

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

அச்சிடப்பட்ட பக்கங்களின் எண்ணிக்கை : 6 **CFN-001**

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான

சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)

கால-முடிவுத் தேர்வு

ஜூன் - 2026

CFN-001 : நீங்களும் நீங்கள் உண்ணும் உணவும்

நேரம்: 3 மணி நேரம் அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

குறிப்பு : (i) பதில் மொத்தம் ஐந்து கேள்விகள்.

(ii) கேள்வி எண். 1 கட்டாயம்.

(iii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் சமமான

மதிப்பெண்கள்.

1. (a) கீழ்க்கண்ட உணவுகளின் கலோரி மதிப்பை
தரவும்: 2
- (i) 20 மிலி ஆயில்
- (ii) 1 டீஸ்பூன் (5 கிராம்) சர்க்கரை
- (b) நமது உடலுக்கு தேவைப்படும் ஏதாவது
மூன்று நுண் ஊட்டச்சத்துக்களை
பட்டியலிடவும். 3
- (c) நமது உணவில் கொழுப்புச்சத்து
குறைபாட்டால் எழக் கூடிய ஏதாவது மூன்று
பற்றாக்குறை குறைபாடுகளை
பட்டியலிடவும். 3
- (d) வைட்டமின் A-யின் முன்பொருளை
குறிப்பிடவும் மற்றும் அந்த முன்பொருளின்
ஏதாவது இரண்டு வளமிக்க இரண்டு உணவு
ஆதாரங்களைக் குறிப்பிடவும். 3
- (e) சமைப்பதற்கு முன் உபயோகிக்கப்படும்
ஏதாவது மூன்று செய்முறைகளை
பட்டியலிடவும். 3

- (f) உணவைக் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்க உப்பை பயன்படுத்துவதில் ஈடுபட்டுள்ள கொள்கைகளை குறிப்பிடவும். 2
- (g) ரெட்டினால் என்றால் என்ன? நமது உணவில் ஏதாகிலும் இரண்டு வளமிக்க உணவு ஆதாரங்களை பட்டியலிடவும். 3
- (h) ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் பெல்லாக்ராவை உண்டாக்கும் ஊட்டச்சத்தின் பெயரை குறிப்பிடவும். 1
2. ஊட்டச்சத்துக்கள் என்பவை எவை? நமது உணவில் அவற்றின் செயல்பாடுகள் மற்றும் உணவு ஆதாரங்களை முக்கியப்படுத்திக் காட்டி உணவில் இருக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை பட்டியலிடவும். 20
3. (a) பொருத்தமான உதாரணங்களைக் கொடுப்பதன் மூலமாக உணவைத் தேர்வு செய்வதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை சுருக்கமாக விவரிக்கவும். 15
- (b) உணவின் உடலியல் செயல்பாடுகள் என்பதில் நீங்கள் புரிந்து கொள்வது என்ன? 5

4. (a) பொருத்தமாக நியாயப்படுத்தி, சைவ மற்றும் அசைவ உணவு முறையின் போதுமான அளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் குறித்து உங்கள் கருத்துகளை சுருக்கமாக கூறவும். 10
- (b) உணவு சுகாதாரத்தை விவரிக்கவும். உணவைக் கையாள்பவராக தனிநபர் சுகாதாரத்தை பராமரிக்க எந்த முன்னெச்சரிக்கைகளை நீங்கள் எடுப்பீர்கள்? 2+5
- (c) நோய் பரவலைத் தடுப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் ஏதாவது மூன்று நடவடிக்கைகளை பட்டியலிடவும். 3
5. (a) உணவைப் பதப்படுத்தி பாதுகாப்பதன் அவசியம் மற்றும் முக்கியத்துவத்தை சுருக்கமாக விவரிக்கவும். 5
- (b) உணவு கெட்டுப் போவதற்கான முக்கிய காரணங்களை எண்ணிக்கையிடவும். 5
- (c) அழுகக் கூடிய உணவுகளை பதப்படுத்தி பராமரிப்பதற்காக உபயோகிக்கப்படும் ஏதாவது மூன்று முறைகளை சுருக்கமாக விவாதிக்கவும். 10

6. (a) தானியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட வழக்கமான உணவின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை மேம்படுத்த நீங்கள் உபயோகிக்கும் செயல்முறைகளை விவரிக்கவும். 8
- (b) ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைப் பாணியை தேர்வு செய்ய நீங்கள் தேர்வு செய்யவிருக்கும் சமையல் வகை முறையின் விருப்பத் தேர்வை பற்றி குறிப்பிடவும். 8
- (c) நமது உணவில் பருப்புகளின் ஊட்டச்சத்து முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி குறிப்பிடவும். 4
7. (a) முட்டையின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை விவாதித்து முட்டைகளை தேர்வு செய்யும்போது நீங்கள் மனதில் கொள்ளும் அம்சங்களை பட்டியலிடவும். 3+5
- (b) காய்கறிகளை சமைக்கும்போது ஊட்டச்சத்து இழப்புகளை குறைப்பதற்கு நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பல்வேறு நடவடிக்கைகளை விவரிக்கவும். 5

- (c) பழங்களின் ஊட்டச்சத்து நன்மைகளைப் பற்றிய ஒருசில பயனுள்ள குறிப்புகள் மற்றும் உணவில் நீங்கள் விரும்பும் பழங்களைப் பற்றியும் கூறவும். 7

8. கீழ்க்கண்ட ஏதாவது நான்கை பற்றி சிறு குறிப்புகளை எழுதவும்: $4 \times 5 = 20$

- (a) நமது உணவில் பொதுவாக உபயோகிக்கப்படும் மசாலாக்கள் மற்றும் சுவையூட்டிகள்.
- (b) பானங்களின் வகைப்பாடுகள் மற்றும் உணவில் அவற்றின் பங்களிப்பு.
- (c) உடனடி உணவுகளை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகள்.
- (d) அதிகப்படியான சர்க்கரை பயன்பாட்டிற்கு எதிரான எச்சரிக்கை
- (e) சமைக்கும்போது கொழுப்புச்சத்துக்கள் மற்றும் எண்ணெய்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

× × × × ×