

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*

छापील पृष्ठांची संख्या : 5

**CFN-2**

**अन्न आणि पोषण प्रमाणपत्र कार्यक्रम (CFN)**

**सत्र-समाप्ती परीक्षा**

**डिसेंबर, 2025**

**CFN-2 : आपले अन्न आणि त्याचा वापर**

*वेळ: 3 तास*

*कमाल गुण: 100*

---

**टीप:** (i) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.

(ii) एकंदर पाच प्रश्न सोडवायचे आहेत.

(iii) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

---

---

1. (a) खालील संज्ञांचे पूर्ण रूप सांगा: 3
- (i) RDA
- (ii) BMI
- (iii) BMR
- (b) खालील संज्ञांची माहिती लिहा: 2+2+2
- (i) रक्तक्षय
- (ii) गलगंड
- (iii) ऑस्टिओपोरोसिस
- (c) वाढीचा तक्ता म्हणजे काय? वाढीचा तक्त्याचा अर्थ सांगा. 2+3
- (d) शरीराने केलेल्या कोणत्याही एका ऐच्छिक आणि एका अनेच्छिक कृतीचे नाव सांगा. 2
- (e) तीव्र कुपोषणाने ग्रस्त असलेल्या मुलाची कोणतीही दोन वैशिष्ट्यपूर्ण वैशिष्ट्ये लिहा. 2
- (f) गर्भधारणेदरम्यान येणाऱ्या कोणत्याही दोन सामान्य समस्यांची यादी करा. 2
2. (a) आपल्या शरीरातील अन्नाची कार्ये अधोरेखित करून त्यामधुन तुम्हाला मिळणारे पोषक घटक ओळखा. 10

- (b) योग्य उदाहरणांच्या मदतीने कुपोषणाची संकल्पना स्पष्ट करा. 5
- (c) RDA चे उपयोग कोणते? 5
3. संतुलित आहाराचे नियोजन करण्यासाठी दैनिक अन्न मार्गदर्शकाची संकल्पना आणि उपयोग स्पष्ट करा. मार्गदर्शकामध्ये प्रत्येक अन्न गटाचे पौष्टिक योगदान देऊन तुमचे उत्तर सिद्ध करा. 20
4. (a) आपल्या आहारातील अन्न/पोषक घटकांचे पचन, शोषण आणि वापर प्रस्तुत करा. 10
- (b) वाढीच्या *तीन* महत्त्वाच्या कालावधीची यादी करा. या काळात आहाराचे महत्त्व/संबंध सांगा. 10
5. (a) BMI वर्गीकरणानुसार प्रौढांमध्ये कमी वजन, जास्त वजन आणि लठ्ठपणाचे वर्गीकरण प्रस्तुत करा. 5
- (b) व्हिटॅमिन ए च्या कमतरतेचे निदाना-संबंधित लक्षणे आणि चिन्हे सांगा. 5
- (c) रक्तक्षय येण्यासाठी तुम्ही कोणते प्रतिबंधात्मक उपाय कराल ते सांगा. 5
- (d) ऊर्जा संतुलनाची संकल्पना स्पष्ट करा. 5

6. (a) गर्भधारणेदरम्यान पोषक तत्वांच्या गरजा सविस्तरपणे सांगा, त्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी पोषक तत्वांच्या गरजा आणि मार्गदर्शक तत्त्वे नमूद करा. 10
- (b) स्तनपानाचे महत्त्व चर्चा करा. 5
- (c) मुलांमध्ये चांगल्या खाण्याच्या सवयी विकसित करण्यासाठी तुम्ही कोणत्या कठोर मार्गदर्शक तत्त्वांचे समर्थन कराल? मुद्द्यांसहित यादी करा. 5
7. (a) किशोरवयीन मुलांसाठी आहारविषयक मार्गदर्शक तत्त्वे प्रस्तुत करा. 5
- (b) नंतरच्या काळात शारीरिक बदल वृद्धांच्या पौष्टिक गरजांवर कसा परिणाम करतात यावर चर्चा करा. 8
- (c) मुलांच्या पोषण स्थितीचे मूल्यांकन करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या रेषीय मोजमापांचे थोडक्यात स्पष्टीकरण द्या. 7
8. खालीलपैकी कोणत्याही चार गोष्टींवर थोडक्यात टीपा लिहा:  
4×5=20
- (a) अन्न सेवनाचे मूल्यांकन करण्यासाठी एक साधन म्हणून आहाराचे मूल्यांकन

- (b) अन्न आणि अन्न उत्पादनांबद्दल गैरसमज आणि त्यांचा आरोग्यावर कसा परिणाम होतो
- (c) खाण्याच्या सवयींवर परिणाम करणारे घटक
- (d) PEM ही सार्वजनिक आरोग्य समस्या आहे
- (e) जीवनशैलीनुसार प्रौढांच्या पोषक तत्वांच्या गरजा

x x x x x