

No. of Printed Pages : 5

CFN-2(Gujrati)

**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

છાપવામાં આવેલ પૃષ્ઠોની સંખ્યા : 4

CFN-2

સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ ઇન ફૂડ એન્ડ ન્યુટ્રિશન
(ખોરાક અને પોષણમાં પ્રમાણપત્ર કાર્યક્રમ) (સીએફએન)

સત્રાંત પરીક્ષા

જૂન -2025

CFN-2 : તમારો ખોરાક અને તેનો વપરાશ

સમય : 3 કલાક

મહત્તમ અંક : 100

- નોંધ :** (i) પ્રશ્ન સં. 1 ફરજિયાત છે.
(ii) તમામમાં પાંચ પ્રશ્નોના ઉત્તર આપો.

D-3022/CFN-2(Gujrati)

P. T. O.

(iii) તમામ પ્રશ્નો સમાન અંક ધરાવે છે.

1. (a) આપણા આહારમાં કુલ કેલોરીઝના કેટલા ટકા નીચના દ્વારા પૂરા પાડવામાં આવવા જોઈએ? 2
 - (i) ચરબીઓ
 - (ii) કાર્બોહાઇડ્રેટસ
- (b) આપણા શરીર દ્વારા જોઈતા કોઈ પણ ત્રણ પાણીમાં ભળી જતા વિટામિનો સૂચિબદ્ધ કરો. એક વયસ્ક બેઠાડુ મહિલા માટે તેઓની જરૂરિયાતો જણાવો. (RDA ICMR 2020) 3
- (c) આપણા આહારમાં નીચેના ખોરાકોના છેવટના પાચન ઉત્પાદનોના નામ આપો: 3
 - (i) દૂધ
 - (ii) ચોખા
 - (iii) માખણ
- (d) નીચેનાની વ્યાખ્યા કરો: 2

વેસ્ટિંગ અને સ્ટેટિંગ
- (e) BMI શું છે? BMI ગણવાનું સૂત્ર જણાવો. એક પુખ્ત મહિલા માટે BMIની સામાન્ય વેલ્યુ સૂચવો. 3

- (f) લો બર્થ વેટનો અર્થ શું થાય છે? એક સામાન્ય સ્વસ્થ શિશુએ તેના જન્મ સમયના કેટલા ગણા 6 મહિને અને એક વર્ષે વધવું જોઈએ? 3
- (g) બેઠાડું, મધ્યમ અને ભારે કામકાજ વાળી જીવનશૈલી હોય તેવા લોકોના દરેકનું એક ઉદાહરણ આપો. 3
- (h) ચરબી અને પ્રોટીન્સ બન્નેથી ભરપૂર હોય તેવા ખોરાકનું એક ઉદાહરણ આપો. 1
2. (a) આપણા શરીરમાં ખોરાકની ફિઝિયોલોજીકલ કામગીરીઓનું ટૂંક વર્ણન કરો. 8
- (b) ચર્ચા કરો કેવી રીતે વય અને પ્રવૃત્તિ સાથે રેકમન્ડેડ ડાયેટરી અલાઉન્સિસ બદલાય છે. યોગ્ય ઉદાહરણો આપો. 6+6
3. (a) રોજિંદા ખોરાક માર્ગદર્શિકામાં ખોરાક જૂથમાંના દરેકના પોષણ સહયોગ પર ટિપ્પણી કરો. 4+4+4
- (b) ખોરાકનું પચવું શું છે? આપણા શરીરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન્સ અને ચરબીઓનું પાચન સમજાવો. 2+6
4. (a) બાળપણથી લઈને પુખ્તાતા સુધીની વૃદ્ધિની પેટર્નનું ટૂંકમાં વર્ણન કરો. 10
- (b) ભારતમાં જાહેર આરોગ્યની સામાન્ય પોષણ ઉણપોને સૂચિબદ્ધ કરો. કોઈ પણ બે ઉણપોની વિગતવાર ચર્ચા કરો. 2+8

5. (a) બેસલ મેટાબોલિક રેટ (BMR)થી તમે શું સમજો છો? સમજાવો. 5
- (b) યોગ્ય ઉદાહરણો આપી ગર્ભવતી મહિલાઓ માટે સંતુલિત આહારના મહત્વને સમજાવો. 7
- (c) સ્તનપાન કરાવતી મહિલાઓ માટે પોષકતત્વો સંબંધી ભલામણો પ્રસ્તુત કરો. આ જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા તમે કયા માપદંડો અપનાવશો? 3+5
6. (a) પૂરક આહારો શું છે? સફળ પૂરક આહારો માટે તમે હીમાયત કરશો તેવા દિશાસૂચનો પ્રસ્તુત કરો. 2+8
- (b) યોગ્ય ઉદાહરણો આપી, શાળાએ જતા અગાઉના બાળકોને અસર કરતા ચેપો અને કુપોષણના વિષયક્રમું વર્ણન કરો. 10
7. (a) શાળાએ જતા બાળકો માટે પેક કરેલા બપોરના ભોજનની યોજના બનાવતી વખતે તમે ધ્યાન પર લેશો તેવા ત્રણ મુદ્દા સૂચિબદ્ધ કરો. 3
- (b) કિશોરાવસ્થા દરમિયાન કદાચને ઉદ્ભવે તેવી સમસ્યાઓ પર ટિપ્પણી કરો. તેઓ તેમની પોષણ સંબંધી સ્થિતિઓ અને પોષણ આવશ્યકતાઓને કેવી રીતે અસર કરે છે? 10
- (c) વિભિન્ન સામાજિક – આર્થિક સ્તરો સાથે સંબંધિત વ્યક્તિઓની પોષણ આવશ્યકતાઓને તમે કેવી રીતે પહોંચી વળશો વર્ણન કરો. બંધબેસતા ઉદાહરણો સાથે તમારા જવાબને વાજબી ઠરાવો. 7
8. નીચેનામાંથીકોઈપણ ચાર પર ટૂંક નોંધ લખો : 5+5+5+5

- (a) વૃદ્ધાવસ્થાની પોષણ સંબંધી સમસ્યાઓ
- (b) બાળકોની વૃદ્ધિનું નિરીક્ષણ
- (c) પોષણ સંબંધી સ્થિતિના મૂલ્યાંકન માટે MUACનો ઉપયોગ
- (d) ખોરાક અપનાવવાને પ્રભાવિત કરતા પરિબલો
- (e) BMZFS અને ખાદ્ય ઉત્પાદનો અંગે ગેરસમજો, ભ્રામકતાઓ

× × × × ×