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

# 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*

ముద్రించబడిన పేజీల సంఖ్య : 5 **CFN-2**

సర్టిఫికెట్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ - (సీఎఫ్ఎన్)

టెర్మ్ -చివరి పరీక్ష

డిసెంబర్ -2024

**CFN-2 :** మీ ఆహారం మరియు దాని వాడకం

*సమయం : 3 గంటలు* *గరిష్ఠ మార్కులు : 100*

*గమనిక :* (*i*) ప్రశ్న నం. 1 తప్పనిసరిగా రాయుము.

(*ii*) అన్నింటిలో అయిదు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయుము.

(*iii*) అన్ని ప్రశ్నలకు మార్కులు సమానం.





1. (a) ఖాళీలను నింపుము : 10

(i) వెజిటబుల్ ఆయిల్స్‌లో అత్యధిక స్థాయిలో............ ఉంటాయి మరియు ............ ఉండవు.

(ii) లీనియర్ కొలతకు ............ ఒక ఉదాహరణ.

(iii) స్కిన్-ఫోల్డ్ మందం కొలవడం శరీరం యొక్క ............ స్థితి నిలవల గురించి మనకు చెబుతుంది.

(iv) ............ శరీరంలో లోపాన్ని సూచించే మార్పులు, లక్షణాలు కోసం వెతుకుతుంది.

(v) ............ అనేది వృద్ధాప్యం యొక్క పోషకాహార సంబంధిత సమస్యలలో ఒకటి.

(vi) మగవారికి ఎక్కువ ............ ద్రవ్యరాశి ఉంటుంది, ఇది జీవక్రియ పరంగా యాక్టివ్‌గా ఉంటుంది మరియు కాబట్టి వారికి ఎక్కువ శక్తి కావాలి.

(vii) 9 నుండి 10 సంవత్సరాల వరకు బాలురు మరియు బాలికలు బరువు మరియు ఎత్తును ............ రేటుతో పెరుగుతారు.

(viii) అనుబంధపూర్వక ఆహారాలను శిశువుల ఆహారంలో............ నెలలో పరిచయం చేయాలి.

(ix) అత్యంతగా హానికి గురయ్యే సమయంలో............ శిశువులను అలర్జీల నుండి కాపాడుతుంది.

(x) ............ కంటే తక్కువ బరువుతో పుట్టినప్పుడు తక్కువ జనన బరువుగా పరిగణించబడుతుంది.

(b) ఒక్కొక్కటి 2-3 వాక్యాలలో ఈ కింది వాటిని వివరించండి: 2×5=10

(i) టోక్సీమియా

(ii) BMR

(iii) మరాస్మస్

(iv) BMI

(v) ఎదుగుదల పర్యవేక్షణ

2. పోషకాల స్థితి పదజాలంతో మీరు ఏంటి అర్థం చేసుకున్నారు? జనాభా యొక్క పోషకాహార స్థితిని అంచనా వేయడానికి మీరు ఉపయోగించే వివిధ పద్ధతులను క్లుప్తంగా చర్చించుము. 20

3. (a) తల్లి గర్భంలో శిశువు యొక్క సాధారణ ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధిని వర్ణఇంచుము. వారి ఎదుగుదల మరియు అభివృద్ధికి మద్దతు చేయడానికి మహిళల శరీరంలో ఏ శారీరక మార్పులు జరుగుతాయి? 10

(b) ఈ కింది పోషకాహార అవశ్యకతల పై వ్యాఖ్యానించండి: 5+5

(i) శిశువులు (0-6 నెలలు)

(ii) పాలిచ్చే తల్లి

4. (a) ఆహార సమూహాలు అనగా ఏమిటి? సంతులతి ఆహారాల్లో ప్రణాళిక చేసేటప్పుడు మీరు ఆహార సమూహాలను ఏ విధంగా ఉపయోగిస్తారు వివరించండి. 10

(b) పాఠశాల వయస్సు పిల్లల యొక్క పోషకాహార అవసరాలను పేర్క1నుము. వారి పోషకాహార అవసరాలను మీరు ఏ విధంగా నెరవేరుస్తారు?





అవశ్యకతలను నెరవేర్చడానికి వారి ఆహారంలో మీరు చేర్చే ఆహారాలను సూచించండి. 10

5. (a) వయోజనుల పోషకాహార అవశ్యకతల పై ప్రభావం చూపించు అంశాలు వివరించుము. వారి ఆహారపు అవసరాలను నెరవేర్చడానికి మీరు ఏ చర్యలు అవలంబిస్తారు? 8

(b) ప్రీ-స్కూల్ పిల్లల్లో సాధారణ పోషకాహార లోపాల వ్యాధులు ఏంటి? వారి లక్షణాలను వివరిస్తూ వాటి గురించి క్లుప్తంగా వివరించండి. 12

6. ఈ కింది వాటిని క్లుప్తంగా వివరించండి :

(a) మన శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్స్, క్రొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్ల జీర్ణక్రియ 6

(b) నేర్చుకోవడం మరియు పని సామర్థ్యంలో పోషకాహార లోపం యొక్క ప్రభావం 6

(c) తల్లిపాలు ఇవ్వడం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు 8

7. (a) ఈ కింది పోషకాహార అవసరాలను ఇవ్వుము: 5+5

(i) 15-18 సంవత్సరాల యొక్క వయస్సు ఆడపిల్ల

(ii) వృద్ధ మహిళ

(b) ఈ కింద వాటి సంబంధంలో జనాభాలో ప్రబలంగా ఉన్న ఆహారం గురించి తప్పుడు భావనల జాబితా తెలియచేయుము: 5+5

(i) బరువు పెరగడం

(ii) నీళ్లు

8. ఈ క్రింది ఏవైనా నాలిగింటి గురించి క్లుప్తంగా టీకా రాయుము: $4 \times 5 = 20$

(a) 1 సంవత్సరం వయస్సులో శిశువు యొక్క పోషకాహార అవసరం

(b) గర్భం ధరించిన సమయంలో ఎదుర్కొన్న పోషకాహార సమస్యలు

(c) ఎదుగుదల యొక్క కీలకమైన సమయాలు

(d) ఆర్‌డిఏల వాడకాలు

(e) పిల్లల్లో మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కలిగించే ప్రాధాన్యత