No. of Printed Pages : 5 **CFN–2(Marathi)**

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*

छापील पृष्ठांची संख्या: 5 **CFN-2**

अन्न आणि पोषण प्रमाणपत्र कार्यक्रम (CFN)

सत्र-समाप्ती परीक्षा

डिसेंबर, 2024

CFN-2 : आपले अन्न आणि त्याचा वापर

वेळ: 3 तास *कमाल गुण: 100*

टीप: (*i*) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.

(*ii*) एकंदर पाच प्रश्न सोडवायचे आहेत.

(*iii*) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. (a) रिक्त जागा भरा: 10

(i) भाजीपाला तेलामध्ये .... याची उच्च पातळी असते आणि त्यात .... नसते.

(ii) .... हे रेखीय मापनाचे उदाहरण आहे.

(iii) त्वचेच्या पटाची जाडी मोजणे आपल्याला शरीराच्या .... साठ्याच्या स्थितीबद्दल सांगते.

(iv) .... यामध्ये शरीरातील बदल, कमतरतेचे सूचक लक्षणे शोधणे यांचा समावेश होतो.

(v) .... ही वृद्धापकाळातील पोषणाशी संबंधित समस्यांपैकी एक आहे.

(vi) पुरुषांकडे जास्त .... वस्तुमान असते जे चयापचयदृष्ट्या सक्रिय असते आणि म्हणून त्यांना अधिक ऊर्जा लागते.

(vii) 9 ते 10 वर्षांपर्यंत मुला-मुलींचे वजन आणि उंची .... दराने वाढते.

(viii) लहान मुलांच्या आहारात पूरक आहाराचा समावेश .... महिन्यात केला पाहिजे.

(ix) .... सर्वात असुरक्षित काळात ॲलर्जीपासून लहान मुलांचे संरक्षण करते.

(x) .... पेक्षा कमी जन्मावेळी वजन कमी जन्मावेळचे वजन मानले जाते.

(b) पुढील प्रत्येकी 2-3 वाक्यांमध्ये स्पष्ट करा: 2×5=10

(i) **टॉक्सेमिया**

(ii) BMR

(iii) **मॅरास्मस**

(iv) BMI

(v) **वाढीचे निरीक्षण**

2. पोषण स्थिती या शब्दाद्वारे तुम्हाला काय समजते? लोकसंख्येच्या पोषण स्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी तुम्ही वापरत असलेल्या विविध पद्धतींची थोडक्यात चर्चा करा. 20

3. (a) आईच्या गर्भाशयात बाळाची सामान्य वाढ आणि विकास याचे वर्णन करा. महिलांच्या वाढीस आणि विकासास समर्थन देण्यासाठी त्यांच्या शरीरात कोणते शारीरिक बदल होतात? 10

(b) खालील पोषणविषयक गरजांवर टिप्पणी द्या: 5+5

(i) अर्भकं (0-6 महिने)

(ii) सुश्रुषाकर्ती आई

4. (a) अन्न गट म्हणजे काय? संतुलित आहाराचे नियोजन करण्यासाठी तुम्ही अन्न गट कसे वापराल ते स्पष्ट करा. 10

(b) शालेय वयाच्या मुलांच्या पोषणाच्या गरजा सांगा. तुम्ही त्यांच्या पौष्टिक गरजा कशा पूर्ण कराल? आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी तुम्ही त्यांच्या आहारात समाविष्ट कराल असे पदार्थ सुचवा. 10

5. (a) प्रौढांच्या पोषणविषयक गरजांवर परिणाम करणारे घटक स्पष्ट करा. त्यांच्या आहाराच्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी तुम्ही कोणते उपाय कराल? 8

(b) शालेय-पूर्व मुलांमध्ये पोषक तत्वांच्या कमतरतेचे सामान्य विकार कोणते आहेत? त्यांची लक्षणे थोडक्यात सांगा. 12

6. खालील थोडक्यात स्पष्ट करा:

(a) आपल्या शरीरातील कर्बोदके, चरबी आणि प्रथिने यांचे **पचन होते** 6

(b) कुपोषणाचा शिक्षण आणि कामाच्या कामगिरीवर होणारा परिणाम 6

(c) स्तनपानाचे फायदे 8

7. (a) खालील वयोगटाच्या पोषणविषयक गरजा सांगा: 5+5

(i) 15-18 वर्षे वयाची किशोरवयीन मुलगी

(ii) वृद्ध स्त्री

(b) लोकसंख्येमध्ये प्रचलित अन्नाबाबत गैरसमजांची यादी करा: 5+5

(i) वजन वाढणे

(ii) पाणी

8. पुढीलपैकी कोणत्याही चार वर छोटा परिच्छेद लिहा: 4×5=20

(a) 1 वर्षाच्या वयातील बालकांची पोषणाची गरज

(b) गरोदरपणात आलेल्या पोषणविषयक समस्या

(c) वाढीचा महत्वपूर्ण कालावधी

(d) RDAs चे उपयोग

(e) मुलांमध्ये खाण्याच्या चांगल्या सवयी निर्माण करण्याचे महत्त्व