

No. of Printed Pages : 4

CFN-1(Punjabi)

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

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 4

CFN-1

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ
ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਜੂਨ-2025

CFN-1 : ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100

ਨੋਟ: (i) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

1. (a) ਸਾਡੇ ਆਹਾਰਵਿੱਚ ਪ੍ਰਗਰਣ ਅਤੇ ਫਰਮੈਂਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧਕਰੋ। 3
- (b) ਅਜਿਹੀਆਂਕੋਈ ਦੋ ਮਾਨਤਾਵਾਂਜਾਂ ਸਨਕਾਂਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਜਿਹਨਾਂਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਆਹਾਰ 'ਤੇ ਮਾੜਾਅਸਰਪੈਦਾ ਹੈ। 2
- (c) ਐਨ-6 ਫੈਟੀਐਸਿਡ ਅਤੇ ਐਨ-ਫੈਟੀਐਸਿਡਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਚਰਬੀ/ਤੇਲ ਦਾ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣਦਿਓ। 2
- (d) ਪੋਸ਼ਕਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵੱਧਤੋਂਵੱਧਧਾਰਨ ਯਕੀਨੀਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਅਪਣਾਏ ਜਾਣਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੂਚੀਬੱਧਕਰੋ। 3
- (e) ਲਾਗਵੈਲਣ ਦੇ ਤਿੰਨਤਰੀਕਿਆਂਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 3
- (f) ਨਮੀਵਾਲੇ ਤਾਪ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਤਾਪਵਾਲੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚਆਉਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੇ ਦੋ-ਦੋ ਉਦਾਹਰਣਦਿਓ। 4
- (g) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣਦਿਓ: 3
 - (i) ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕਭੋਜਨ
 - (ii) ਸਰੀਰ-ਨਿਰਮਾਣਕਰਨਵਾਲਾਭੋਜਨ
 - (iii) ਊਰਜਾ ਦੇਣ ਵਾਲਾਭੋਜਨ
2. (a) ਉਚਿਤ ਉਦਾਹਰਣਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨਦੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤਕਰਨਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ 'ਤੇ ਵਿਸਤਾਰਨਾਲਚਰਚਾਕਰੋ। 15
- (b) 'ਭੋਜਨ ਸਾਨੂੰ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕੰਮਕਰਨਲਈ ਊਰਜਾਦਿੰਦਾ ਹੈ।' ਕਥਨ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। 5

3. (a) ਭੋਜਨ ਦੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
3+3
- (b) ਸਾਡੇ ਆਹਾਰਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੋਸ਼ਕਤੱਤਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਭੋਜਨ ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਘਾਟ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੱਸੋ: 4+4+4
- (i) ਪ੍ਰੋਟੀਨ
- (ii) ਵਿਟਾਮਿਨ A
- (iii) ਕੈਲਸ਼ਿਅਮ
- (c) ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀਨਾਲਹੋਣਵਾਲੀਆਂਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੱਸੋ ਕਿਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਰੋਕਿਆਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 2
4. (a) ਤਿੰਨਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣਦਿਓ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓਕਿਇਸਦੀਵਰਤੋਂ ਸੰਤੁਲਿਤਆਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬਣਾਉਣ ਲਈਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 12
- (b) ਭਾਰਤੀਭੋਜਨ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀਭਰਪੂਰਤਾ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਕਰੋ। 8
5. (a) ਭੋਜਨਪਕਾਉਣ ਤੋਂਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲਾਭ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀਕਰੋ: 2+2+2+2+2
- (i) ਬਲਾਂਚਕਰਨਾ
- (ii) ਸੱਤੇ ਕਰਨਾ
- (iii) ਪਕਾਉਣਾ
- (iv) ਸਿਮਰਿੰਗ
- (v) ਫਰਮੈਟਿੰਗ

- (b) ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪਸਾਰ ਨੂੰ ਰੋਕਣਲਈ ਤੁਸੀਜੋ ਉਪਾਅਅਪਣਾਓਗੇ, ਉਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾਕਰੋ। 10
6. (a) ਖੁਰਾਕੀਵਸਤਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲਕਰਨਦੀ ਵਿਧੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚਤਾਪ ਉਪਚਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇ ਤਰੀਕੀਆਂ ਅਤੇ ਸਿੰਧਾਂਤਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆਕਰੋ। 8
- (b) ਵਿਸਤਾਰਨਾਲਦੱਸੋ ਕਿਅਨਾਜਨੂੰ ਅੰਕੁਰਿਤਕਰਨ, ਭੁੰਨਣ ਅਤੇ ਫਰਮੈਟੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਮੁੱਲਵਿੱਚਕਿਵੇਂ ਸੁਧਾਰਕੀਤਾਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। 4+4+4
7. ਉਦਾਹਰਣੀਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ:
- (a) ਗਰਮ ਕਰਨ 'ਤੇ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਿੱਚਤਬਦੀਲੀ 4
- (b) ਖੰਡ ਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 8
- (c) ਭੋਜਨਤਿਆਰਕਰਨਵਿੱਚਅੰਡੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 8
8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ : 5+5+5+5
- (a) ਸਾਡੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾਆਹਾਰਵਿੱਚਫਲਾਂ ਦਾ ਸਥਾਨ
- (b) ਆਮਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸਤੇਮਾਲਕੀਤੇ ਜਾਣਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਮਸਾਲੇ
- (c) ਪੀਣਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਕੌਫੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ
- (d) ਸੁਵਿਧਾਜਨਕਭੋਜਨਦੀਆਂਕਿਸਮਾਂ
- (e) ਦਾਲਾਂ ਦਾ ਪੋਸ਼ਕ ਮੁੱਲ

× × × × ×