

No. of Printed Pages : 5

CFN-1(Telugu)

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

Term-End Examination

June, 2025

CFN-1 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ముద్రించబడిన పేజీల సంఖ్య : 5

CFN-1

సర్టిఫికేట్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ - (సీఎఫ్ఎన్)

టెర్మ్ -చివరి పరీక్ష

జూన్ -2025

CFN-1 : మీరు మరియు మీ ఆహారం

సమయం : 3 గంటలు

గరిష్ట మార్కులు : 100

గమనిక: (i) అన్నింటిలో అయిదు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయుము.

(ii) ప్రశ్న నం. 1 తప్పనిసరిగా రాయము.

(iii) అన్ని ప్రశ్నలకు మార్కులు సమానం.

1. (a) మన ఆహారంలో మొలకలు మరియు పులియబెట్టిన పదార్థాల ప్రయోజనాల జాబితా రాయుము. 3
- (b) మీ ఆహారంలో చెడు ప్రభావం కలిగి ఉందని మీరు భావించే ఏవైనా రెండు సమ్మకాలు లేదా పోషకదల జాబితా రాయుము. 2
- (c) ఎన్- 6 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్. మరియు ఎన్-3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ సమ్మర్థిగా గల కొవ్వులు/నూనెల గురించి ఒక్కొక్క ఉదాహరణ ఇవ్వండి. 2
- (d) గరిష్టంగా పోషకాలను నిలిపి ఉంచడానని నిర్ధారించడానికి కూరగాయలను వండే సమయంలో అనుసరించవలసిన ఏవైనా మూడు సలహాలు రాయుము. 3
- (e) అంటువ్యాధులు వ్యాప్తి చెందే మూడు విధాలు రాయుము. 3
- (f) తేమ వేడి మరియు పొడి వేడి పద్ధతి శ్రేణిలోకి వచ్చే వండే పద్ధతులకు రెండు ఉదాహరణలు ఇవ్వము. 4
- (g) ఈ కింది వాటిలో ప్రతి ఒక్క దాని గురించి ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వము: 3
 - (i) రక్షణాత్మక ఆహారం
 - (ii) శరీరాన్ని నిర్మించే ఆహారం
 - (iii) శక్తిని ఇచ్చే ఆహారం

2. (a) ఆహారాన్ని ఎంపిక చేసే అంశాల పై సరైన ఉదాహరణలతో విపులీకరించండి. 15
- (b) “జీవితాన్ని నిర్వహించడానికి మరియు పని చేయడానికి ఆహారం మనకు శక్తిని ఇస్తుంది.” ఈ వ్యాఖ్యానాన్ని సమర్థించుము. 5
3. (a) ఆహారం యొక్క మానసిక మరియు సామాజిక విధులను వివరించుము. 3+3
- (b) మన ఆహారంలో ఈ కింది పోషకాలు యొక్క విధులు, ఆహార మూలాలు మరియు వాటి లోపాల ప్రభావం గురించి రాయుము: 4+4+4
- (i) ప్రోటీన్లు
- (ii) విటమిన్ A
- (iii) కార్బియం
- (c) అయోడిన్ లోపం వలన కలిగిన వ్యాధుల జాబితా మరియు అది ఏ విధంగా నివారించవచ్చో రాయుము. 2
4. (a) మూడు ఆహార గ్రూపుల వర్గీకరణ ఇవ్వము మరియు సంతృప్త ఆహారాన్ని ప్రణాళిక చేయడానికి అది ఏ విధంగా ఉపయోగించబడుతుందో క్లుప్తంగా వివరించండి. 12
- (b) భారతదేశపు ఆహారాల యొక్క పోషకాల సమృద్ధి పై విమర్శించండి.

5. (a) ఈ కింది ఆహారం యొక్క ప్రీ-కుకింగ్ మరియు కుకింగ్ పద్ధతుల

వాడకం మరియు ప్రయోజనం పై వ్యాఖ్యానించండి:

2+2+2+2+2

(i) బ్లాంచింగ్

(ii) మితంగా వేయించడం

(iii) బేకింగ్

(iv) ఉడకబెట్టడం

(v) ఫులియబెట్టడం

(b) వ్యాధుల వ్యాప్తిని నివారించడానికి మీరు అవలంబించే చర్యలు
చర్చించండి. 10

6. (a) ఆహారాలను పొందుపరిచే పద్ధతిగా వేడితో శుద్ధి చేసే విధానం వెనక
ఉన్న పద్ధతులు మరియు సూత్రం వివరించుము. 8

(b) తృణ ధాన్యాలను మొలకెత్తించడం , ఎండబెట్టడం మరియు
ఫులియబెట్టడం వలన అవి తమ పోషక విలువలను ఏ విధంగా
మెరుగుపరుస్తాయో వివరించండి. 4+4+4

7. ఉదాహరణలు ఇస్తూ ఈ కిందివి వివరించండి:

(a) వేడి చేసినప్పుడు కొవ్వులు మరియు ఆయిల్స్ లో మార్పులు 4

(b) మన ఆహారంలో చక్కెర మరియు వాటి వాడకాలు యొక్క ధర్మాలు 8

(c) ఆహారం తయారీలో గుడ్ల వాడకాలు 8

8. ఈ క్రింది ఏవైనా నాలుగింటి గురించి క్లుప్తంగా టీకా రాయుము: 5+5+5+5

(a) మన రోజువారీ ఆహారంలో పండ్లకు గల స్థానం

(b) సాధారణంగా వినియోగించే మసాలా దినుసులు మరియు మసాలాలు

(c) కాఫీ పానియం తయారీ

(d) సౌకర్యం ఆహారం రకాలు

(e) పప్పుల యొక్క పోషకాహార విలువ

× × × × ×