

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

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 5

CFN-2

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (CFN)

ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್ - 2025

CFN-2 : ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಿಕೆ

ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100

ಟಿಪ್ಪಣಿ: (i) ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ. 1 ಕಡ್ಡಾಯ.

(ii) ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

(iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

1. (a) ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದಗಳ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿ. 3
- (i) RDA
- (ii) BMI
- (iii) BMR
- (b) ಕೆಳಗಿನ ಪದಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿ: 2+2+2
- (i) ಅನೀಮಿಯಾ
- (ii) ಗಳಗಂಡ
- (iii) ಆಸ್ಟಿಯೋಪೊರೊಸಿಸ್
- (c) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಾರ್ಟ್ ಎಂದರೇನು? ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚಾರ್ಟ್‌ನ ಅರ್ಥವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿ. 2+3
- (d) ದೇಹವು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಐಚ್ಛಿಕ ಮತ್ತು ಒಂದು ಅನೈಚ್ಛಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ. 2
- (e) ಮರಾಸ್ಮಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 2
- (f) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 2

2. (a) ಆಹಾರದಿಂದ ನೀವು ಪಡೆಯುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಗುರುತಿಸಿ
ಹಾಗೂ ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು
ಎತ್ತಿತ್ತೋರಿಸಿ. 10
- (b) ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳ ಸಹಿತ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು
ವಿವರಿಸಿ. 5
- (c) RDA ಯ ಉಪಯೋಗಗಳೇನು 5
3. ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸುವಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಗುಂಪಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ
ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿ. 20
4. (a) ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ/ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ
ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ.
10
- (b) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೂರು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅವಧಿಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ.
ಈ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ/ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು
ಒದಗಿಸಿ. 10
5. (a) BMI ವರ್ಗೀಕರಣದ ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ, ಅಧಿಕ
ತೂಕ ಮತ್ತು ಬೊಜ್ಜಿನ ವರ್ಗೀಕರಣವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ. 5

- (b) ವಿಟಮಿನ್ A ಯ ಕೊರತೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. 5
- (c) ಅನೀಮಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 5
- (d) ಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 5
6. (a) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ. 10
- (b) ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. 5
- (c) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ನೀವು ಯಾವ ಕಠಿಣ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತೀರಿ? ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 5
7. (a) ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿ. 5
- (b) ಹಿರಿಯರ ನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. 8

(c) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಬಳಸುವ ರೇಖೀಯ (ಲೀನಿಯರ್) ಮಾಪನಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 7

8. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ನಾಲ್ಕರ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:

4×5=20

(a) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

(b) ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಅವು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ

(c) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು

(d) PEM ಒಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ

(e) ವಯಸ್ಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಮಾದರಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು

× × × × ×