

No. of Printed Pages : 5

CFN-2

**CERTIFICATE PROGRAMME IN
FOOD AND NUTRITION (CFN)**

Term-End Examination

December, 2025

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 5

CFN-2

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহান্ত পৰীক্ষা

ডিচেম্বৰ-2025

CFN-2 : তোমাৰ খাদ্য আৰু ইয়াৰ ব্যৱহাৰ

সময়: 3 ঘন্টা

সৰ্বাধিক নম্বৰ: 100

টোকা : (i) প্ৰশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(ii) মুঠ পাঁচটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(iii) সকলো প্ৰশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

1. (a) তলত দিয়া শব্দবোৰৰ সম্পূৰ্ণ ৰূপ দিয়া: 3
- (i) RDA
- (ii) BMI
- (iii) BMR
- (b) নিম্নলিখিত শব্দসমূহৰ সংজ্ঞা দিয়া: 2+2+2
- (i) ৰক্তহীনতা
- (ii) গইটাৰ বা গলগণ্ড
- (iii) অষ্টিঅ'পৰ'ছিছ
- (c) বৃদ্ধিৰ তালিকা কি? বৃদ্ধিৰ তালিকাখন ব্যাখ্যা কৰা। 2+3
- (d) শৰীৰে কৰা যিকোনো এটা স্বেচ্ছামূলক আৰু এটা অনাকাঙ্ক্ষিত কামৰ নাম লিখা। 2
- (e) মাৰাছমাছ ৰোগত আক্ৰান্ত শিশুৰ যিকোনো দুটা বৈশিষ্ট্যৰ তালিকা লিখা। 2
- (f) গৰ্ভাৱস্থাত সন্মুখীন হোৱা যিকোনো দুটা সাধাৰণ সমস্যাৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰা। 2

2. (a) আমাৰ শৰীৰত খাদ্যৰ কাৰ্যক উজ্জ্বল কৰি খাদ্যৰ পৰা পোৱা পুষ্টিকৰ উপাদান চিনাক্ত কৰা। 10
- (b) উপযুক্ত উদাহৰণৰ সহায়ত পুষ্টিহীনতাৰ ধাৰণাটো ব্যাখ্যা কৰা। 5
- (c) আৰডিএ -ৰ ব্যৱহাৰ কি কি? 5
3. সুষম খাদ্য পৰিকল্পনাত দৈনিক খাদ্য নিৰ্দেশনাৰ ধাৰণা আৰু ব্যৱহাৰ ব্যাখ্যা কৰা। গাইডলাইনত প্ৰতিটো খাদ্য গোটৰ পুষ্টিৰ অৱদান আগবঢ়াই আপোনাৰ উত্তৰটো ন্যায্যতা প্ৰদান কৰক। 20
4. (a) আমাৰ খাদ্যত খাদ্য/পুষ্টিকৰ পদাৰ্থৰ হজম, শোষণ, আৰু ব্যৱহাৰ উপস্থাপন কৰা। 10
- (b) বৃদ্ধিৰ তিনিটা জটিল সময় গণনা কৰা। এই সময়ছোৱাত খাদ্যৰ প্ৰাসংগিকতা/গুৰুত্ব দিবা। 10
5. (a) বিএমআই শ্ৰেণীবিভাজন অনুসৰি প্ৰাপ্তবয়স্কৰ কম ওজন, অতিৰিক্ত ওজন আৰু মেদবহুলতাৰ শ্ৰেণীবিভাজন উপস্থাপন কৰা। 5

- (b) ভিটামিন এ -ৰ অভাৱৰ ক্লিনিকেল লক্ষণসমূহ লিখা। 5
- (c) ৰক্তহীনতা ৰোধ কৰিবলৈ আপুনি ল'বলগীয়া প্ৰতিৰোধমূলক ব্যৱস্থাসমূহৰ তালিকাভুক্ত কৰা। 5
- (d) শক্তিৰ ভাৰসাম্যৰ ধাৰণাটো ব্যাখ্যা কৰা। 5
6. (a) গৰ্ভাৱস্থাৰ সময়ত পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ বিষয়ে বিতংভাৱে আলোচনা কৰা, পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা আৰু এই প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণৰ বাবে নিৰ্দেশনা প্ৰদান কৰা। 10
- (b) স্তনপানৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। 5
- (c) শিশুৰ মাজত ভাল খাদ্যাভ্যাস গঢ়ি তোলাৰ বাবে আপুনি কি কি কঠোৰ নিৰ্দেশনা সমৰ্থন কৰিব? পইণ্টভিত্তিক তালিকাভুক্ত কৰা। 5
7. (a) কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে খাদ্যৰ নিৰ্দেশনা উপস্থাপন কৰা। 5

(b) পৰৱৰ্তী বছৰবোৰত শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনে বৃদ্ধসকলৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাত কেনে প্ৰভাৱ পেলায় সেই বিষয়ে আলোচনা কৰা। 8

(c) শিশুৰ পুষ্টিৰ অৱস্থা নিৰূপণ কৰিবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা ৰৈখিক জোখ-মাখৰ বিষয়ে চমুকৈ ব্যাখ্যা কৰা। 7

8. তলত দিয়া যিকোনো চাৰিটাৰ ওপৰত চুটি টোকা লিখা:

4×5=20

- (a) খাদ্য গ্ৰহণৰ মূল্যায়নৰ উপায় হিচাপে খাদ্যৰ মূল্যায়ন
- (b) খাদ্য আৰু খাদ্য সামগ্ৰীৰ বিষয়ে ভুল ধাৰণা আৰু ইয়াৰ দ্বাৰা স্বাস্থ্যৰ ওপৰত কেনে প্ৰভাৱ পৰে
- (c) খাদ্যাভ্যাসক প্ৰভাৱিত কৰা কাৰকসমূহ
- (d) PEM এটা জনস্বাস্থ্য সমস্যা
- (e) জীৱনশৈলী অনুযায়ী প্ৰাপ্তবয়স্কৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা

× × × ×