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

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*

அச்சிடப்பட்ட பக்கங்களின் எண்ணிக்கை : 5 **CFN-2**

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)

கால-முடிவுத் தேர்வு

டிசம்பர் - 2024

CFN-2 : உங்கள் உணவு மற்றும் அதன் பயன்பாடு

நேரம்: 3 மணி நேரம் *அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100*

குறிப்பு : (i) *கேள்வி எண் . 1 கட்டாயம்.*

(ii) *பதில் மொத்தம் **ஐந்து** கேள்விகள்.*

(iii) *அனைத்து வினாக்களுக்கும் சமமான மதிப்பெண்கள்.*

1. (a) வெற்றிடங்களை நிரப்பவும் : 10

(i) தாவர எண்ணைகளில் அதிக அளவு .... உள்ளது மற்றும் .... இல்லை

(ii) .... நேரியல் அளவீட்டுக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

(iii) தோல்-மடிப்பு தடிமனை அளவிடுவது உடலின் .... இருப்புக்களின் நிலையைப் பற்றி நமக்கு கூறுகிறது

(iv) உடல் குறைபாட்டைக் குறிக்கும் மாற்றங்கள், அறிகுறிகளை தேடுவதை .... உள்ளடக்கியுள்ளது.

(v) முதுமையில் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சினைகளில் ஒன்று ....

(vi) ஆண்களிடம் அதிக .... நிறை உள்ளது. இது வளர்சிதைமாற்ற ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக உள்ளதால், அவர்களுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படுகிறது.

(vii) 9 முதல் 10 வயது வரை சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகளின் எடை அதிகரிக்கும் மற்றும் அவர்களின் உயரம் .... விகிதத்தில் இருக்கும்.

(viii) .... மாதத்தில் குழந்தைகளின் உணவில் நிரப்பு உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

(ix) கைக்குழந்தைகளை மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய காலகட்டத்தில் ஒவ்வாமைக்கு எதிராக .... பாதுகாக்கிறது.

(x) .... க்கு குறைவான பிறப்பு எடை மிகவும் குறைவான பிறப்பு எடையாக கருதப்படுகிறது.

(b) பின்வரும் ஒவ்வொன்றையும் 2-3 வாக்கியங்களில் விளக்கவும் : 2×5=10

(i) டாக்ஸாமியா

(ii) BMR

(iii) மராஸ்மஸ்

(iv) BMI

(v) வளர்ச்சி கண்காணிப்பு

2. ஊட்டச்சத்து தகுதி நிலை என்ற வார்த்தையின் மூலம் நீங்கள் என்ன புரிந்து கொள்கிறீர்கள்? மக்கள்தொகையின் ஊட்டச்சத்து தகுதிநிலையை மதிப்பிட நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பல்வேறு முறைகளை சுருக்கமாக விவாதிக்கவும். 20

3. (a) தாயின் கருப்பையில் உள்ள குழந்தையின் இயல்பான வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தை விவரிக்கவும். அவர்களின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தை ஆதரிக்க பெண்களின் உடலில் என்னென்ன உடலியல் மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன? 10

(b) பின்வருவனவற்றின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் குறித்து கருத்து தெரிவிக்கவும் : 5+5

(i) கைக்குழந்தைகள் (0-6 மாதங்கள்)

(ii) பாலூட்டும் தாய்

4. (a) உணவுக் குழுக்கள் என்றால் என்ன? சமச்சீர் உணவுகளைத் திட்டமிடுவதில் உணவுக்குழுக்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவீர்கள் என்பதை விளக்கவும். 10

(b) பள்ளி வயது குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைக் குறிப்பிடவும். அவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை

எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வீர்கள்? தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய, அவர்களின் உணவில் நீங்கள் என்னென்ன உணவுகளை சேர்க்க பரிந்துரைப்பீர்கள். 10

5. (a) பெரியவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை பாதிக்கும் காரணிகளை விளக்குங்கள். அவர்களின் உணவுத்தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய நீங்கள் என்னென்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர்கள்? 8

(b) முன்பள்ளிக் குழந்தைகளிடையே பொதுவாக உண்டாகும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு கோளாறுகள் என்னென்ன? அவற்றின் அறிகுறிகளை அளித்து, சுருக்கமாக விவரிக்கவும். 12

6. பின்வருவனவற்றை சுருக்கமாக விளக்கவும் :

(a) நமது உடலில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள் மற்றும் புரதங்களின் செரிமானம் 6

(b) கற்றல் மற்றும் செயல்நிறைவேற்றத்தில் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் பாதிப்பு 6

(c) தாய்ப்பால் கொடுப்பதின் நன்மைகள் 8

7. (a) பின்வருவனவற்றின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை வழங்கவும்: 5+5

(i) 15-18 வயதுடைய இளம் பெண்

(ii) வயதான பெண்

(b) பின்வருவனவற்றைப் பற்றி மக்களிடையே நிலவும் உணவு தொடர்பான தவறான எண்ணங்களைப் பட்டியலிடுங்கள் : 5+5

(i) எடை அதிகரிப்பு

(ii) நீர்

8. பின்வருபவற்றில் ஏதேனும் நான்கு பற்றி சிறு குறிப்புக்கள் எழுதவும் : $4 \times 5 = 20$

(a) 1 வயதில் குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து தேவை

(b) கர்ப்ப காலத்தில் உண்டாகும் ஊட்டச்சத்து பிரச்சினைகள்

(c) வளர்ச்சியின் முக்கியமான கால கட்டங்கள்

(d) RDA-களின் பயன்பாடுகள்

(e) குழந்தைகளிடம் நல்ல உணவுப் பழக்கத்தை உருவாக்குவதின் முக்கியத்துவம்.