No. of Printed Pages : 5 CFN-2(Punjabi)

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*

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 5 CFN-2

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਯੂਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਦਸੰਬਰ – 2024

CFN-2 : ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਪਯੋਗਿਤਾ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ *ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100*

ਨੋਟ: *(i) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।*

(ii) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

1. (a) ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ: 10

(i) ਬਨਸਪਤੀ ਤੇਲਾਂ ਵਿੱਚ .... ਦਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ .... ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

(ii) .... ਲੀਨੀਅਰ ਮਾਪ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।

(iii) ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ ਦੀ ਮੋਟਾਈ ਮਾਪਣ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਸਰੀਰ ਦੇ .... ਭੰਡਾਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

(iv) .... ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਮੀ ਦੇ ਸੂਚਕ ਹਨ।

(v) .... ਬੁਢੇਪੇ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ।

(vi) ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ .... ਮਾਤਰਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪਾਚਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਊਰਜਾ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(vii) 9 ਤੋਂ 10 ਸਾਲ ਤਕ ਦੇ ਮੁੰਡੇ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ....ਦਰ 'ਤੇ ਭਾਰ ਅਤੇ ਕਦ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦੇ ਹਨ।

(vii) ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰਕ ਭੋਜਨ .... ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

(ix) .... ਸਭ ਤੋਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸ਼ਿਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਐਲਰਜੀ ਵਿਰੁੱਧ ਰਾਖੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(x) ਜਨਮ ਸਮੇਂ .... ਤੋਂ ਘੱਟ ਭਾਰ ਨੂੰ ਘੱਟ ਜਨਮ ਭਾਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(b) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਦੀ 2-3 ਵਾਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ: 2×5=10

(i) ਟੋਕਸੀਏਮੀਆ

(ii) BMR

(iii) ਮਾਰਾਸਮਸ

(iv) BMI

(v) ਵਾਧੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ

2. ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਸ਼ਬਦ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਹਨਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਹਨਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 20

3. (a) ਮਾਂ ਦੀ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ? 10

(b) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਲੋੜਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ: 5+5

(i) ਸ਼ਿਸ਼ੂ (0-6 ਮਹੀਨੇ)

(ii) ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀ ਮਾਂ

4. (a) ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਕੀ ਹਨ? ਤੁਸੀਂ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋਗੇ ਇਸਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 10

(b) ਸਕੂਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰੋਗੇ? ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋਗੇ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ। 10

5. (a) ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਉਪਾਅ ਕਰੋਗੇ? 8

(b) ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਆਮ ਵਿਕਾਰ ਕੀ ਹਨ? ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦੱਸਦੇ ਹੋਏ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਦੱਸੋ। 12

6. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ:

(a) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਇਡ੍ਰੇਟਸ, ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦਾ ਪਾਚਨ 6

(b) ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ 'ਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ 6

(c) ਸਤਨਪਾਨ ਦੇ ਲਾਭ 8

7. (a) ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ: 5+5

(i) 15-18 ਸਾਲ ਦੀ ਕਿਸ਼ੋਰ ਕੁੜੀ

(ii) ਬਜ਼ੁਰਗ ਔਰਤ

(b) ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ: 5+5

(i) ਭਾਰ ਵਧਣਾ

(ii) ਪਾਣੀ

8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ : 4×5=20

(a) 1 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

(b) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ

(c) ਵਾਧੇ ਦੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਦੌਰ

(d) ਆਰਡੀਏ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ

(e) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਮਹੱਤਵ