

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

ముద్రించబడిన పేజీల సంఖ్య : 5

CFN-001

సర్టిఫికేట్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ - (సీఎఫ్ఎన్)

టెర్మ్ -చివరి పరీక్ష

జూన్ -2026

CFN-001 : మీరు మరియు మీ ఆహారం

సమయం : 3 గంటలు

గరిష్ట మార్కులు : 100

గమనిక: (i) అన్నింటిలో అయిదు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయుము.

(ii) ప్రశ్న నం. 1 తప్పనిసరిగా రాయము.

(iii) అన్ని ప్రశ్నలకు మార్కులు సమానం.

1. (a) ఈ కింది అహారాలు యొక్క కాలరీ విలువను తెలియచేయుము: 2
 - (i) 20 మి.లీ నూనె
 - (ii) 1 టేబుల్ స్పూన్ (5 గ్రా) చక్కెర
- (b) మన శరీరానికి కావలసిన ఏవైనా మూడు సూక్ష్మ పోషకాల జాబితా రాయుము. 3
- (c) మన శరీరంలో కొవ్వు లోపం కారణంగా తలెత్తే మూడు లోప సంబంధిత వ్యాధుల జాబితా రాయుము. 3
- (d) విటమిన్ ఏ (A) యొక్క పూర్వగామిని పేర్కొని , ఆ పూర్వగామి ఎక్కువగా లభించే ఏవైనా రెండు ఆహారపు ఆధారాలు తెలియచేయండి. 3
- (e) వంట వండటానికి ముందు ఆహారం తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడిన ఏవైనా మూడు పద్ధతుల జాబితా తెలియచేయుము. 3
- (f) ఆహారాలను నిల్వ చేయడానికి ఉప్పు మరియు చక్కెరను ఉపయోగించడంలో నిమగ్నమైన సూత్రం తెలియచేయుము. 2
- (g) రెటినాల్ అంటే ఏమిటి? మన ఆహారంలో రెటినాల్ ఎక్కువగా ఉన్న ఏవైనా రెండు ఆహారపు ఆధారాలు తెలియచేయుము. 3
- (h) దీని లోపం వలన పెల్లాగ్రా వ్యాధి వచ్చే పోషకం పేరును పేర్కొనండి. 1

2. పోషకాలు అంటే ఏమిటి? ఆహారాలలో ఉండే పోషకాలను, మన ఆహార విధానంలో వాటి విధులు మరియు లభించే వనరులను ప్రముఖంగా పేర్కొంటూ జాబితా ఇవ్వము. 20
3. (a) ఆహారం ఎంపికను ప్రభావితపరిచే అంశాలను క్లుప్తంగా వివరింపుము, సరైన ఉదాహరణలు ఇవ్వము. 15
- (b) ఆహారం యొక్క శారీరక విధులు గురించి మీరు ఏంటి అర్థం చేసుకున్నారు? 5
4. (a) శాకాహార మరియు మాంసాహార భోజన నమూనాల పోషక సమగ్రతపై, తగిన సమర్థనలను పేర్కొంటూ క్లుప్తంగా వ్యాఖ్యానించండి. 10
- (b) ఆహారం పరిశుభ్రతను నిర్వచించుము. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను నిర్వహించడానికి ఆహార నిర్వాహకునిగా మీరు ఏ ముందస్తు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? 2+5
- (c) వ్యాధుల వ్యాప్తిని నివారించడానికి మీరు అనుసరించవలసిన ఏవైనా మూడు చర్యలు తెలియచేయండి. 3
5. (a) ఆహారాలను నిల్వ చేయవలసిన ప్రాధాన్యత మరియు అవసరం గురించి క్లుప్తంగా వివరింపుము. 5
- (b) ఆహారం పాడవడానికి గల ప్రధానమైన కారణాలు తెలియచేయుము. 5

- (c) పాడయ్యే అహారాలను నిల్వ చేయడానికి ఉపయోగించే మూడు పద్ధతుల గురించి క్లుప్తంగా చర్చించుము. 10
6. (a) సాధారణ ధాన్యాలు ఆధారిత అహారం యొక్క పోషకాల విలువను మెరుగుపరచడానికి మీరు ఉపయోగించే ప్రక్రియలను వివరించుము. 8
- (b) అరోగ్యకరమైన జీవన శైలి కోసం మీరు ఎంపిక చేసే వండే మాధ్యమం (కొవ్వులు మరియు నూనెలు) యొక్క ఎంపికపై వ్యాఖ్యానించండి. ఉదాహరణలతో మీ జవాబును సమర్థించండి 8
- (c) మన అహారంలో పప్పులు యొక్క పోషకాల ప్రాధాన్యతపై వ్యాఖ్యానించుము. 4
7. (a) గ్రుడ్ల యొక్క పోషకాల విలువను చర్చించుము మరియు గ్రుడ్లను ఎంపిక చేసే సమయంలో మీరు మనస్సులో ఉంచుకోవలసిన అంశాల జాబితాను ఇవ్వము. 3+5
- (b) కూరగాయలను వండే సమయంలో పోషకాలు కోల్పోవడం తగ్గించడానికి మీరు అనుసరించే వివిధ చర్యలు వర్ణించండి. 5
- (c) పండ్లు యొక్క పోషకాల ప్రయోజనాల గురించి కొన్ని ఉపయోగకరమైన సలహాలు మరియు అహారంలో మీరు కోరుకునే పండ్లు తెలియచేయుము. 7

8. ఈ కింది ఏవైనా నాలుగింటిలో క్లుప్తంగా నోట్సు రాయుము: $4 \times 5 = 20$

- (a) మన ఆహారంలో సాధారణంగా వినియోగించే మసాలా దినుసులు మరియు రుచిని పెంచే పదార్థాలు తెలియచేయుము.
- (b) మన ఆహారంలో పానియాల వర్గీకరణ మరియు వాటి తోడ్పాటును తెలియచేయుము.
- (c) సిద్ధంగా ఉండే ఆహారాలను వినియోగించడం వలన కలిగే లాభనష్టాలు తెలియచేయుము.
- (d) చక్కెరను ఎక్కువగా ఉపయోగించడం పట్ల హెచ్చరిక
- (e) వంట వండే సమయంలో కొవ్వులు మరియు నూనెల్లో మార్పులు.

× × × × ×