

No. of Printed Pages : 5

CFN-2

**CERTIFICATE PROGRAMME
IN FOOD AND NUTRITION (CFN)**

Term-End Examination

June, 2025

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 5

CFN-2

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহান্ত পৰীক্ষা

জুন-2025

CFN-2 : আপোনাৰ খাদ্য আৰু ইয়াৰ সুব্যৱহাৰ

সময়: 3 ঘণ্টা

সৰ্বাধিক নম্বৰ: 100

টোকা : (i) প্ৰশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(ii) মুঠ পাঁচটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(iii) সকলো প্ৰশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

1. (a) আমাৰ খাদ্যত থকা মুঠ কেলৰিৰ কিমান শতাংশ
নিম্নলিখিতসমূহে যোগান ধৰিব লাগে? 2
 - (i) চৰ্বি
 - (ii) কাৰ্বহাইড্ৰেট
- (b) আমাৰ শৰীৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় যিকোনো তিনিটা
পানীত দ্ৰৱীভূত ভিটামিনৰ বিষয়ে কোৱা। প্ৰাপ্তবয়স্ক
নিষ্ক্ৰিয় মহিলাৰ বাবে ইয়াৰ প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ উল্লেখ
কৰা (RDA ICMR 2020) 3
- (c) আমাৰ আহাৰত থকা নিম্নলিখিত খাদ্য পদাৰ্থসমূহৰ
পাচনৰ শেষ উপাদনসমূহৰ নাম লিখা: 3
 - (i) গাখীৰ
 - (ii) চাউল
 - (iii) মাখন
- (d) তলত দিয়াবোৰৰ সংজ্ঞা লিখা: 2
অপচয় আৰু সঠিক বিকাশত বাধা
- (e) বি এম আই কি? বি এম আই গণনা কৰা সূত্ৰটো
লিখা। এগৰাকী প্ৰাপ্তবয়স্ক মহিলাৰ বিএমআইৰ
স্বাভাৱিক মান উল্লেখ কৰা। 3
- (f) জন্মৰ সময়ত কম ওজন বুলিলে কি বুজোৱা হয়?
এটা স্বাভাৱিক সুস্থ শিশুৰ ওজন ৬ মাহ আৰু

এবছৰত জন্মৰ সময়ৰ ওজনতকৈ কিমানগুণ বাঢ়িব
লাগে? 3

(g) বহি থকা, মধ্যমীয়া আৰু গধুৰ কৰ্মৰে ভৰা
জীৱনশৈলীৰ প্ৰত্যেকৰে এটাকৈ উদাহৰণ দিয়া। 3

(h) চৰ্বি আৰু প্ৰ'টিন উভয়ৰে সমৃদ্ধ খাদ্যৰ এটা
উদাহৰণ দিয়া। 1

2. (a) আমাৰ শৰীৰত খাদ্যৰ শাৰীৰিক কাৰ্যৰ বিষয়ে
চমুকৈ বুজাই দিয়া। 8

(b) বয়স আৰু কাৰ্যকলাপৰ লগে লগে পৰামৰ্শ
আগবঢ়োৱা খাদ্য উপাদানসমূহ কেনেদৰে সলনি হয়
সেই বিষয়ে আলোচনা কৰা। এইক্ষেত্ৰত উপযুক্ত
উদাহৰণ আগবঢ়োৱা। 6+6

3. (a) দৈনিক খাদ্য নিৰ্দেশাৱলীত প্ৰতিটো খাদ্য গোটৰ পুষ্টি
সম্পৰ্কীয় অৱদানৰ বিষয়ে মতামত আগবঢ়োৱা।

4+4+4

(b) আহাৰৰ পাচন কি? আমাৰ শৰীৰত থকা
কাৰ্বহাইড্ৰেট, প্ৰ'টিন আৰু চৰ্বিৰ পাচন সম্পৰ্কে
ব্যাখ্যা কৰা। 2+6

4. (a) শৈশৱৰ পৰা প্ৰাপ্তবয়স্কলৈকে বৃদ্ধি আৰু বিকাশৰ
ধৰণ চমুকৈ বৰ্ণনা কৰা। 10

- (b) ভাৰতত জনস্বাস্থ্যৰ বাবে গুৰুত্বপূৰ্ণ সাধাৰণ পুষ্টি সম্পৰ্কীয় অভাৱসমূহ লিপিবদ্ধ কৰা। যিকোনো দুটা অভাৱৰ বিষয়ে বিতংভাৱে লিখা। 2+8
5. (a) বেচেল মেটাবলিক ৰেট (BMR) বুলিলে তুমি কি বুজা? ব্যাখ্যা কৰা। 5
- (b) গৰ্ভৱতী মহিলাৰ বাবে পুষ্টিকৰ সুষম খাদ্যৰ গুৰুত্ব উপযুক্ত উদাহৰণ দি ব্যাখ্যা কৰা। 7
- (c) স্তনপান কৰা মহিলাৰ বাবে পুষ্টিকৰ উপাদানৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়োৱা। এই প্ৰয়োজনীয়তাসমূহ পূৰণ কৰিবলৈ তুমি কেনেধৰণৰ খাদ্য ব্যৱস্থা গ্ৰহণ কৰিবা? 3+5
6. (a) পৰিপূৰক খাদ্য কি? সফল পৰিপূৰক খাদ্যৰ বাবে আপুনি কি উপায় অৱলম্বন কৰিব সেয়া উপস্থাপন কৰা। 2+8
- (b) উপযুক্ত উদাহৰণসহ প্ৰাক-বিদ্যালয় শিশুসকলক প্ৰভাৱিত কৰা সংক্ৰমণ আৰু পুষ্টিহীনতাৰ দুষ্ট চক্ৰৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা। 10
7. (a) বিদ্যালয়ৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে পেক কৰা লাঞ্চৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ সময়ত মনত ৰাখিবলগীয়া যিকোনো তিনিটা কথা লিপিবদ্ধ কৰা। 3

- (b) কৈশোৰ কালত হ'ব পৰা সমস্যাৰ বিষয়ে উল্লেখ কৰা। এনে সমস্যাই তেওঁলোকৰ পুষ্টিৰ অৱস্থা আৰু পুষ্টিকৰ উপাদানৰ প্ৰয়োজনীয়তাত কেনে প্ৰভাৱ পেলায়? 10
- (c) তুমি বিভিন্ন আৰ্থ-সামাজিক স্তৰৰ ব্যক্তিৰ পুষ্টিকৰ প্ৰয়োজনীয়তা কেনেকৈ পূৰণ কৰিবা সেই বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা। উপযুক্ত উদাহৰণেৰে তোমাৰ উত্তৰটোৰ ন্যায্যতা প্ৰদান কৰা। 7
8. তলৰ যিকোনো চাৰিটাৰ বিষয়ে চমুটোকা লিখা: 5+5+5+5
- (a) বৃদ্ধ অৱস্থাত পুষ্টি সম্পৰ্কীয় সমস্যা
- (b) শিশুৰ বৃদ্ধিৰ নিৰীক্ষণ
- (c) পুষ্টিৰ অৱস্থা মূল্যায়নৰ বাবে এম ইউ এ চিৰ ব্যৱহাৰ
- (d) আহাৰ শৰীৰে গ্ৰহণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত প্ৰভাৱ পেলোৱা কাৰকসমূহ
- (e) খাদ্য আৰু খাদ্য সামগ্ৰীৰ বিষয়ে ভুল ধাৰণা, ভ্ৰান্তি

× × × × ×