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*

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 4 **CFN-2**

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਦਸੰਬਰ – 2025

CFN-2 : ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ *ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100*

ਨੋਟ: *(i) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।*

(ii) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

---

1. (a) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਰੂਪ ਦੱਸੋ: 3

   (i) RDA

   (ii) BMI

   (iii) BMR

   (b) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ: 2+2+2

   (i) ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਕਮੀ (ਅਨੀਮੀਆ)

   (ii) ਗਿਲ੍ਹੜ

   (iii) ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ

   (c) ਵਿਕਾਸ (ਗ੍ਰੋਥ) ਚਾਰਟ ਕੀ ਹੈ? ਵਿਕਾਸ (ਗ੍ਰੋਥ) ਚਾਰਟ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 2+3

   (d) ਸਰੀਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਇੱਛਿਤ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਣਇੱਛਿਤ ਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਨਾਂਅ ਦੱਸੋ। 2

   (e) ਮਰਾਸਮਸ (ਸੁੱਕਾ ਰੋਗ) ਨਾਲ ਪੀੜਿਤ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਖਾਸ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ। 2

   (f) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੋਰਾਨ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 2

2. (a) ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ 'ਤੇ ਚਾਨਣਾ ਪਾਓ। 10

   (b) ਢੁੱਕਵੇਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 5

(c) ਆਰਡੀਏ ਦੇ ਕੀ ਉਪਯੋਗ ਹਨ? 5

3. ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਰੇਕ ਖੁਰਾਕ ਸਮੂਹ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਦਾਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। 20

4. (a) ਸਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ/ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੇ ਪਾਚਨ, ਸਮਾਈ ਅਤੇ ਉਪਯੋਗ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 10

(b) ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਪੜਾਵਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਆਹਾਰ ਦੀ ਵਿਹਾਰਕਤਾ/ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 10

5. (a) ਬੀਐਮਆਈ ਵਰਗੀਕਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਵਰਗੀਕਰਣ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ। 5

(b) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕਲ ਲੱਛਣ ਦੱਸੋ। 5

(c) ਅਨੀਮੀਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਇਹਤਿਆਤੀ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਓਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 5

(d) ਊਰਜਾ ਸੰਤੁਲਨ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 5

6. (a) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਵੀ ਦੱਸੋ। 10

(b) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 5

(c) ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਸਖ਼ਤ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰੋਗੇ? ਨੁਕਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀਬੱਧ ਕਰੋ। 5

7. (a) ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 5

(b) ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ? 8

(c) ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਰੇਖਿਕ (ਲੀਨੀਅਰ) ਮਾਪਾਂ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 7

8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ: 4×5=20

(a) ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੇਵਨ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਆਹਾਰ ਮੁਲਾਂਕਣ

(b) ਖੁਰਾਕੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕੀ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਉੱਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

(c) ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ

(d) ਪੀ ਏ ਐਮ ਇੱਕ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ

(e) ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ

× × × × ×