b) ഭക്ഷണത്തിൽ പഞ്ചസാരയുടെ ഘടകങ്ങളും അവയുടെ ഉപയോഗങ്ങളും. 8
- (c) ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ മുട്ടയുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ 8

8. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും നാല്
 എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസ്ഥ വിവരണം
 എഴുതുക:

5+5+5+5

- (a) നമ്മുടെ ദിവസേനയുള്ള ഭക്ഷണത്തിൽ
 പഴങ്ങൾക്കുള്ള സ്ഥാനം
- (b) സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന സുഗന്ധ
 വ്യഞ്ജനങ്ങളും മസാലകളും
- (c) കോഫി ബീവറേജ് തയ്യാറാക്കൽ
- (d) കൺവീനിയൻസ് ഭക്ഷണങ്ങളുടെ
 തരങ്ങൾ
- (e) പയറിനങ്ങളുടെ പോഷക മൂല്യം

X X X X X