

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

છાપવામાં આવેલ પૃષ્ઠોની સંખ્યા : 4

CFN-2

સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ ઇન ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રિશન

(બોરાક અને પોષણમાં પ્રમાણપત્ર કાર્યક્રમ) (સીએફએન)

સત્રાંત પરીક્ષા

ડિસેમ્બર - 2024

CFN-2 : તમારો ખોરાક અને તેનો વપરાશ

સમય : 3 કલાક

મહત્તમ અંક : 100

નોંધ : (i) પ્રશ્ન સં. I ફરજિયાત છે.

(ii) તમામમાં પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

D-3014/CFN-2(Gujrati)

P. T. O.

(iii) તમામ પ્રશ્નો સમાન અંક ધરાવે છે.

- | | | |
|--------|--|--------|
| 1. (a) | ખાલીજગ્યા ભરો: | 10 |
| | (i) વનસ્પતિજન્ય તેલો ઉચ્ચ પ્રમાણમાં ધરાવતા હોય છે અને ધરાવતા હોતા નથી. | |
| | (ii) એ રેખીય માપનનું ઉદાહરણ છે. | |
| | (iii) ત્વચાની ગડીઓની જાડાઈ માપવાથી આપણને આપણા શરીરના સંચયોની સ્થિતિની જાણ થાય છે. | |
| | (iv) શરીરમાં પરિવર્તનો, લક્ષણો જોવાને સામેલ કરે છે જે ઉણપના સૂચક હોય છે. | |
| | (v) વૃદ્ધાવસ્થાની પોષણને લગતી સમસ્યાઓમાંની એક છે. | |
| | (vi) પુરુષોને વધારે જથ્થો હોય છે જે ચયાપચયની રીત સક્રિય હોય છે અને તેથી તેઓને વધારે ઊર્જાની જરૂર પડે છે. | |
| | (vii) 9 થી 10 વર્ષની વય સુધીના છોકરાઓ અને છોકરીઓનું વજન અને ઊંચાઈ દરે વધે છે. | |
| | (viii) શિશુઓના આહારમાં મહિનાની વયે પૂરક ખોરાક શરૂ કરવામાં આવવો જોઈએ. | |
| | (ix) સર્વાધિક નબળા સમયગાળા દરમ્યાન શિશુઓનું એલર્જી સામે રક્ષણ કરે છે. | |
| | (x) જન્મ સમયનું વજન કરતાં ઓછું હોવું જન્મ સમયે ઓછા વજનમાં ગણવામાં આવે છે. | |
| | (b) નીચેના દરેકને 2-3 વાક્યોમાં સમજાવો: | 2×5=10 |

D-3014/CFN-2(Gujrati)

- (i) ટોક્સેમિઆ
- (ii) BMR
- (iii) મારાસમ
- (iv) BMI
- (v) ગ્રોથ મોનિટરિંગ
2. શબ્દ ન્યુટ્રિશનલ સ્ટેટસ વડે તમે શું સમજો છો? વસ્તીના ન્યુટ્રિશનલ સ્ટેટસનું આકલન કરવા તમે વાપરી શકો તેવી વિવિધ પદ્ધતિઓની ટૂંક ચર્ચા કરો. 20
3. (a) માતાના ગર્ભમાં શિશુના સામાન્ય વૃદ્ધિ અને વિકાસનું વર્ણન કરો. તેઓની વૃદ્ધિ અને વિકાસને ટેકો કરવા સ્ત્રીઓના શરીરમાં કયા શારીરિક ફેરફારો થાય છે? 10
- (b) નીચેનાની પોષણ સંબંધી જરૂરિયાતો પર ટિપ્પણી કરો: 5+5
- (i) શિશુઓ (0-6 મહિના)
- (ii) સ્તનપાન કરાવતી માતા
4. (a) ખોરાક જૂથો કયા છે? સંતુલિત આહારોની યોજના બનવતી વખતે તમે ખોરાક જૂથોનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરશો તેની ચર્ચા કરો. 10
- (b) શાળાએ જવાની વયના બાળકોની પોષણ સંબંધી આવશ્યકતાઓ જણાવો. તમે તેમની પોષણ સંબંધી આવશ્યકતાઓને કેવી રીતે પહોંચી વળશો? આવશ્યકતાઓની પૂરી કરવા તેઓના આહારમાં તમે સમાવેશ કરશો તેવા ખોરાક સૂચવો. 10

5. (a) પુખ્તોની પોષણ સંબંધી જરૂરિયાતોને અસર કરતા પરિબળોનું વર્ણન કરો. તેઓની આહાર સંબંધી આવશ્યકતાઓને પહોંચી વળવા તમે કયા માપદંડો અપનાવશો? 8
- (b) શાળાએ જવાની વય અગાઉના બાળકો માંહે કયી સામાન્ય પોષણ ઉણપ સંબંધી વિકૃતિઓ હોય છે? તેઓના લક્ષણો આપી ટૂંકમાં સમજાવો. 12
6. નીચેનાને ટૂંકમાં સમજાવો:
- (a) આપણા શરીરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, ચરબીઓ અને પ્રોટીન્સનું પાચન 6
- (b) શીખવા અને કાર્ય કરવાની કામગીરી પર કુપોષણની અસર 6
- (c) સ્તનપાન કરાવવાના ફાયદા 8
7. (a) નીચેનાની પોષણ આવશ્યકતાઓ આપો: 5+5
- (i) 15-18 વર્ષની વયની છિશોરી
- (ii) વૃદ્ધ સ્ત્રી
- (b) વસ્તીમાં નીચેનાને લગતી ખોરાક સંબંધી પ્રચલિત અવધારણાઓની યાદી આપો: 5+5
- (i) વજન વધારો
- (ii) પાણી
8. નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર પર ટૂંક નોંધ લખો: 4×5=20
- (a) 1 વર્ષની વયે શિશુની પોષણ આવશ્યકતા
- (b) ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સામનો કરવો પડતો હોય તેવી પોષણ સમસ્યાઓ
- (c) વૃદ્ધિનો અગત્યનો સમયગાળો
- (d) RDAs ના ઉપયોગ
- (e) બાળકોમાં આહાર સંબંધી સારી ટેવો કેળવવાનું મહત્વ