

No. of Printed Pages : 4

CFN-1(Marathi)

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

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

छापील पृष्ठांची संख्या: 4

CFN-1(Marathi)

अन्न आणि पोषण प्रमाणपत्र कार्यक्रम (CFN)

सत्र-समाप्ती परीक्षा

जून, 2025

CFN-1 : आपण आणि आपले अन्न

वेळ: 3 तास

कमाल गुण: 100

टीप: (i) एकंदर पाच प्रश्न सोडवायचे आहेत.

(ii) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.

(iii) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. (a) अंकुरलेले धान्य आणि आंबवण्याचे आपल्या
आहारातील फायदे सांगा. 3
- (b) तुमच्या आहारावर वाईट प्रभाव पाडणाऱ्या
कोणत्याही दोन समजुती किंवा फॅड्स सांगा. 2
- (c) n-6 फॅटी आम्ल आणि n-3 फॅटी आम्लांनी समृद्ध
असलेल्या चरबी/तेलांचे प्रत्येकी एक उदाहरण द्या. 2
- (d) भाज्या शिजवताना पोषक तत्व जास्तीत जास्त
टिकवून ठेवण्यासाठी तुम्ही कोणत्या तीन टिप्स
पाळाल ते लिहा. 3
- (e) संसर्ग पसरण्याचे कोणतेही तीन मार्ग लिहा. 3
- (f) ओलसर उष्णता आणि कोरडी उष्णता पद्धतीच्या
श्रेणीत येणाऱ्या स्वयंपाक पद्धतींची प्रत्येकी दोन
उदाहरणे द्या. 4
- (g) खालील प्रत्येकाचे एक उदाहरण द्या: 3
 - (i) संरक्षणात्मक अन्न
 - (ii) शरीर-वर्धनक अन्न
 - (iii) ऊर्जादायक अन्न
2. (a) योग्य उदाहरणांसह अन्न निवडीवर प्रभाव
टाकणाऱ्या घटकांचे विवेचन करा. 15
- (b) “अन्न हे जीवनाची देखभाल आणि काम
करण्यासाठी ऊर्जा देते.” विधानाचे समर्थन करा. 5
3. (a) अन्नाची मानसशास्त्रीय आणि सामाजिक कार्ये
स्पष्ट करा 3+3

- (b) आपल्या आहारात खालील पोषक घटकांच्या कार्ये,
अन्न स्रोत आणि कमतरतेचा प्रभाव सांगा: 4+4+4
- (i) प्रथिने
- (ii) जीवनसत्व A
- (iii) कॅल्शियम
- (c) आयोडीनच्या कमतरतेमुळं होणारे रोग आणि ते
कसे टाळता येतील ते सांगा. 2
4. (a) तीन अन्न समूह वर्गीकरण द्या आणि एक
संतुलित आहाराचं नियोजन करण्यासाठी त्याचा
कसा वापर करता येईल ते थोडक्यात स्पष्ट करा.
12
- (b) भारतीय आहारांच्या पोषणात्मक पर्याप्ततेवर भाष्य
करा. 8
5. (a) अन्नाच्या खालील पूर्व-शिजवणे आणि शिजवण्याचे
वापर आणि लाभ यांवर भाष्य करा: 2+2+2+2+2
- (i) पाण्यात भिजवणे
- (ii) परतणे
- (iii) भाजणे
- (iv) उकळणे
- (v) आंबवणे
- (b) रोगांचा प्रसार टाळण्यासाठी आपण कोणते उपाय
कराल त्याची चर्चा करा. 10
6. (a) अन्न परिरक्षणाची एक पद्धत म्हणून उष्णता
उपचाराच्या पद्धती आणि तत्व स्पष्ट करा. 8

- (b) धान्यांचे अंकुरण, सुकवणे आणि आंबवणे यामुळे त्यांचे पौष्टिक मूल्य कसे सुधारू शकते ते सविस्तरपणे सांगा. 4+4+4

7. उदाहरणांसह खालील बाबी थोडक्यात स्पष्ट करा:

- (a) गरम केल्यावर चरबी आणि तेलांमधील बदल 4
 (b) साखरेचे गुणधर्म आणि आपल्या आहारातील त्यांचा वापर 8
 (c) अन्न तयारीमध्ये अंड्यांचा वापर 8

8. पुढीलपैकी कोणत्याही चार वर छोटा परिच्छेद लिहा:

5+5+5+5

- (a) आपल्या दैनंदिन आहारात फळांचे स्थान
 (b) सर्वसामान्यपणे वापरले जाणारे मसाले आणि चटण्या
 (c) कॉफी पेय तयार करणे
 (d) सुलभ अन्नांचे प्रकार
 (e) डाळींचे पौष्टिक मूल्य

× × × × ×