

No. of Printed Pages : 6

**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*

அச்சிடப்பட்ட பக்கங்களின் எண்ணிக்கை : 6 **CFN-2**

**உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான**

**சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)**

**கால-முடிவுத் தேர்வு**

டிசம்பர் - 2025

**CFN-2 : உங்கள் உணவு மற்றும் அதன் பயன்பாடு**

*நேரம்: 3 மணி நேரம் அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100*

---

**குறிப்பு :** (i) கேள்வி எண். 1 கட்டாயம்.

(ii) பதில் மொத்தம் **ஐந்து** கேள்விகள்.

(iii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் சமமான  
மதிப்பெண்கள்.

1. (a) கீழ்க்கண்ட வார்த்தைகளின் முழு வடிவத்தை  
தரவும்: 3
- (i) RDA  
(ii) BMI  
(iii) BMR
- (b) கீழ்க்கண்ட வார்த்தைகளை வரையறுக்கவும்:  
2+2+2
- (i) அனீமியா  
(ii) காய்ட்டர்  
(iii) ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்
- (c) வளர்ச்சி அட்டவணை என்றால் என்ன?  
வளர்ச்சி அட்டவணையின் பொருள்  
விளக்கத்தைத் தரவும். 2+3
- (d) உடல் மேற்கொள்ளும் ஏதாவது ஒரு  
தன்னிச்சையான மற்றும் ஒரு  
தன்னிச்சையில்லாத வேலையை  
குறிப்பிடவும். 2
- (e) ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டு நோயால்  
பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு குழந்தையின்  
ஏதாவது இரண்டு சிறப்பியல்பு அம்சங்களை  
பட்டியலிடவும். 2

- (f) கர்ப்பமாக இருக்கும்போது எதிர்கொள்ளும் ஏதாவது இரண்டு பொதுவான பிரச்சனைகளை பட்டியலிடவும். 2
2. (a) உணவிலிருந்து உங்களுக்கு கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்துக்களை அடையாளம் கண்டு நமது உடலில் அவற்றின் செயல்பாடுகளை முக்கியப்படுத்தவும். 10
- (b) பொருத்தமான உதாரணங்களின் உதவியோடு ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டு கருத்துப் படிவத்தை விளக்கவும். 5
- (c) RDA-வின் உபயோகங்கள் என்ன? 5
3. சமச்சீர் உணவுகளை திட்டமிடுதலில் தினசரி உணவு வழிகாட்டியின் கருத்துப்படிவத்தையும், பயன்பாட்டையும் விளக்கவும். அந்த வழிகாட்டியில் ஒவ்வொரு உணவு குழுவின் ஊட்டச்சத்து பங்களிப்பை அளித்து உங்கள் பதிலை உறுதி படுத்தவும். 20
4. (a) நமது உணவில் உணவு / ஊட்டச்சத்துக்களின் செரிமானம், உட்கிரகிப்பு மற்றும் பயன்பாட்டை முன்வைக்கவும். 10

- (b) வளர்ச்சியின் மூன்று அத்தியாவசிய காலக்கட்டங்களை எண்ணிக்கையிடவும். இந்த காலக்கட்டத்தில் உணவின் இணக்கம் / முக்கியத்துவத்தை குறிப்பிடவும். 10
5. (a) BMI வகைப்படுத்தலைப் பொறுத்தவரை உடல் எடை குறைவு, அதிக எடை மற்றும் உடல் பருமனின் வகைப்படுத்தலை முன்வைக்கவும். 5
- (b) விட்டமின் A பற்றாக்குறையின் கிளிநிகல் நோய் அறிகுறிகளை கூறவும். 5
- (c) அனீமியா எனப்படும் இரத்த சோகையை முன்வைக்க நீங்கள் எடுக்கும் நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எண்ணிக்கையிடவும். 5
- (d) எனர்ஜி பேலன்ஸின் கருத்துப் படிவத்தை விவரிக்கவும். 5
6. (a) கர்ப்பத்தின்போது ஊட்டச்சத்து தேவைகளை விரிவாக விவரித்து இந்த தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களை கூறவும். 10

- (b) தாய்ப்பாலூட்டுவதன் முக்கியத்துவத்தை விவாதிக்கவும். 5
- (c) குழந்தைகளில் சிறந்த உணவு பழக்கங்களை வளர்க்க எந்த கடினமான வழிகாட்டுதல்களை நீங்கள் அறிவுறுத்துவீர்கள்? புள்ளிவாரியாக பட்டியலிடவும். 5
7. (a) இளம் வயது பருவத்தினருக்கான உணவு வழிகாட்டுதல்களை முன்வைக்கவும். 5
- (b) பிந்தைய ஆண்டுகளில் உடலியல் மாற்றங்கள், முதியவர்களில் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை விவாதிக்கவும். 8
- (c) பிள்ளைகளின் ஊட்டச்சத்து நிலவரத்தை மதிப்பிடுவதற்கு பயன்படும் நேரியல் அளவீடுகளை சுருக்கமாக விளக்கவும். 7
8. கீழ்க்கண்ட ஏதாவது நான்கை பற்றி சிறு குறிப்புகளை எழுதவும்:  $4 \times 5 = 20$
- (a) உணவு மதிப்பீடு என்பது உணவு எடுத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒரு முறையாகும்.

- (b) உணவுகள் மற்றும் உணவு பொருட்களின் தவறான கருத்து மற்றும் அவை ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது
- (c) உணவு பழக்கங்களை பாதிக்கும் காரணிகள்
- (d) PEM என்பது ஒரு பொதுவான ஆரோக்கிய பிரச்சனை
- (e) பெரியவர்களின் உட்கட்சத்து தேவைகள், வாழ்க்கைபாணி முறையின் அடிப்படையிலானது

× × × × ×