

No. of Printed Pages : 6

CFN-001

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

Term-End Examination

June, 2026

CFN-001 : YOU AND YOUR FOOD

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 6

CFN-001

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহান্ত পৰীক্ষা

জুন - 2026

CFN-001 : তুমি আৰু তোমাৰ খাদ্য

সময়: 3 ঘণ্টা

সৰ্বাধিক নম্বৰ: 100

টোকা : (i) মুঠ পাঁচটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(ii) প্ৰশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(iii) সকলো প্ৰশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

1. (a) তলত দিয়া খাদ্যসমূহৰ কেৱলবিধ মান উল্লেখ কৰা: 2
 - (i) 20 মিলিলিটাৰ তেল
 - (ii) 1 চামুচ (5 গ্ৰাম) চেনি
- (b) আমাৰ শৰীৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় যিকোনো তিনিটা অণুপুষ্টিৰ (মাইক্ৰ'নিউট্ৰিয়েণ্ট) উপাদান তালিকাভুক্ত কৰা। 3
- (c) আমাৰ খাদ্যত চৰ্বিৰ অভাৱত হ'ব পৰা যিকোনো তিনিটা অভাৱজনিত ৰোগৰ তালিকা লিখা। 3
- (d) ভিটামিন A ৰ পূৰ্বসূৰীৰ নাম লিখা আৰু এই পূৰ্বসূৰীৰ দুটা চহকী খাদ্যৰ উৎসৰ নাম লিখা। 3
- (e) ৰন্ধাৰ আগতে খাদ্য প্ৰস্তুত কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা যিকোনো তিনিটা পদ্ধতিৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰা। 3

- (f) খাদ্য সংৰক্ষণত নিমখ আৰু চেনি ব্যৱহাৰ কৰাৰ নীতি
উল্লেখ কৰা। 2
- (g) ৰেটিনল কি? আমাৰ খাদ্যত ৰেটিনলৰ যিকোনো দুটা
সমৃদ্ধ খাদ্যৰ উৎস তালিকাভুক্ত কৰা। 3
- (h) যিটো পুষ্টিকৰ উপাদানৰ অভাৱত পেলাগ্ৰা হয় তাৰ
নাম লিখা। 1
2. পুষ্টিকৰ উপাদান কি কি? খাদ্যত উপস্থিত পুষ্টিকৰ উপাদানৰ
তালিকা প্ৰস্তুত কৰা আৰু আমাৰ খাদ্যত ইয়াৰ কাৰ্য্য আৰু
খাদ্যৰ উৎসৰ ওপৰত আলোকপাত কৰা। 20
3. (a) উপযুক্ত উদাহৰণৰ সৈতে খাদ্যৰ বাছনিত প্ৰভাৱ
পেলোৱা কাৰকসমূহ চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰা। 15
- (b) খাদ্যৰ শাৰীৰিক কাৰ্য্যৰ বিষয়ে তুমি কি বুজি পোৱা ? 5

4. (a) নিৰামিষ আৰু আমিষভোজী খাদ্য ব্যৱস্থাৰ পুষ্টিৰ
পৰ্যাপ্ততাৰ বিষয়ে চমুকৈ মন্তব্য কৰা, আৰু ইয়াৰ
বাবে উপযুক্ত যুক্তি দিয়া। 10
- (b) খাদ্যৰ পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতাৰ সংজ্ঞা দিয়া। খাদ্য
পৰিচালক হিচাপে ব্যক্তিগত পৰিষ্কাৰ-পৰিচ্ছন্নতা বজাই
ৰাখিবলৈ তুমি কি কি সাৱধানতা অৱলম্বন কৰিবা?
2+5
- (c) ৰোগ বিয়পা ৰোধ কৰিবলৈ তুমি গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া
যিকোনো তিনিটা ব্যৱস্থা তালিকাভুক্ত কৰা। 3
5. (a) খাদ্য সংৰক্ষণৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু গুৰুত্বৰ বিষয়ে
চমুকৈ বুজাই দিয়া। 5
- (b) খাদ্য নষ্ট হোৱাৰ প্ৰধান কাৰণসমূহ উল্লেখ কৰা। 5

- (c) নষ্ট হ'ব পৰা খাদ্য সংৰক্ষণৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰা যিকোনো তিনিটা পদ্ধতিৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰা। 10
6. (a) সাধাৰণ শস্য ভিত্তিক খাদ্যৰ পুষ্টিৰ মান উন্নত কৰিবলৈ তুমি গ্ৰহণ কৰিব পৰা প্ৰক্ৰিয়াসমূহ ব্যাখ্যা কৰা। 8
- (b) সুস্থ জীৱনশৈলীৰ বাবে তোমাৰ বন্ধন মাধ্যম (চৰ্বি আৰু তেল) বাছনিৰ যুক্তি ব্যাখ্যা কৰা। উদাহৰণৰ সৈতে তোমাৰ উত্তৰ সমৰ্থন কৰিবলৈ যুক্তি আগবঢ়োৱা। 8
- (c) আমাৰ খাদ্যত দালিৰ পুষ্টিৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে মন্তব্য কৰা। 4
7. (a) কণীৰ পুষ্টিকৰ মূল্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা আৰু কণী নিৰ্বাচন কৰাৰ সময়ত তুমি মনত ৰখা কথাবোৰ তালিকাভুক্ত কৰা। 3+5

(b) শাক-পাচলি ৰন্ধা সময়ত পুষ্টিকৰ উপাদানৰ ক্ষতি কম কৰিবলৈ তুমি গ্ৰহণ কৰিবলগীয়া বিভিন্ন ব্যৱস্থাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা। 5

(c) ফলৰ পুষ্টিগুণ আৰু খাদ্যাভ্যাসে তোমাৰ প্ৰিয় ফল বাছি লোৱাৰ সম্পৰ্কে কিছু উপযোগী পৰামৰ্শ দিয়া। 7

8. তলত দিয়া যিকোনো চাৰিটাৰ ওপৰত চুটি টোকা লিখা:

$$4 \times 5 = 20$$

(a) আমাৰ খাদ্যত সাধাৰণতে ব্যৱহাৰ কৰা মছলা আৰু মছলাযুক্ত উপাদান।

(b) পানীয়ৰ শ্ৰেণীবিভাজন আৰু আমাৰ খাদ্যত ইয়াৰ অৱদান।

(c) সুবিধাজনক খাদ্য ব্যৱহাৰৰ সুবিধা আৰু অসুবিধা।

(d) চেনিৰ অত্যধিক ব্যৱহাৰৰ পৰা সাৱধানতা

(e) ৰন্ধা-বঢ়াৰ সময়ত চৰ্বি আৰু তেলৰ পৰিৱৰ্তন।

× × × × ×