

No. of Printed Pages : 4

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

छापील पृष्ठांची संख्या: 4

CFN-001

अन्न आणि पोषण प्रमाणपत्र कार्यक्रम (CFN)

सत्र-समाप्ती परीक्षा

जून, 2026

CFN-001 : आपण आणि आपले अन्न

वेळ: 3 तास

कमाल गुण: 100

-
- टीप:** (i) एकंदर पाच प्रश्न सोडवायचे आहेत.
(ii) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.
(iii) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.
-

1. (a) खालील खाद्यपदार्थांचे कॅलरीफिक मूल्य सांगा: 2
 - (i) 20 मि.ली. तेल
 - (ii) 1 छोटा चमचा (5 ग्रॅम) साखर
- (b) आपल्या शरीराला आवश्यक असलेल्या कोणत्याही तीन सूक्ष्म पोषक घटकांची यादी करा. 3
- (c) आपल्या आहारात चरबी च्या कमतरतेमुळे उद्भवू शकणाऱ्या कोणत्याही तीन कमतरतेच्या विकारांची यादी करा. 3
- (d) जीवनसत्व 'अ' च्या पूर्वगामी घटकाचे नाव सांगा आणि या पूर्वगामी घटकाचे कोणतेही दोन समृद्ध अन्न स्रोत सांगा. 3
- (e) स्वयंपाक करण्यापूर्वी अन्न तयार करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या कोणत्याही तीन पद्धतींची यादी करा. 3
- (f) अन्न टिकवण्यासाठी मीठ आणि साखरेचा वापर करण्यामागील तत्त्व सांगा. 2
- (g) 'रेटिनॉल म्हणजे काय?' आपल्या आहारातील रेटिनॉलच्या कोणत्याही दोन समृद्ध अन्न स्रोतांची यादी करा. 3
- (h) ज्या पोषक घटकाच्या कमतरतेमुळे पेलाग्रा होतो त्याचे नाव सांगा. 1
2. पोषक घटक म्हणजे काय? आपल्या आहारातील त्यांचे कार्य आणि अन्न स्रोत हायलाइट करून अन्नामध्ये असलेल्या पोषक घटकांची यादी करा. 20

3. (a) योग्य उदाहरणे देऊन अन्न निवडीवर परिणाम करणाऱ्या घटकांचे थोडक्यात स्पष्टीकरण द्या. 15
- (b) अन्नाच्या शारीरिक कार्यावरून तुम्हाला काय समजते? 5
4. (a) शाकाहारी आणि मांसाहारी जेवणाच्या पद्धतींच्या पौष्टिक पर्याप्ततेवर योग्य औचित्य देऊन थोडक्यात टिप्पणी करा. 10
- (b) अन्न स्वच्छता म्हणजे काय ते सांगा. वैयक्तिक स्वच्छता राखण्यासाठी अन्न हाताळणारा व्यक्ती म्हणून तुम्ही कोणती खबरदारी घ्याल? 2+5
- (c) रोगांचा प्रसार रोखण्यासाठी तुम्ही अवलंब कराल अशा कोणत्याही तीन उपायांची यादी करा. 3
5. (a) अन्न टिकवून ठेवण्याची गरज आणि महत्त्व थोडक्यात स्पष्ट करा. 5
- (b) अन्न खराब होण्याची मुख्य कारणे सांगा. 5
- (c) नाशवंत अन्नपदार्थ टिकवण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या कोणत्याही तीन पद्धतींची थोडक्यात चर्चा करा. 10
6. (a) ठराविक तृणधान्यांवर आधारित आहाराचे पौष्टिक मूल्य सुधारण्यासाठी तुम्ही वापरू शकता अशा प्रक्रिया स्पष्ट करा. 8
- (b) निरोगी जीवनशैलीसाठी तुम्ही निवडत असलेल्या स्वयंपाकाच्या माध्यमाच्या (चरबी आणि तेल) निवडीवर टिप्पणी करा. तुमच्या उत्तराचे उदाहरणांसह समर्थन करा. 8
- (c) आपल्या आहारातील डाळींच्या पौष्टिक महत्त्वावर टिप्पणी करा. 4

7. (a) अंड्यांच्या पौष्टिक मूल्याची चर्चा करा आणि अंडी निवडताना तुम्ही कोणत्या गोष्टी लक्षात ठेवाल त्याची यादी करा. 3+5
- (b) भाज्या शिजवताना पोषक तत्वांचे नुकसान कमी करण्यासाठी तुम्ही अवलंबून असलेल्या विविध उपायांचे वर्णन करा. 5
- (c) फळांच्या पौष्टिक फायद्यांवर आणि आहारातील तुमच्या फळांच्या निवडीबद्दल काही उपयुक्त टिप्स द्या. 7
8. खालीलपैकी कोणत्याही चार गोष्टींवर थोडक्यात टीपा लिहा: $4 \times 5 = 20$
- (a) आपल्या आहारात सामान्यतः वापरले जाणारे मसाले आणि सुवासिक पदार्थ
- (b) पेयांचे वर्गीकरण आणि त्यांचे आपल्या आहारातील योगदान.
- (c) सोयीस्कर खाद्यपदार्थ वापरण्याचे फायदे आणि तोटे.
- (d) साखरेच्या अतिवापराविरूद्ध खबरदारी
- (e) स्वयंपाकादरम्यान चरबी आणि तेलामध्ये होणारे बदल.