

No. of Printed Pages : 5

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

છાપેલા પાનાની સંખ્યા: 5

CFN-001

ફૂડ અને ન્યૂટ્રિશનમાં સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ. (CFN)

સત્રાંત પરીક્ષા

જૂન V 2026

CFN-001 : તમે અને તમારો ખોરાક

સમય: 3 કલાક

મહત્તમ ગુણ: 100

નોંધ: (i) કુલ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

(ii) પ્રશ્ન નં. 1 ફરજિયાત છે.

(iii) બધા પ્રશ્નોના માર્ક એકસમાન છે.

1. (a) નીચે આપેલા ખાદ્યપદાર્થોની કેલરીનું મૂલ્ય જણાવો: 2
 - (i) 20 મિલી તેલ
 - (ii) 1 નાની ચમચી (5 ગ્રામ) ખાંડ
- (b) આપણા શરીરને જરૂરી હોય તેવા કોઈપણ ત્રણ સૂક્ષ્મ પોષકતત્વો જણાવો. 3
- (c) આપણા આહારમાં ચરબીની ઊણપને કારણે ઉદ્ભવી શકે તેવા કોઈપણ ત્રણ ઊણપજન્ય રોગોની યાદી આપો. 3
- (d) વિટામિન Aના પુરોગામી પદાર્થ (પ્રીકર્સર)નું નામ આપો અને તેના કોઈપણ બે સમૃદ્ધ ખાદ્ય સ્ત્રોતો જણાવો. 3
- (e) ખોરાકને રાંધતા પહેલાં તેની તૈયારી માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી કોઈપણ ત્રણ પદ્ધતિઓની યાદી આપો. 3
- (f) ખાદ્યપદાર્થોને લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખવા માટે મીઠું અને ખાંડના ઉપયોગ પાછળ રહેલો સિદ્ધાંત જણાવો. 2
- (g) રેટિનોલ એટલે શું? આપણા આહારમાં રહેલા રેટિનોલના કોઈપણ બે સમૃદ્ધ ખાદ્ય સ્ત્રોતો જણાવો. 3

(h) જે પોષકતત્વની ઊણપને કારણે પેલેગ્રા થાય છે, તેનું

નામ આપો.

1

2. પોષકતત્વો એટલે શું? આપણા આહારમાં તેમના કાર્યો અને

ખાદ્ય સ્ત્રોતો જણાવીને ખાદ્યપદાર્થોમાં રહેલાં પોષકતત્વોની

ચાટી આપો.

20

3. (a) યોગ્ય ઉદાહરણો આપીને ખાદ્યપદાર્થોની પસંદગીને

પ્રભાવિત કરનારા પરિબલોને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો. 15

(b) ખાદ્યપદાર્થોના ફીઝિયોલોજિકલ કાર્યો એટલે શું? 5

4. (a) યોગ્ય તર્ક આપીને શાકાહારી અને માંસાહારી ભોજન

પ્રણાલીની પોષણની પર્યાપ્તતા અંગે સંક્ષિપ્તમાં

જણાવો.

10

(b) ફૂડ હાઇજિન (આહારની સ્વચ્છતા)ની વ્યાખ્યા આપો. ફૂડ

હેન્ડલર તરીકે વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા જાળવવા માટે તમે

કઈ સાવચેતીઓ રાખશો?

2+5

(c) રોગોને ફેલાતા અટકાવવા માટે તમે અપનાવો તેવા

કોઈપણ ત્રણ પગલાં જણાવો.

3

5. (a) ખાદ્યપદાર્થોને લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખવાની જરૂરિયાત અને તેના મહત્વને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો. 5
- (b) ખાદ્યપદાર્થો બગડી જવાના મુખ્ય કારણો ગણાવો. 5
- (c) ઝડપથી બગડી જતાં ખાદ્યપદાર્થોને લાંબા સમય સુધી જાળવી રાખવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી કોઈપણ ત્રણ પદ્ધતિઓની સંક્ષિપ્તમાં ચર્ચા કરો. 10
6. (a) અનાજ-આધારિત સામાન્ય આહારના પોષણમૂલ્યને વધારવા માટે તમે કઈ પ્રક્રિયાઓનો ઉપયોગ કરી શકો તે સમજાવો. 8
- (b) તંદુરસ્ત જીવનશૈલી માટે તમે રસોઈના માધ્યમ (ચરબી અને તેલ) તરીકે શેની પસંદગી કરશો, તે અંગે ટિપ્પણી કરો. યોગ્ય ઉદાહરણો આપીને તમારા જવાબને સિદ્ધ કરો. 8
- (c) આપણા આહારમાં કઠોળનું પોષણલક્ષી મહત્વ જણાવો. 4
7. (a) ઈંડાંના પોષણમૂલ્યની ચર્ચા કરો અને ઈંડાંની પસંદગી કરતી વખતે તમે કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખશો તે જણાવો. 3+5

- (b) શાકભાજીને રાંધતી વખતે પોષકતત્વોનો નાશ થતો ઘટાડવા માટે તમે વિવિધ કયા પગલાં અપનાવશો, તેનું વર્ણન કરો. 5
- (c) ફળોના પોષણલક્ષી લાભ તથા આહારમાં તમારી ફળની પસંદગી અંગે કેટલાક ઉપયોગી સૂચનો આપો. 7
8. નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર પર ટૂંકનોંધ લખો: $4 \times 5 = 20$
- (a) આપણા આહારમાં સામાન્ય રીતે ઉપયોગમાં લેવાતા મસાલા અને સ્વાદવર્ધક પદાર્થો.
- (b) પીણાંનું વર્ગીકરણ અને આપણા આહારમાં તેમનું યોગદાન.
- (c) સુવિધાજનક ખાદ્યપદાર્થો (કન્વિનિયન્સ ફૂડ્સ)નો ઉપયોગ કરવાના ફાયદા અને ગેરફાયદા.
- (d) ખાંડના અતિશય ઉપયોગ સામે સાવચેતી.
- (e) રસોઈ કરતી વખતે ચરબી અને તેલમાં થતાં ફેરફારો.

× × × × ×