

No. of Printed Pages : 4

**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*

છાપેલા પાનાની સંખ્યા: 4

**CFN-02**

**ફૂડ અને ન્યૂટ્રિશનમાં સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ. (CFN)**

સત્રાંત પરીક્ષા

ડિસેમ્બર- 2025

**CFN-2 : તમારો ખોરાક અને તેના ઉપયોગ**

*સમય: 3 કલાક*

*મહત્તમ ગુણ: 100*

---

**નોંધ:** (i) પ્રશ્ન નં. 1 ફરજિયાત છે.

(ii) કુલ પાંચ પ્રશ્નોના જવાબ આપો.

(iii) બધા પ્રશ્નોના માર્ક એકસમાન છે.

---

1. (a) નીચેના શબ્દોના આખા નામ જણાવો: 3  
 (i) RDA  
 (ii) BMI  
 (iii) BMR
- (b) નીચેના શબ્દોની વ્યાખ્યા જણાવો: 2+2+2  
 (i) એનિમિયા  
 (ii) ગોઈડર  
 (iii) ઓસ્ટિયોપોરોસિસ
- (c) વૃદ્ધિ ચાર્ટ શું છે? વૃદ્ધિ ચાર્ટનું અર્થઘટન જણાવો. 2+3
- (d) શરીર દ્વારા કરવામાં આવતી કોઈપણ એક સ્વૈચ્છિક અને એક અસ્વૈચ્છિક ક્રિયાનું નામ જણાવો. 2
- (e) મરાસ્મસથી પીડિત બાળકના કોઈપણ બે લક્ષણોની યાદી બનાવો. 2
- (f) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આવતી કોઈપણ બે સામાન્ય સમસ્યાની યાદી બનાવો. 2
2. (a) ખોરાકમાંથી તમને મળતા એવા પોષકતત્ત્વોને ઓળખો જે આપણા શરીરમાં તેમના કાર્યોને હાઈલાઈટ કરે છે. 10
- (b) યોગ્ય દૃષ્ટાંતોની મદદથી કુપોષણની વિષયવસ્તુ સમજાવો. 5
- (c) RDAના ઉપયોગો શું છે? 5
3. સમતોલ આહારના આયોજનમાં દૈનિક ખોરાક માર્ગદર્શિકાની વિષયવસ્તુ અને ઉપયોગો સમજાવો. માર્ગદર્શિકામાં દરેક ખોરાક જૂથના પોષણ યોગદાન આપીને તમારા જવાબને સમર્થન આપો. 20

4. (a) આપણા આહારમાં ખોરાક/ પોષકતત્ત્વોનું પાચન, શોષાવું અને ઉપયોગિતાને પ્રસ્તુત કરો. 10
- (b) વૃદ્ધિના ત્રણ મહત્વપૂર્ણ તબક્કાની યાદી જણાવો. આ તબક્કામાં આહારની સુસંગતતા/ મહત્વતા જણાવો. 10
5. (a) BMI વર્ગીકરણ અનુસાર પુખ્તોમાં ઓછા વજન, વધુ વજન અને મેદસ્વીતાનું વર્ગીકરણ જણાવો. 5
- (b) વિટામિન Aની ઉણપની ક્લિનિકલ અભિવ્યક્તિઓ જણાવો. 5
- (c) એનિમિયા દર્શાવવા તમે કયાં નિવારક પગલાં અપનાવશો તેની યાદી જણાવો. 5
- (d) ઊર્જા સમતોલનની વિષયવસ્તુ સમજાવો. 5
6. (a) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન પોષકતત્ત્વોની જરૂરિયાતોને વિસ્તારે સમજાવો, આ જરૂરિયાતોને પૂર્ણ કરવા પોષકતત્ત્વોની આવશ્યકતા અને માર્ગદર્શિકા જણાવો. 10
- (b) સ્તનપાનના મહત્વની ચર્ચા કરો. 5
- (c) બાળકોમાં ભોજનની સારી ટેવો કેળવવા તમે કેવી માર્ગદર્શિકાઓની હિમાયત કરશો? મુદ્દાસર યાદી બનાવો. 5
7. (a) તરૂણો માટે આહાર માર્ગદર્શિકા રજૂ કરો. 5
- (b) એ ચર્ચા કરો કે પાછલી જિંદગીમાં શારીરિક ફેરફારોને લીધે વૃદ્ધોની પોષણ જરૂરિયાતો પર કેવી રીતે પ્રભાવ પડે છે. 8
- (c) બાળકોની પોષણ સ્થિતિનું મૂલ્યાંકન કરવા ઉપયોગમાં લેવાતા લાઈનિયર માપને સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો. 7

8. નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર પર ટૂંકનોંધ લખો:  $4 \times 5 = 20$
- (a) ખોરાકના સેવનના મૂલ્યાંકનના માધ્યમ તરીકે આહાર મૂલ્યાંકન
- (b) ખોરાક અને ખાદ્યપદાર્થો વિશેની ગેરસમજ અને તે આરોગ્યને કેવી રીતે અસર કરે છે
- (c) ખોરાકની આદતોને અસર કરતા પરિબળો
- (d) PEM એક જાહેર આરોગ્ય સમસ્યા
- (e) જીવનશૈલીના આધારે પુખ્તવયના લોકોની પોષણને લગતી જરૂરિયાતો

× × × × ×