

(iii) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ മാർക്കോ

No. of Printed Pages : 6 CFN-2(Malyalam)

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

പ്രിൻ്റ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം : 6 CFN-2

ഫുഡ് ആൻറ് ന്യൂട്രീഷനില് സർട്ടിഫിക്കറ്റ്

പ്രോഗ്രാം (CFN)

ടേം-അവസാന പരീക്ഷ

ഡിസംബർ-2024

CFN-2: നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണവും അതിന്റെ വിനിയോഗവും

സമയം: 3 മണിക്കൂർ പരമാവധി മാർക്ക്: 100

കുറിപ്പ്: (i) ചോദ്യം നം. 1 നിർബന്ധമാണ്.

(ii) ആകെ അഞ്ചുചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതുക.

D-3014/CFN-2(Malyalam)

P. T. O.

1. (a) വിട്ടുപോയത് പൂരിപ്പിക്കുക: 10

(i) സസ്യ എണ്ണയിൽ ഉയർന്ന തോതിൽ അടങ്ങുന്നു, അടങ്ങുന്നില്ല.

(ii) ഒരു ലീനിയർ മെഷർമെന്റിന് ഉദാഹരണമാണ്.

(iii) ചർമ്മ മടക്കിന്റെ കട്ടിയുടെ അളവ് ശരീരത്തിലെ ന്റെ അവസ്ഥ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

(iv) അഭാവത്തിന്റെ സൂചകമായ ൽ മാറ്റങ്ങൾ, ലക്ഷണങ്ങൾ തീരുന്നതും ഉൾപ്പെടുന്നു.

(v) വാർധക്യത്തിൽ പോഷകവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്

(vi) പൂരുഷന്മാരിൽ കൂടുതൽ പിണ്ഡം ഉണ്ട്, അത് മെറ്റബോളിക്കലായി സജീവമാണ്, അവയ്ക്ക് കൂടുതൽ ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്.

D-3014/CFN-2(Malyalam)

- (vii) ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും 9 മുതൽ 10 വയസ് വരെ ശരീരഭാരവും പൊക്കവും നിരത്തിൽ വർധിക്കുന്നു.
- (viii) ശിശുക്കൾക്ക് മാസമാകുമ്പോൾ പൂരകാഹാരം നൽകിത്തുടങ്ങണം.
- (ix) ശിശുക്കളെ ഏറ്റവും ദുർബ്ബലമായ കാലയളവിൽ അലർജിക്കെതിരെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- (x) ജനന സമയത്തെ ൽ കുറഞ്ഞ തൂക്കം ലോ ബർത്ത് വേറ്റായി കണക്കാക്കുന്നു.
- (b) താഴെപ്പറയുന്നവ ഓരോന്നും 2-3 വാചകങ്ങളിൽ വിവരിക്കുക: $2 \times 5 = 10$
- ടോക്സീമിയ
 - BMR
 - മരാസ്മസ്
 - BMI
 - വളർച്ചാ നിരീക്ഷണം
2. പോഷക അവസ്ഥ എന്ന സംജ്ഞ കൊണ്ട് എന്താണ് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്? ഒരു ജനസമൂഹത്തിന്റെ പോഷക അവസ്ഥ

- വിലയിരുത്താൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വിവിധ രീതികൾ പ്രസ്ഥമായി ചർച്ച ചെയ്യുക. 20
3. (a) അമ്മയുടെ ഗർഭപാത്രത്തിൽ ശിശുവിന്റെ നോർമൽ വളർച്ചയും വികാസവും വിവരിക്കുക. അവരുടെ വളർച്ചക്കും വികാസത്തിനും സഹായകമാകാൻ അമ്മക്ക് എന്ത് ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്? 10
- (b) താഴെപ്പറയുന്നവർക്ക് ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക: 5+5
- ശിശുക്കൾ (0-6 മാസം)
 - മൂലയുട്ടുന്ന അമ്മ
4. (a) എന്താണ് ഫുഡ് ഗ്രൂപ്പ്? സന്തുലിത ആഹാരക്രമം പ്ലാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ഫുഡ് ഗ്രൂപ്പ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുമെന്ന് വിശദമാക്കുക. 10
- (b) സ്കൂൾ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളുടെ പോഷകാവശ്യം വ്യക്തമാക്കുക. അവരുടെ പോഷകാവശ്യം നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് നിറവേറ്റുക? അതിനായി അവരുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്ന ഭക്ഷണം നിർദ്ദേശിക്കുക. 10

5. (a) മുതിർന്നവരുടെ പോഷകാവശ്യത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ വിശദമാക്കുക. അവരുടെ ആഹാര ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ നിങ്ങൾ എന്ത് നടപടിയാണ് സ്വീകരിക്കുക? 8
- (b) പ്രീ-സ്കൂൾ കുട്ടികളിലെ പോഷകക്കുറവ് മൂലമുള്ള തകരാറുകൾ എന്താക്കെയാണ്? ലക്ഷണങ്ങൾ സഹിതം ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 12
6. താഴെപ്പറയുന്നവ ചുരുക്കി വിവരിക്കുക:
 - (a) നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ്, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുടെ ഭാഗം 6
 - (b) പോഷകക്കുറവ് പഠനത്തിലും ജോലി നിർവ്വഹണത്തിലും വരുത്തുന്ന ദോഷഫലം 6
 - (c) മൂലയൂട്ടലിന്റെ ഗുണങ്ങൾ 8
7. (a) താഴെപ്പറയുന്നവരുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ നൽകുക: 5+5
 - (i) 15-18 വയുള്ള കുമാരക്കുമാരി പെൺകുട്ടി
 - (ii) വൃദ്ധയായ സ്ത്രീ
- (b) താഴെപ്പറയുന്നവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ജനങ്ങളിൽ ആഹാരത്തെക്കുറിച്ച്

- സാധാരണമായ തെറ്റിദ്ധാരണകളുടെ ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക: 5+5
- (i) ഭാരവർധന
 - (ii) വെള്ളം
8. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും നാല് എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വ വിവരണം എഴുതുക: 4×5=20
 - (a) 1 വയസ് പ്രായമായ ശിശുവിന്റെ പോഷകാവശ്യം
 - (b) ഗർഭവേളയിൽ നേരിടുന്ന പോഷക പ്രശ്നങ്ങൾ
 - (c) വളർച്ചയുടെ നിർണായക ഘട്ടങ്ങൾ
 - (d) RDA യുടെ ഉപയോഗം
 - (e) കുട്ടികളിൽ നല്ല ആഹാര ശീലം വളർത്തേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം