

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

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 4

CFN-001

ସାର୍ବିକ୍ଷକତ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍ ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ଟର୍ମ୍-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଜୁନ୍ – 2026

CFN-001 : ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : 100

ନୋଟ୍ : (i) ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(ii) ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।

(iii) ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।

1. (a) ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକର କ୍ୟାଲୋରୀ ମୁଲ୍ୟ କେତେ : 2
- (i) 20 ମିଲି ଡେଲ 3
- (ii) 1 ଚାମଚ (5 ଗ୍ରା) ଚିନି 3
- (b) ଆମ ଶରୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଚିନୋଟି ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍ ର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । 3
- (c) ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଚର୍ବି ଅଭାବଜନିତ ଚିନୋଟି ରୋଗର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । 3
- (d) ଭିଟାମିନ୍ A ର ପୂର୍ବଲକ୍ଷଣ ଖାଦ୍ୟର ନାମ କୁହ ଏବଂ ଏହାର ଦୁଇଟି ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସର ନାମ କୁହ । 3
- (e) ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଚିନୋଟି ପକ୍ଷର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । 3
- (f) ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଲୁଗା ଏବଂ ଚିନି ବ୍ୟବହାର କରିବାର ନୀତି କୁହ 2
- (g) ରେଟିନୋଲ୍ କଣ ? ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ରେଟିନୋଲ୍ ଦୁଇଟି ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । 3
- (h) ପେଲେଗ୍ରା ଅଭାବ ପାଇଁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ନାମ ଦିଅ । 1
2. ପୃଷ୍ଠିକର ପଦାର୍ଥ କଣ ? ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୃଷ୍ଠିକର ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର ଯାହା ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥାଏ । 20
3. (a) ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ଦେଇ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ଷେପରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର । 15
- (b) ଖାଦ୍ୟର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟ କହିଲେ କଣ ବୁଝ ? 5

4. (a) ଶାକାହାରୀ ଏବଂ ମାଂସାହାରୀ ଭୋଜନ ପଦ୍ଧତିର ପୁଷ୍ଟିକର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତତା ଉପରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ମତ୍ତବ୍ୟ ଦିଅ, ଉପଯୁକ୍ତ ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରଦାନ କର । 10
- (b) ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରତା କଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ଖାଦ୍ୟ ପରିଚାଳନାକାରୀ ଭାବରେ ତୁମେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରତା ବଢ଼ାୟା ରଖିବା ପାଇଁ କଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବ । 2+5
- (c) ରୋଗ ବିସ୍ତାରଣର ପ୍ରତିକାର କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଚିନୋଟି ପଦକ୍ଷେପର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । 3
5. (a) ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତାକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ବୁଝାଅ । 5
- (b) ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ । 5
- (c) ନଷ୍ଟଶୀଳ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଚିନୋଟି ପଦ୍ଧତି ସଂକ୍ଷେପରେ ଆଲୋଚନା କର । 10
6. (a) ଏକ ସାଧାରଣ ଶସ୍ୟ ଆଧାରିତ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବ୍ୟବହାର କରିବ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 8
- (b) ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ରାନ୍ଧିବା ମାଧ୍ୟମ (ଚର୍ବି ଏବଂ ତେଲ) ଚୟନ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ମତାମତ ଦିଅ । ଉଦାହରଣ ଦେଇ ତୁମ ଉତ୍ତରକୁ ପ୍ରମାଣ କର । 8
- (c) ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ତାଲିର ପୁଷ୍ଟିକର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତା ଉପରେ ମତାମତ ଦିଅ । 4
7. (a) ଅଣ୍ଡାର ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଚୟନ କଲାବେଳେ ତୁମେ କେଉଁ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ମନେ ରଖିବ ତାହାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । 3+5

(b) ପନିପରିବା ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଶକ୍ତି କମ୍ ନ ହେବା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 5

(c) ଫଳର ପୁଷ୍ଟିକର ଲାଭ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରେ ତୁମର ଫଳ ପସନ୍ଦ ବିଷୟରେ କିଛି ଉପଯୋଗୀ ଚିପ୍ପଣୀ ଦିଅ । 7

8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଚା/ରୋଟି ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିପ୍ପଣୀ ଲେଖ : $4 \times 5 = 20$

(a) ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଉଥିବା ମସଲା ଏବଂ ମସଲାଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ।

(b) ପାନୀୟ ପଦାର୍ଥର ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତକରଣ ଏବଂ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ।

(c) ସୁବିଧାଜନକ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଉପକାରିତା ଏବଂ ଅପକାରିତା

(d) ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ବ୍ୟବହାର କରିବା ବିପକ୍ଷରେ ସତର୍କତା

(e) ରାନ୍ଧିବା ସମୟରେ ଚର୍ବି ଏବଂ ତେଲ ର ପରିବର୍ତ୍ତନ

× × × × ×