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*

പ്രിൻറ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം: 5 **CFN-2**

ഫുഡ് ആൻറ് നുട്രീഷനില് സർട്ടിഫിക്കറ്റ് പ്രോഗ്രാം (CFN)

ടേം-അവസാന പരീക്ഷ

ഡിസംബർ - 2025

CFN-2: ഭക്ഷണവും അതിന്റെ വിനിയോഗവും

സമയം: 3 മണിക്കൂർ പരമാവധി മാർക്ക്: *100*

കുറിപ്പ്: (*i*) ***ചോദ്യം നം. 1*** *നിർബന്ധമാണ്.*

(*ii*) ആകെ ***അഞ്ച്***ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതുക

(*iii*) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ മാർക്കാ ആണ്.

1. (a) താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സംജ്ഞകളുടെ പൂർണരൂപം നൽകുക: 3

   (i) RDA

   (ii) BMI

   (iii) BMR

   (b) താഴെ പറയുന്ന പദങ്ങൾ നിർവചിക്കുക: 2+2+2

   (i) വിളർച്ച

   (ii) ഗോയിറ്റർ

   (iii) അസ്ഥി തേയൽ

   (c) എന്താണ് വളർച്ചാ ചാർട്ട്? വളർച്ചാ ചാർട്ടിന്റെ വ്യാഖ്യാനം നൽകുക. 2+3

   (d) ശരീരം ചെയ്യുന്ന *ഒരു* വൊളന്ററി, *ഒരു* ഇൻവൊളന്ററി ആക്ടിവിറ്റി പറയുക. 2

   (e) പോഷകക്കുറവ് നേരിടുന്ന *ഒരു* കുട്ടിയുടെ ഏതെങ്കിലും രണ്ട് കുഴപ്പങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 2

   (f) ഗർഭവേളയിൽ സാധാരണ ഉണ്ടാകാറുള്ള *രണ്ട്* പ്രശ്നങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 2

2. (a) ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പോഷകങ്ങൾ ഏതൊക്കെയെന്ന് പറയുക, ശരീരത്തിൽ അതിന്റെ പ്രവർത്തനം വിശദമാക്കുക. 10

(b) ഉചിതമായ ഉദാഹരണ സഹിതം പോഷകക്കുറവ് എന്താണെന്ന് വിശദമാക്കുക. 5

(c) RDA യുടെ ഉപയോഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? 5

3. സന്തുലിത ആഹാരക്രമം പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിൽ ഡെയ്‌ലി ഫുഡ് ഗൈഡിന്റെ ആശയവും ഉപയോഗവും വിവരിക്കുക. ഗൈഡിൽ ഓരോ ഫുഡ് ഗ്രൂപ്പും നൽകുന്ന പോഷക സംഭാവന നിരത്തി നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം സമർത്ഥിക്കുക. 20

4. (a) നമ്മുടെ ആഹാരക്രമത്തിലെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ/ പോഷകങ്ങളുടെ ദഹനം, സ്വാംശീകരണം, വിനിയോഗം എന്നിവ വിവരിക്കുക. 10

(b) വളർച്ചയുടെ *മൂന്ന്* നിർണായക കാലയളവ് വ്യക്തമാക്കുക. ഈ കാലയളവിലെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രസക്തി/ പ്രാധാന്യം വിശദമാക്കുക. 10

5. (a) BMI ക്ലാസിഫിക്കേഷൻ അനുസരിച്ചുള്ള ഭാരക്കുറവ്, ഭാരക്കൂടുതൽ, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവ തരംതിരിച്ച് വിവരിക്കുക. 5

(b) വിറ്റാമിൻ എ അഭാവത്തിന്റെ ക്ലിനിക്കൽ ലക്ഷണങ്ങൾ വിശദമാക്കുക. 5

(c) വിളർച്ച തടയാൻ നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്ന പ്രതിരോധ നടപടികൾ എന്താണെന്ന് വിവരിക്കുക. 5

(d) ഊർജ്ജ സന്തുലനമെന്ന ആശയം വിശദമാക്കുക. 5

6. (a) ഗർഭവേളയിലെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ വിവരിക്കുക, അത് നിറവേറ്റാൻ വേണ്ട പോഷകങ്ങളും മാർഗനിർദേശങ്ങളും എടുത്തു പറയുക. 10

(b) മുലയൂട്ടലിന്റെ പ്രാധാന്യം ചർച്ച ചെയ്യുക. 5

(c) കുട്ടികളിൽ നല്ല ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ വളർത്താൻ എന്ത് മാർഗനിർദേശമാണ് നിങ്ങൾ നൽകുക? ഓരോ കാര്യവും ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 5

7. (a) കൗമാരപ്രായക്കാരുടെ ആഹാര മാർഗനിർദേശങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക. 5

(b) വാർധക്യത്തിൽ വരുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ വയോജനങ്ങളുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങളെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുമെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക. 8

(c) കുട്ടികളിലെ പോഷക സ്റ്റാറ്റസ് അപഗ്രഥിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ലീനിയർ മെഷർമെന്റ് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 7

8. താഴെപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും *നാല്* എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വ കുറിപ്പ് എഴുതുക: 4×5=20

(a) ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് വിലയിരുത്താനുള്ള മാർഗമെന്ന നിലയിൽ ഡയറ്ററി അസസ്മെന്റ്.

(b) ഭക്ഷണവും ഭക്ഷ്യോൽപന്നങ്ങളും സംബന്ധിച്ച തെറ്റിദ്ധാരണകൾ, അവ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു

(c) ആഹാര ശീലങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

(d) PEM ഒരു പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നം

(e) ലൈഫ്സ്റ്റൈൽ ഘടന അനുസരിച്ച് മുതിർന്നവരിലെ പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ

× × × × ×