

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

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 5

CFN-2

ସାର୍ବିଷକେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍ ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ତର୍ମ୍-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଡିସେମ୍ବର - 2024

CFN-2 : ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ଉପଯୋଗ

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : 100

କେନ୍ଦ୍ର : (i) ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।

(ii) ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(iii) ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।

D-3014/CFN-2(Oriya)

P. T. O.

[2]

CFN-2(Oriya)

1. (a) ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର:-

10

(i) ଭେଟିଗେଡୁଲ୍ ଅଫ୍ ଅନ୍ୟାୟକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଏବଂ ନଥାଏ ।

(ii) ହେଉଛି ସରଳ ରେଖାଗତ ମାପର ଏକ ଉଦାହରଣ ।

(iii) ଫିଲ୍-ଫୋଲ୍ଡ ମୋଟାଇ ଦେଖାଦେଲେ ଏହା ଶରୀରରେ ର ଗଠିତ ଛିତି ସଂପର୍କରେ ସୂଚନା ଦିଏ ।

(iv) ଶରୀରରେ କୌଣସି ଅଭାବର ସଂକେତ ଦେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସଂପୃକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

(v) ବୁଡ୍ ବସ୍ତ୍ରରେ ହେଉଛି ପୃଷ୍ଠାଠାରୁ ସଂପର୍କିତ ଏକ ସମସ୍ୟା ।

(vi) ପ୍ରତ୍ୟୁଷମାନଙ୍କର ବସ୍ତ୍ରରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପାଚନପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ଥାଏ ଏବଂ ସେମାନେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ।

(vii) ହାତରେ 9 ରୁ 10 ବର୍ଷର ବାଳକ ଏବଂ ବାଳିକାମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାନ୍ତି ।

(viii) ମାସରେ ଛୋଟ ଶିଶୁ ଆହାରରେ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ମିଶାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

D-3014/CFN-2(Oriya)

(ix) ଅଧିକ ଦୂରତା ସମୟରେ ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆଲର୍ଟିଭ୍ ରଖା କରିଥାଏ ।

(x) ରୁ କମ୍ ଡବ୍ ସମୟ ଓଡ଼େଇକୁ ନ୍ୟୁନ ଡବ୍ ସମୟ ଓଡ଼େଇ କରିବା କରାଯାଏ ।

(b) ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକୁ 2-3 ବାକ୍ୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ : $2 \times 5 = 10$

(i) ଟୋଷ୍ଟମିଆ

(ii) BMR

(iii) ମାଲୋସମ୍ପ୍

(iv) BMI

(v) ବୁଦ୍ଧି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

2. ପୃଷ୍ଠିସାରା ଛିତି କରିଲେ ଆପଣ କଣ ବୁଝନ୍ତି ? ଲୋକମାନଙ୍କର ପୃଷ୍ଠିସାରା ଛିତି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ପାଇଁ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଦ୍ଧତି ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ! 20

3. (a) ମାତୃଗର୍ଭରେ ଶିଶୁର ସାଧାରଣ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । ତାହାର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ଅନୁକୂଳ ପାଇଁ ମାତାଙ୍କ ଶରୀରରେ କେଉଁ ସବୁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ? 10

(b) ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକର ପୃଷ୍ଠିସାରା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ : $5+5$

(i) ଛୋଟ ଶିଶୁ (0-6 ମାସ)

(ii) ଛୋଟଶିଶୁର ମାଆ

D-3014/CFN-2(Oriya)

4. (a) ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀ କଣ ? ସବୁଜିତ ଆହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଆପଣ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀକୁ ନିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ । 10

(b) ସ୍କୁଲ ଯାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କର ପୃଷ୍ଠିସାରା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ସେହି ଆବଶ୍ୟକତା ନିପରି ପୂରଣ କରିବେ ? ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଆହାରରେ ଆପଣ କେଉଁ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ମିଶ୍ରଣ କରିବେ । 10

5. (a) ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ପୃଷ୍ଠିସାରା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । ସେମାନଙ୍କର ଆହାରରେ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଆପଣ କେଉଁ ସବୁ ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁସରଣ କରିବେ ? 8

(b) ସ୍କୁଲ ଯାଇ ନଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଉଥିବା ସାଧାରଣ ପୃଷ୍ଠିସାରା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା କଣ ? ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 12

6. ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ : 6

(a) ଆମ ଶରୀରରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଏବଂ ଫ୍ୟାଟ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ହ୍ରାସ 6

(b) ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ପୃଷ୍ଠିସାରା-ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରଭାବ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ।

(c) ପ୍ରଜନନ-ପାନବ ଉପକାରଣ 8

7. (a) ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡ଼ିକର ପୃଷ୍ଠିସାରା ଓ ଆବଶ୍ୟକତା ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ : $5+5$

(i) 15-18 ବର୍ଷ ବୟସ୍କର କିଶୋରି

(ii) ବୟସ୍କ ମହିଳା

D-3014/CFN-2(Oriya)

(b) ନିମ୍ନଲିଖିତ ସଂପର୍କରେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟାଦାନିତ ଗ୍ରନ୍ଥ ଧାରଣା ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । 5+5

(i) ଓଡ଼ିଆ ଅଧିକ ହେବା

(ii) ଜଳ

8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଚାରୋଟିର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବିପରୀତ ଲେଖ: 4×5=20

(a) 1 ବର୍ଷ ବୟସ ଶିଶୁର ପୁଷ୍ଟିସାଗର ଆବଶ୍ୟକତା

(b) ଗର୍ଭବତୀ ସମୟର ପୁଷ୍ଟିସାଗର ଆବଶ୍ୟକତା

(c) ଅଭିଭୂତିର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ

(d) RDA ର ବ୍ୟବହାର

(e) ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଉଚ୍ଚମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ପୁଷ୍ଟି କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତା