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*

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 4 **CFN-2**

ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍ ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ଟର୍ମ୍-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଡିସେମ୍ବର -2025

CFN-2 : ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ଉପଯୋଗୀତା

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା *ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : 100*

ନୋଟ୍ : (*i*) *ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।*

(*ii*) *ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।*

(*iii*) *ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।*

1. (a) ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶବ୍ଦଗୁଡିକର ଫୁଲ୍ ଫର୍ମ ଲେଖ : 3

(i) RDA

(ii) BMI

(iii) BMR

(b) ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶବ୍ଦଗୁଡିକର ବର୍ଣ୍ଣନା ଦିଅ: 2+2+2

(i) ଆନେମିଆ

(ii) ଗୋଏଟ୍ରା

(iii) ଓଷ୍ଟେଓପୋରୋସିସ୍

(c) ଗ୍ରୋଥ୍ ଚାର୍ଟ୍ କଣ ? ଗ୍ରୋଥ୍ ଚାର୍ଟ୍ ବିଷୟରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର । 2+3

(d) ଶରୀର କରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି *ଗୋଟିଏ* ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଏବଂ *ଗୋଟିଏ* ଅଣସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ନାମ ଲେଖ । 2

(e) ମାରାସ୍ମସ୍ ରେ ପିଡୀତ ଗୋଟିଏ ପିଲାର ଯେ କୌଣସି *ଦୁଇଟି* ବିଶେଷତା ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର । 2

(f) ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ସମ୍ମୁଖିନ ହେଉଥିବା ଯେ କୌଣସି *ଦୁଇଟି* ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟାର ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର । 2

2. (a) ଆମ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବା ପୁଷ୍ଟସାର ପଦାର୍ଥଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ଆମ ଶରୀରରେ ସେଗୁଡିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 10

(b) ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ସହ ପୁଷ୍ଟିସାରହୀନତା କଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 5

(c) RDA ର ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକ କଣ କଣ ? 5

3. ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା କରିବାରେ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ଧାରଣା ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀର ପୁଷ୍ଟିସାରଗତ ଅବଦାନ ପ୍ରଦାନ କରି ତୁମ ଉତ୍ତରର ପ୍ରମାଣ ଦିଅ । 20

4. (a) ଆମ ଆହାରରେ ଖାଦ୍ୟ/ପୁଷ୍ଟିକରର ପାଚନ, ଅବଶୋଷଣ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ଉପସ୍ଥାପନା କର । 10

(b) ବୃଦ୍ଧିର *ତିନୋଟି* ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସୋପାନକୁ ଗଣନା କର । ଏହି ସୋପାନରେ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା/ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦର୍ଶାଅ । 10

5. (a) BMI ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତକରଣ ଅନୁସାରେ ବୟସ୍କଙ୍କଠାରେ କମ୍ ଓଜନ, ଅଧିକ ଓଜନ ଏବଂ ମୋଟାପଣତାର ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ ଉପସ୍ଥାପନା କର । 5

(b) ଭିଟାମିନ୍ A ଅଭାବର ନୈଦାନିକ ଲକ୍ଷଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 5

(c) ରକ୍ତହୀନତା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 5

(d) ଶକ୍ତି ସନ୍ତୁଳନର ତତ୍ତ୍ୱ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 5

6. (a) ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାରଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ଏବଂ ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ପୁରଣ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଉଲ୍ଲେଖ କର । 10

(b) ସ୍ତନପାନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । 5

(c) ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଉତ୍ତମ ଆହାର ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ କେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଦେବାକୁ ତୁମେ ଚାହିଁବ । ପଏଣ୍ଟ୍ ଅନୁସାରେ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ କର । 5

7. (a) କିଶୋର/କିଶୋରୀ ବୟସ୍କ ପାଇଁ ଆହାରଗତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଉପସ୍ଥାପନା କର । 5

(b) କିପରି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ପୁଷ୍ଟିସାରଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 8

(c) ପିଲାମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାରଗତ ସ୍ଥିତି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିବା ପାଇଁ ସରଳ ରୈଖିକ ମାପ ପ୍ରଣାଳୀ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 7

8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି *ଚାରୋଟି* ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖ : $4 \times 5 = 20$

(a) ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ମାଧ୍ୟମ ହିସାବରେ ଆହାରଗତ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

(b) ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ ବିଷୟରେ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଏବଂ ସେଗୁଡିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

(c) ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରଣସମୂହ

(d) PEM ହେଉଛି ଏକ ସାର୍ବଜନିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

(e) ଜୀବନଶୈଳୀ ଢାଞ୍ଚା ଅନୁସାରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିସାରଗତ ଆବଶ୍ୟକତା

× × × × ×