

**CERTIFICATE PROGRAMME
IN FOOD AND NUTRITION (CFN)**

Term-End Examination

December, 2024

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 5

CFN-2

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহান্ত পৰীক্ষা

ডিচেম্বৰ-2024

CFN-2 : আপোনাৰ খাদ্য আৰু ইয়াৰ সুব্যৱহাৰ

সময়: 3 ঘণ্টা

সৰ্বাধিক নম্বৰ: 100

টোকা: (i) প্ৰশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(ii) মুঠ পাঁচটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(iii) সকলো প্ৰশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

1. (a) খালী ঠাই পূৰণ কৰা : 10

- (i) উদ্ভিদজাতীয় তেলত প্ৰচুৰ পৰিমাণে
থাকে আৰু নাথাকে।
- (ii) হ'ল বৈখিক জোখৰ এক উদাহৰণ।
- (iii) ছালৰ ভাঁজ কিমান ডাঠ সেয়া জুখিলে শৰীৰত
মজুত অৱস্থাৰ বিষয়ে জানিব পাৰি।
- (iv) দ্বাৰা শৰীৰত দেখা দিয়া পৰিৱৰ্তন,
লক্ষণ আদি বিচাৰি উলিওৱা হয় যি অভাৱৰ
ইংগিত দিয়ে।
- (v) হৈছে বাৰ্ষিক্যৰ পুষ্টি সম্পৰ্কীয়
অন্যতম সমস্যা।
- (vi) পুৰুষৰ ভৰ বেছি থাকে যিটো
বিপাকীয়ভাৱে সক্ৰিয় আৰু সেয়েহে তেওঁলোকক
অধিক শক্তিৰ প্ৰয়োজন হয়।
- (vii) ৯ৰ পৰা ১০ বছৰলৈকে লৰা-ছোৱালীৰ ওজন
আৰু উচ্চতা হাৰত বৃদ্ধি পায়।
- (viii) শিশুৰ খাদ্যৰ সৈতে পৰিপূৰক খাদ্য উপাদান
দিবলৈ মাহত আৰম্ভ কৰিব লাগে।

(ix) সকলোতকৈ জটিল সময়ছোৱাত

কেঁচুৱাক এলাজীৰ পৰা বক্ষা কৰে।

(x) ওজনৰ সময়ততকৈ কম ওজন হ'লে
কম ওজন বুলি ধৰা হয়।

(b) ২-৩টা বাক্যত তলত দিয়া বিষয়বোৰৰ বৰ্ণনা কৰা

2×5=10

(i) টক্সেমিয়া

(ii) BMR

(iii) মাৰাছমাছ

(iv) BMI

(v) বৃদ্ধি নিৰীক্ষণ

2. পুষ্টিৰ স্থিতি বুলিলে কি বুজা? এক নিৰ্দিষ্ট জনসংখ্যাৰ
পুষ্টিৰ অৱস্থা মূল্যায়ন কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা
বিভিন্ন পদ্ধতিৰ বিষয়ে চমুকৈ আলোচনা কৰা। 20

3. (a) মাতৃগৰ্ভত শিশুৰ স্বাভাৱিক বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ
বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা। এই বৃদ্ধি আৰু বিকাশত
সহায়ক হোৱাকৈ মহিলাসকলৰ শৰীৰত কি কি
শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন ঘটে? 10

(b) তলত দিয়া পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে কোৱা:

5+5

(i) কেঁচুৱা (০-৬ মাহ)

(ii) গাখীৰ খুৱাই থকা মাতৃ

4. (a) খাদ্য গোট কি কি? সূক্ষ্ম খাদ্যৰ পৰিকল্পনাত খাদ্য
গোটসমূহক কেনেকৈ ব্যৱহাৰ কৰিবা বৰ্ণনা কৰা।

10

(b) স্কুল যোৱা বয়সৰ শিশুৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা
সম্পৰ্কে কোৱা। তেওঁলোকৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা
কেনেকৈ পূৰণ কৰিবা? এই প্ৰয়োজনীয়তা পূৰণ
কৰিবলৈ তেওঁলোকৰ আহাৰত অগুৰুত কৰিবলগীয়া
খাদ্যৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা। 10

5. (a) প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাত প্ৰভাৱ
পেলোৱা কাৰকসমূহ বৰ্ণনা কৰা। তেওঁলোকৰ খাদ্যৰ
ক্ষেত্ৰত থকা প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণৰ বাবে কি
ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিবা? 8

(b) প্ৰাক-বিদ্যালয় স্তৰৰ শিশুৰ মাজত সাধাৰণতে
পুষ্টিৰ উপাদানৰ অভাৱত হোৱা বিকাৰসমূহ কি
কি? ইয়াৰ লক্ষণসমূহৰ সৈতে চমুকৈ বৰ্ণনা কৰা।

12

6. তলত দিয়াবোৰ চমুকৈ বুজাই দিয়া :

(a) আমাৰ শৰীৰত কাৰ্বহাইড্ৰেট, চৰ্বি আৰু প্ৰটিনৰ পাচন 6

(b) শিকা আৰু কৰ্মক্ষমতাৰ ওপৰত পুষ্টিহীনতাৰ প্ৰভাৱ 6

(c) স্তনপানৰ সুকল 8

7. (a) তলত উল্লেখ কৰাসকলৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা কোৱা: 5+5

(i) ১৫-১৮ বছৰ বয়সৰ এগৰাকী কিশোৰী ছোৱালী

(ii) বৃদ্ধা মহিলা

(b) তলত দিয়া বিষয়সমূহৰ সন্দৰ্ভত জনসাধাৰণৰ মাজত প্ৰচলিত খাদ্যৰ তুল ধাৰণাসমূহ উল্লেখ কৰা: 5+5

(i) ওজন বৃদ্ধি

(ii) পানী

8. তলৰ যিকোনো চাৰিটাৰ বিষয়ে চমুটোকা লিখা: 4×5=20

(a) এবছৰীয়া কেঁচুৱাৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা

(b) গৰ্ভাৱস্থাত সন্মুখীন হোৱা পুষ্টিৰ সমস্যা

(c) বৃদ্ধিৰ জটিল সময়ছোৱা

(d) RDAৰ ব্যৱহাৰ

(e) শিশুৰ মাজত ভাল খাদ্যাভ্যাস গঢ়ি তোলাৰ গুৰুত্ব