

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

പ്രിൻ്റ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം: 5

CFN-001

ഫുഡ് ആൻ്റ് ന്യൂട്രീഷനിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്

പ്രോഗ്രാം (CFN)

ടേം-അവസാന പരീക്ഷ

ജൂൺ - 2026

CFN-001: നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ആഹാരവും

സമയം: 3 മണിക്കൂർ

പരമാവധി മാർക്ക്: 100

കുറിപ്പ്: (i) ആകെ അഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം
എഴുതുക

(ii) **ചോദ്യം നം. 1 നിർബന്ധമാണ്.**

(iii) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ മാർക്കാ
ആണ്.

1. (a) താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷണങ്ങളുടെ കലോറി മൂല്യം നൽകുക: 2
 - (i) 20 ml എണ്ണ
 - (ii) 1 tsp (5 g) പഞ്ചസാര
- (b) നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് മൈക്രോനൂട്രിയന്റുകൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
- (c) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അഭാവം മൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് തകരാറുകൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
- (d) വിറ്റാമിൻ എ-യുടെ മുൻഘടകത്തിന്റെ പേര് പറയുക, മുൻഘടകത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് റിച്ച് ഫുഡ് സ്രോതസ്സുകൾ നൽകുക. 3
- (e) കൂക്കിംഗിന് മുമ്പ് ഭക്ഷണം ഒരുക്കുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് വിധങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
- (f) ഭക്ഷണം പ്രിസർവ് ചെയ്യാൻ ഉപ്പും പഞ്ചസാരയും ഉപയോഗിക്കുന്നതിലെ തത്വം നൽകുക. 2
- (g) എന്താണ് റെറ്റിനോൾ? നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ റെറ്റിനോളിന്റെ രണ്ട് റിച്ച് ഫുഡ് സ്രോതസ്സുകൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
- (h) അഭാവം പെലഗ്രിക് കാരണമാകുന്ന നൂട്രിയന്റുകളുടെ പേര് പറയുക. 1

2. എന്താണ് നുട്രിയന്റുകൾ? ഭക്ഷണത്തിലെ നുട്രിയന്റുകൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക, നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ അവയുടെ പ്രവർത്തനവും ഭക്ഷണ സ്രോതസ്സുകളും എടുത്തു പറയുക. 20
3. (a) ഫുഡ് സെലക്ഷനെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ ചുരുക്കി വിവരിക്കുക, ഉചിതമായ ഉദാഹരണങ്ങൾ നൽകുക. 15
- (b) ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഫിസിയോളജിക്കൽ പ്രവർത്തനം കൊണ്ട് നിങ്ങൾ എന്താണ് മനസിലാക്കുന്നത്? 5
4. (a) വെജിറ്റേറിയൻ, നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻ ആഹാരക്രമത്തിന്റെ പര്യാപ്തതയെക്കുറിച്ച് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക, ഉചിതമായി സമർത്ഥിക്കുക. 10
- (b) ആഹാര ശുചിത്വം നിർവ്വചിക്കുക. വ്യക്തി ശുചിത്വം നിലനിർത്താൻ ഫുഡ് ഹാൻഡ്‌ലർ എന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ എന്ത് മുൻകരുതലാണ് എടുക്കുക? 2+5
- (c) രോഗ വ്യാപനം തടയാൻ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3
5. (a) ഭക്ഷണം സൂക്ഷിച്ചു വെക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയും പ്രാധാന്യവും ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 5

- (b) ഭക്ഷണം പാഴാകുന്നതിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ പറയുക. 5
- (c) നശിച്ചുപോകുന്ന ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുവെക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മൂന്ന് രീതികൾ ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 10
6. (a) സാധാരണ ധാന്യധിഷ്ഠിത ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകമൂല്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന പ്രക്രിയകൾ വിവരിക്കുക. 8
- (b) ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിക്ക് നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന കൂക്കിംഗ് മീഡിയം (കൊഴുപ്പ്, എണ്ണ) വിശദമാക്കുക. ഉത്തരം ഉദാഹരണ സഹിതം സമർത്ഥിക്കുക. 8
- (c) നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ പയർ ഇനങ്ങളുടെ പോഷക പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക. 4
7. (a) മുട്ടയുടെ പോഷകമൂല്യം ചർച്ച ചെയ്യുക, മുട്ട തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ഓർക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 3+5
- (b) വെജിറ്റബിൾ പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ പോഷകനഷ്ടം കുറക്കാൻ നിങ്ങൾ വിവിധ നടപടികൾ വിവരിക്കുക. 5
- (c) ഫ്രൂട്ടുകളുടെ പോഷകഗുണങ്ങൾ സംബന്ധിച്ച് ഉപയോഗപ്രദമായ ഏതാനും ഉപായങ്ങൾ

നൽകുക, ആഹാരത്തിൽ നിങ്ങൾ ഏതൊക്കെ
പ്രമുട്ടുകളാണ് ഉൾപ്പെടുത്തുക. 7

8. താഴെപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും നാല്
എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വ കുറിപ്പ് എഴുതുക:

$$4 \times 5 = 20$$

- (a) നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ സാധാരണ
ഉപയോഗിക്കുന്ന സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും
മലാസകളും.
- (b) പാനീയങ്ങളുടെ ക്ലാസിഫിക്കേഷനും നമ്മുടെ
ആഹാരത്തിൽ അവയുടെ സംഭാവന.
- (c) കൺവീനിയൻസ് ഫുഡ്
ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ നേട്ടങ്ങളും
കോട്ടങ്ങളും.
- (d) പഞ്ചസാരയുടെ അമിത
ഉപയോഗത്തിനെതിരെ ജാഗ്രത
- (e) കൂക്കിംഗ് വേളയിൽ കൊഴുപ്പിലും
എണ്ണയിലും വരുന്ന മാറ്റങ്ങൾ.

XXXXXX