

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

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 4

CFN-001

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ
ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਜੂਨ-2026

CFN-001 : ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100

ਨੋਟ: (i) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(ii) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

1. (a) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਭੋਜਨਾਂ ਦਾ ਕੈਲੋਰੀ ਮੁੱਲ ਦੱਸੋ: 2
 - (i) 20 ਮਿ ਲੀ ਤੇਲ
 - (ii) 1 ਚਮਚ (5 ਗ੍ਰਾਮ) ਖੰਡ
- (b) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਤਿੰਨ ਸੂਖਮ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 3
- (c) ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਚਰਬੀ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਕਮੀ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 3
- (d) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੇ ਪੂਰਵਗਾਮੀ ਦਾ ਨਾਂਅ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਪੂਰਵਗਾਮੀ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਭਰਪੂਰ ਸਰੋਤ ਦੱਸੋ। 3
- (e) ਪਕਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 3
- (f) ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਲਈ ਲੂਣ ਅਤੇ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਸਿਧਾਂਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 2
- (g) ਰੇਟਿਨੋਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਰੇਟਿਨੋਲ ਦੀ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਾਲੇ ਦੋ ਖਾਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 3
- (h) ਉਸ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਦਾ ਨਾਂਅ ਦੱਸੋ ਜਿਸਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਪੇਲਾਗ੍ਰਾ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। 1
2. ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ, ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ। 20
3. (a) ਢੁੱਕਵੇਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਨੂੰ ਪੱਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 15
- (b) ਤੁਸੀਂ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? 5

4. (a) ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਅਤੇ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਪੱਧਤੀਆਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਸੰਪੂਰਨਤਾ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲਈ ਉਚਿਤ ਤਰਕ ਵੀ ਦਿਓ। 10
- (b) ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਭੋਜਨ ਹੈਂਡਲਰ ਵਜੋਂ, ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੋਗੇ? 2+5
- (c) ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂਜੋਂ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਓਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 3
5. (a) ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ। 5
- (b) ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 5
- (c) ਜਲਦੀ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 10
6. (a) ਉਹਨਾਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਨਾਜ ਅਧਾਰਤ ਆਮ ਆਹਾਰ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਮੁੱਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। 8
- (b) ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨ (ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲ) ਦੀ ਚੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦਿਓ, ਜਿਸਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਲਈ ਚੁਣੋਗੇ। ਆਪਣਾ ਜਵਾਬ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ। 8
- (c) ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਦਾਲਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮਹੱਤਵ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। 4

7. (a) ਅੰਡਿਆਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਕ ਮੁੱਲ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਅੰਡੇ ਚੁਣਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋਗੇ। 3+5
- (b) ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਕਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਓਗੇ, ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 5
- (c) ਫਲਾਂ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲਾਭਾਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਲਾਂ ਦੀ ਚੋਣ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਉਪਯੋਗੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ। 7
8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ: $4 \times 5 = 20$
- (a) ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮਸਾਲੇ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ।
- (b) ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ।
- (c) ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਖੁਰਾਕੀ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ।
- (d) ਖੰਡ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨੀ।
- (e) ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੌਰਾਨ ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਤਬਦੀਲੀ।

× × × × ×