

IGNOU RC MADURAI

Programme Code: CFN

Course code : CFN – 1

Assignment code : CFN-1/AST-1/TMA-1/18

Last date for Assignment Submission: 10.11.2018 at Study Centre only

Assignment for Term End Exam – December 2018

பகுதி அ

விரிவான விடையளி

(60 marks)

1. பின்வருவனவற்றுள் சிறு குறிப்பு வரைக. (20)
 - (i) உணவின் உடலியல் செயல்பாடுகள்
 - (ii) விட்டமின் டி பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் விளைவுகளும் அதன் பணிகளும் மூலங்களும் கூறுக.
 - (iii) உணவு தரத்தினை செயலாக்கும் பல்வேறு முறைகளை எழுதுக.
 - (iv) தானியங்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு
2. உணவின் தன்மைக்கேற்ப உணவு தயாரித்தலில் சர்க்கரையின் பயன்பாடு பற்றி விரிவாக விடையளி. (5)
3. பின்வருவனவற்றினை தேர்ந்தெடுக்கும்போதோ அல்லது வாங்கும்போதோ மனதில் கொள்ள வேண்டியது என்ன(15)
 - (i) மசாலா பொருட்கள்
 - (ii) பழங்கள்
 - (iii) எண்ணெய் விதைகள்
4. உணவினை நாம் ஏற்றுக் கொள்வதை நிர்ணயிக்கும் காரணிகளை பற்றி விளக்குக.(5)
5. நமது உடலுக்கு தேவையான மேக்ரோ சத்துக்களின் மூலங்களும் பணிகளும் பற்றி விளக்குக. (15)

பகுதி – ஆ

செய்முறை விளக்கம்

அனைத்திற்கும் விடையளி (40 marks)

1. உன் வீட்டின் அருகே உள்ள ஒரு சந்தையில் ஆய்வு நடத்து. அதில் உப்பு சர்க்கரை அமிலம் எண்ணெய் மற்றும் ரசாயனங்களால் பாதுகாக்கப்படும் பல்வேறு உணவுகளை கண்டறிந்து எழுதுக. (10)
2. பின்வரும் உணவு பதார்த்தங்களை தயாரிப்பதற்கு எந்த வித சர்க்கரையை பயன்படுத்துவோம் என்பதை எழுதுக. (5)
 - (i) குளிர் பாணங்கள்
 - (ii) கேக்
 - (iii) பாதாங்கீர்
 - (iv) நிலக்கடலை மிட்டாய்
 - (v) பிஸ்கட்ஸ்
3. (அ) பின்வரும் சத்தக்கள் நம் உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதை எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. (5)
 - (i) புரதச்சத்து
 - (ii) தண்ணீர்

(ஆ) உன் வீட்டருகே கிடைக்கப்பெறும் காய்கறிகளை வாங்கி நறுக்கி (சிறிதும் பெரிதுமாக) பின்வரும் முறைகளில் சமையல் செய்வதைப் பற்றி விளக்குக. (5)

- (i) ஆவியில் வேக வைத்தல்
- (ii) உப்பு நீரில் வேக வைத்தல்
- (iii) உலர்த்துதல்

இதனை சமையல் செய்யும் நேரத்தையும் தோற்றத்தையும் தன்மையும் பதிவு செய்யவும். இதில் எந்த முறையில் சத்துக்கள் இழப்பு குறைவாக உள்ளது.

4. பின்வரும் பால் பொருட்களை கொண்டு தயாரிக்கப்படும் ஏதேனும் 2 உணவினை கூறவும். (10)

- (i) கோவா
- (ii) பன்னீர்
- (iii) நெய்
- (iv) கிரீம்

குறிப்பு: தயாரிக்கப் பயன்பெறும் பொருட்கள் மற்றும் முறையினை பற்றி எழுதுக.

5. இட்லி தயாரிப்பதற்கு பின்வரும் முறையை பயன்படுத்தி தயாரிப்பதற்கான நேரத்தையும் தோற்றத்தையும் தன்மையும் பற்றி எழுதுக. (5)

- (i) புளித்த மாவு
- (ii) புளிக்காத மாவு
