

No. of Printed Pages : 5

CFN-2(Kannada)

**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

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 5

CFN-2

**ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
(CFN)**

ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್-2024

CFN-2 : ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳಕೆ

ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100

ಟಿಪ್ಪಣಿ: (i) ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ.1 ಕಡ್ಡಾಯ.

(ii) ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

(iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

D-3014/CFN-2(Kannada)

P. T. O.

[2]

CFN-2(Kannada)

1. (a) ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳ ತುಂಬಿರಿ:

10

- (i) ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ
ಅನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ
ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- (ii) ರೇಖೀಯ ಮಾಪನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ
.....
- (iii) ಚರ್ಮದ ಪದರದ ದಪ್ಪವನ್ನು ಅಳೆಯುವುದರಿಂದ
ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಶೇಖರಣೆಯ
ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.
- (iv) ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು
ಗುರುತಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ
ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಸಂಕೇತಗಳಾಗಿವೆ.
- (v) ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಬಂಧಿತ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಒಂದು.
- (vi) ಪುರುಷರು ಚರ್ಯಾಪಚಯವಾಗಿ
ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಅಧಿಕ
ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ
ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- (vii) 9ರಿಂದ 10ರ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು
ಹುಡುಗಿಯರು ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ
ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ದರವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

D-3014/CFN-2(Kannada)

- (viii) ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು.
- (ix) ದುರ್ಬಲ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- (x) ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಜನನ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಜನನ ತೂಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- (b) ಇವನ್ನು 2-3 ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿ: $2 \times 5 = 10$
- (i) ಟಾಕ್ಸೀಮಿಯಾ
- (ii) BMR
- (iii) ಮರಾಸ್ಮಸ್
- (iv) BMI
- (v) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ

2. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೇನು ತಿಳಿದಿದ್ದಿರಿ? ಜನರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ನೀವು ಬಳಸಬಹುದಾದ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

20

3. (a) ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ? 10
- (b) ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ: 5+5

- (i) ಶಿಶುಗಳು (0-6 ತಿಂಗಳು)
- (ii) ಎದೆಹಾಲು ಉಣಿಸುವ ತಾಯಿ
4. (a) ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳು ಯಾವುವು? ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ವಿವರಿಸಿ. 10
- (b) ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತೀರಿ? ಈ ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ ನೀವು ಅವರ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 10
5. (a) ವಯಸ್ಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಅವರ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ? 8
- (b) ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಹಿತ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 12
6. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ:
- (a) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ. 6
- (b) ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ. 6
- (c) ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. 8

7. (a) ಕೆಳಗಿನವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ: 5+5
- (i) 15-18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿ.
- (ii) ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆ.
- (b) ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಾದ ಆಹಾರದ ಕುರಿತ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ: 5+5
- (i) ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವಿಕೆ.
- (ii) ನೀರು.
8. ಈ ಮುಂದಿನ ಯಾವುದೇ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ: 4×5=20
- (a) 1 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಶಿಶುವಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ.
- (b) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ತೊಂದರೆಗಳು.
- (c) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕಾಲಗಳು.
- (d) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಪಯೋಗಗಳು.
- (e) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.