

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

ముద్రించబడిన పేజీల సంఖ్య : 4

CFN-2

సర్టిఫికేట్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రిషన్ - (సీఎఫ్ఎన్)

బెర్స్ -చివరి పరీక్ష

డిసెంబర్ -2025

CFN-2 : మీ ఆహారం మరియు దాని వినియోగం

సమయం : 3 గంటలు

గరిష్ట మార్కులు : 100

గమనిక: (i) ప్రశ్న నం. 1 తప్పనిసరిగా రాయము.

(ii) అన్నింటిలో అయిదు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయము.

(iii) అన్ని ప్రశ్నలకు మార్కులు సమానం.

C-2008/CFN-2

P. T. O.

1. (a) ఈ కింది పదాలు యొక్క పూర్తి రూపం ఇవ్వండి: 3
- (i) RDA
- (ii) BMI
- (iii) BMR
- (b) ఈ కింది పదాలు నిర్వచించండి: 2+2+2
- (i) రక్షహీనత
- (ii) గోయిటర్
- (iii) ఆస్టియోపోరోసిస్
- (c) ఎదుగుదల చార్ట్ అంటే ఏమిటి? ఎదుగుదల చార్ట్ యొక్క వ్యాఖ్యానం రాయుము. 2+3
- (d) శరీరం నిర్వహించే ఏదైనా ఒక అసంకల్పిత మరియు ఒక సంకల్పిత పని పేరు రాయుము. 2
- (e) మరస్మిన్ తో బాధపడుతున్న చిన్నారి యొక్క ఏవైనా రెండు అక్షణాల ఫీచర్లు రాయుము. 2
- (f) గర్భధారణ సమయంలో ఎదుర్కొన్న ఏవైనా రెండు సాధారణ సమస్యలను రాయుము. 2
2. (a) ఆహారం నుండి మీరు పొందే పోషకాలను గుర్తించండి మరియు మన శరీరంలో వాటి విధులను తెలియచేయుము. 10
- (b) అనుకూలమైన ఉదాహరణల సహాయంతో పోషకాహారం లోపం గురించి వివరించుము. 5

- (c) ఆర్డివి (RDA) ఉపయోగాలు ఏమిటి? 5
3. సమతుల్యమైన ఆహారాల ప్రణాళికలో డైలీ ఫుడ్ గైడ్ భావన మరియు వాడకాలు వివరించండి. గైడ్లో ప్రతి ఆహార సమూహానికి పోషకాహార తోడ్పాటును అందించడం ద్వారా మీ జవాబును సమర్థించండి. 20
4. (a) మన ఆహారంలో ఆహారం/పోషకాల జీర్ణశక్తి, గ్రహించడం మరియు వినియోగం సమర్పించండి. 10
- (b) ఎదుగుదల యొక్క మూడు కీలకమైన సమయాలను పేర్కొనుము. ఈ సమయాల్లో ఆహారం యొక్క ప్రాధాన్యత/సంబంధం గురించి రాయుము. 10
5. (a) బిఎంఐ (BMI) వర్గీకరణ ప్రకారం పెద్దల్లో తక్కువ బరువు, అధిక బరువు మరియు ఊబకాయం యొక్క వర్గీకరణను సమర్పించండి. 5
- (b) విటమిన్ ఏ (A) లోపం యొక్క వైద్యపరమైన వ్యక్తీకరణలు రాయుము. 5
- (c) రక్తహీనతను నివారించడానికి మీరు అనుసరించే నివారణ చర్యలను వివరించండి. 5
- (d) శక్తి సమతుల్యత భావనను వివరించుము. 5
6. (a) గర్భధారణ సమయంలో పోషక అవసరాలను విశదీకరించి, పోషక అవసరాలు మరియు ఈ అవసరాలను తీర్చడానికి మార్గదర్శకాలను రాయుము. 10
- (b) తల్లి పాల ప్రాధాన్యతను చర్చించుము. 5
- (c) సిల్లలో మంచి ఆహారపు అలవాట్లను అభివృద్ధి చేయడానికి మీరు ఏ కఠినమైన మార్గదర్శకాలను సూచిస్తారు . పాయింట్‌వారీగా వివరించండి. 5

7. (a) యుక్తవయస్సు వారి కోసం ఆహారపు మార్గదర్శకాలను వివరించుము. 5
- (b) వృద్ధుల పోషకాహార అవసరాలను తరువాయి సంవత్సరాల్లో ఏ విధంగా శారీరక మార్పులు ప్రభావితం చేస్తాయి చర్చించండి. 8
- (c) పిల్లల్లో పోషకాహార స్థితిని అంచనా వేయడానికి ఉపయోగించిన లీనియర్ కొలతలను క్లుప్తంగా వివరించుము. 7
8. ఈ కింది ఏవైనా నాలుగింటిలో క్లుప్తంగా నోట్సు రాయుము: $4 \times 5 = 20$
- (a) ఆహారం తీసుకోవడాన్ని మూల్యాంకనం చేయడానికి ఒక మార్గంగా ఆహారపు అంచనా
- (b) ఆహారాలు మరియు ఆహార ఉత్పత్తుల యొక్క తప్పుడు భావన మరియు అవి ఆరోగ్యంపై ఏ విధంగా ప్రభావం చూపిస్తాయి
- (c) ఆహారపు అలవాట్లపై ప్రభావం చూపించే అంశాలు
- (d) పిఇఎం (PEM) ఒక ప్రజా ఆరోగ్య సమస్య
- (e) జీనవశైలి సమూహ ఆధారంగా పెద్దల పోషకాల అవశ్యకతలు

× × × × ×