

No. of Printed Pages : 6

CFN-1(Oriya)

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

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 6

CFN-1

ସାର୍ବିକେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍ ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ଟର୍ମ-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଜୁନ୍ - 2025

CFN-1 : ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : 100

ନୋଟ୍ : (i) ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(ii) ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ଦୁଇଟି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।

(iii) ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।

1. (a) ଆମ ଆହାରରେ ଅଙ୍କୁରିତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର
ଉପକାରିତା ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ 3
- (b) ଆପଣଙ୍କ ଚିକ୍ତାଧାରା ଅନୁସାରେ ଆହାରରେ ଖରାପ ପ୍ରଭାବ
ପକାଉଥିବା ଆପଣଙ୍କର ଦୁଇଟି ବିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଅପୂର୍ବ ଧାରଣା
ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । 2
- (c) *n-6* ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ ଏବଂ *n-3* ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ରେ ଭରପୁର
ଥିବା ଫ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ଅସଲ୍, ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ
ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । 2
- (d) ପନିପରିବା ରୋଷେଇ କଲାବେଳେ ଏଥିରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠିସାର
ଅଧିକତମ ଭାବରେ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଅନୁସରଣ
କରିବାକୁ ଥିବା ତିନୋଟି ଚିପ୍ପଣୀ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । 3
- (e) ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପୁଥିବା ରୋଗର କୌଣସି ତିନୋଟି ମାଧ୍ୟମ
ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । 3
- (f) ଆର୍ଦ୍ରତାପୂର୍ଣ୍ଣ ଉଷାପ ଏବଂ ଶୁଷ୍କ ଉଷାପ ରୋଷେଇ ପଦ୍ଧତିର
ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । 4

(g) ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଉଦାହରଣ

ଦିଅନ୍ତୁ : 3

(i) ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ ଖାଦ୍ୟ

(ii) ଶରୀର ଗଠନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ

(iii) ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ

2. (a) ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ସହ ଖାଦ୍ୟଚୟନ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା

କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 15

(b) “ଜୀବନର ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦାନ ପାଇଁ

ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଣ କରିଥାଏ” ଏହି ମନ୍ତବ୍ୟର

ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ କରନ୍ତୁ । 5

3. (a) ଖାଦ୍ୟର ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ବର୍ଣ୍ଣନା

କରନ୍ତୁ । 3+3

(b) ଆମ ଆହାରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପୃଷ୍ଠିସାରଗୁଡ଼ିକ ଅଭାବ ଥିଲେ ଏହା

ଭରପୁର କରିବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟସୂତ୍ର ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର

କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 4+4+4

(i) ପ୍ରୋଟିନ୍

(ii) ଭିଟାମିନ୍ A

(iii) କାଲ୍‌ସିଅମ୍

(c) ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିକାଉଛୁ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏପରି ନ ହେବା ପାଇଁ ନେବାକୁ ଥିବା ପଦକ୍ଷେପ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 2

4. (a) ତିନୋଟି ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତକରଣ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଏଗୁଡ଼ିକ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । 12

(b) ଭାରତୀୟ ଆହାରରେ ପୃଷ୍ଠିସାର ଯଥେଷ୍ଟତା ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । 8

5. (a) ଖାଦ୍ୟର ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଷେଇ-ପୂର୍ବ ଏବଂ ରୋଷେଇ- ବେଳୀୟ ପଦ୍ଧତିର ବ୍ୟବହାର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।

2+2+2+2+2

(i) ରୁଆଁଁ

(ii) ସାଉଟିଙ୍ଗ୍

(iii) ବେକିଙ୍ଗ୍

(iv) ସିମରିଙ୍ଗ୍

(v) ଫର୍ମେଟିଙ୍ଗ୍

(b) ରୋଗ ବିସ୍ତାର ନ ହେବା ପାଇଁ ଆପଣ ନେବାକୁ ଥିବା ପଦକ୍ଷେପ
ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । 10

6. (a) ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ଏକ ପଦ୍ଧତି ହିସାବରେ କରାଯାଉଥିବା ହିଟ୍,
ଟ୍ରିଟ୍ମେଣ୍ଟ୍ ପଦ୍ଧତିରେ ଥିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ନିୟମାବଳୀ ପ୍ରଦାନ
କରନ୍ତୁ । 8

(b) ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଗଜା କରିବା, ଗରମ ପାଣିରେ ଯୋଇବା ଏବଂ
ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାମିଲ କରିବାରେ ଏହାର ପୃଷ୍ଠିସାରଗତ
ଗୁଣ କିପରି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ 4+4+4

7. ଉଦାହରଣ ଦେଇ ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ:

(a) ଗରମ କଲାବେଳେ ଫ୍ଲାଟ୍ ଏବଂ ଅଏଲ୍‌ରେ ହେବାକୁ ଥିବା
ପରିବର୍ତ୍ତନ 4

(b) ସୁଗାର ର ଗୁଣ ଏବଂ ଆମ ଆହାରରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର 8

(c) ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଅଣ୍ଟାର ବ୍ୟବହାର 8

8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଚାରୋଟି ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିତ୍ରପଣୀ ଲେଖ :
 5+5+5+5

(a) ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଆହାରରେ ଫଳର ସ୍ଥାନ

(b) ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟହାର ହେଉଥିବା ମୁଖ୍ୟ ମସଲା ଏବଂ
 ଆନୁସଙ୍ଗିକ ମସଲା

(c) କଫି ଜାତୀୟ ପାନୀୟ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରସ୍ତୁତି

(d) କନ୍ଭିନିଏନ୍ସ୍ ଫୁଡ୍ ର ପ୍ରକାର

(e) ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ପୃଷ୍ଠିସାରତା ମୂଲ୍ୟ

× × × × ×