

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

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 6

CFN-001

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (CFN)

ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಜೂನ್ - 2026

CFN-001 : ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ

ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100

-
- ಟಿಪ್ಪಣಿ:** (i) ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.
- (ii) ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ. 1 ಕಡ್ಡಾಯ.
- (iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.
-

1. (a) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆಹಾರಗಳ ಕ್ಯಾಲೋರಿಫಿಕ್ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ: 2
 - (i) 20 ಮಿಲೀ ಎಣ್ಣೆ
 - (ii) 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ (5 ಗ್ರಾಂ) ಸಕ್ಕರೆ
- (b) ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3
- (c) ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಕೊರತೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3
- (d) ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಯ ಪೂರ್ವಗಾಮಿಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಪೂರ್ವಗಾಮಿಯು ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. 3
- (e) ಬೇಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 3
- (f) ಆಹಾರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ವಿಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 2

(g) ರೆಟಿನಾಲ್ ಎಂದರೇನು? ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರೆಟಿನಾಲ್ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡು ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 3

(h) ಪೆಲಾಗ್ರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಯಾವುದು ತಿಳಿಸಿ. 1

2. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಎಂದರೇನು? ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದರ ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 20

3. (a) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಸಹಿತ, ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 15

(b) ಆಹಾರದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನೀವು ಏನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? 5

4. (a) ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಹಾರಿ ಉಟದ ಮಾದರಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪರ್ಯಾಪ್ತತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ. 10

- (b) ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ. ವೈಯುಕ್ತಿಕ
ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಆಹಾರ ನಿರ್ವಾಹಕರಾಗಿ
ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? 2+5
- (c) ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನೀವು
ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು
ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 3
5. (a) ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಅದರ
ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 5
- (b) ಅಹಾರ ಹಾಳಗಲು ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 5
- (c) ಬೇಗ ಕೆಟ್ಟುಹೋಗುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬಳಸುವ
ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.
10
6. (a) ಸಾಮಾನ್ಯ ಧಾನ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ
ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 8

(b) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಗಾಗಿ ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಡುಗೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ (ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳು) ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಥಿಸಿ. 8

(c) ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಬರೆಯಿರಿ. 4

7. (a) ಮೊಟ್ಟೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆರಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 3+5

(b) ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 5

(c) ಹಣ್ಣುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. 7

8. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕರ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:

4×5=20

(a) ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಸಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

- (b) ಪಾನೀಯಗಳ ವರ್ಗೀಕರಣ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ.
- (c) ಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳು.
- (d) ಸಕ್ಕರೆಯ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಎಚ್ಚರಿಕೆ.
- (e) ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

XXXXXX