

No. of Printed Pages : 6

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

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 6

CFN-2

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (CFN)

ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಜೂನ್ - 2025

CFN-2 : ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳಕೆ

ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು

ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100

ಟಿಪ್ಪಣಿ: (i) ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ.1 ಕಡ್ಡಾಯ.

(ii) ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

D-3022/CFN-2

P. T. O.

(iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

1. (a) ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಎಷ್ಟು ಶೇಕಡಾವಾರು/ಪ್ರತಿಶತ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳು ಒದಗಿಸಲೇಬೇಕು? 2
 - (i) ಕೊಬ್ಬುಗಳು
 - (ii) ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು
- (b) ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ, ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ಜಡ/ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ (RDA ICMR 2020) 3
- (c) ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿನ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಆಹಾರಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರದ ಅಂತಿಮ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಿ: 3
 - (i) ಹಾಲು
 - (ii) ಅಕ್ಕಿ
 - (iii) ಬೆಣ್ಣೆ
- (d) ಈ ಕೆಳಕಂಡವುಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: 2

ದೇಹ ಕೃಶವಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವಿಕೆ.

- (e) BMI ಎಂದರೇನು? BMI ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ/ಬರೆಯಿರಿ. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ BMI ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ. 3
- (f) ಜನ್ಮಸಮಯದ ಕಡಿಮೆ ದೇಹ ತೂಕ ಎಂದರೇನು? ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವು ಅದರ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅದು 6 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು 1 ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಜನ್ಮಸಮಯದ ದೇಹ ತೂಕದ ಎಷ್ಟು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು? 3
- (g) ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಲ್ಲದ/ಜಡ, ಸಾಧಾರಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯ, ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಶ್ರಮದ ಜೀವನಶೈಲಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. 3
- (h) ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೆರಡೂ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಿ. 1
2. (a) ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದ ಶಾರೀರಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 8
- (b) ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಚಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣಗಳು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. 6+6

3. (a) ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿನ
ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ
ಕೊಡುಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
4+4+4
- (b) ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆ ಎಂದರೇನು? ನಮ್ಮ
ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳ, ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ, ಮತ್ತು
ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 2+6
4. (a) ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವಯಸ್ಕರಾಗುವವರೆಗಿನ ದೈಹಿಕ
ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾಸಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು
ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. 10
- (b) ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ
ಮಹತ್ವದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ
ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ
ಎರಡು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿ. 2+8
5. (a) ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲ ದರ (ಬೇಸಿಕ್
ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ರೇಟ್ - (BMR) ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು
ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ, ವಿವರಿಸಿ. 5
- (b) ಸೂಕ್ತವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ,
ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ
ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.
7
- (c) ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವ (ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರುವ)
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.

ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ನೀವು ಯಾವ
ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು
ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? 3+5

6. (a) ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡಿಕೆ ಎಂದರೇನು? ಯಶಸ್ವಿ
ಪೂರಕ ಆಹಾರ ನೀಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಲು ನೀವು
ನೀಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. 2+8

(ಇ) ಸೂಕ್ತ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ,
ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ
ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳ ವಿಷವರ್ತುಲವನ್ನು
ವಿವರಿಸಿ. 10

7. (a) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟವನ್ನು ಕಟ್ಟಿ
ಕೊಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ನೀವು
ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂರು
ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. 3

(b) ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
ಅವು ಅವರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ
ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. 10

(c) ವಿವಿಧ ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ
ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ನೀವು
ಹೇಗೆ ಪೂರೈಸುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 7

8. ಈ ಮುಂದಿನ ಯಾವುದೇ ನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು
ಬರೆಯಿರಿ: 5+5+5+5

- (a) ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವ್ಯದಾಪ್ಯದ
ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
- (b) ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ
- (c) ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಮೇಲ್ಮೊಳೆಗಳಿ
ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಸುತ್ತಳತೆಯ (ಃಃ) ಬಳಕೆ.
- (d) ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವೊಂದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಮಟ್ಟದ
ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳು.
- (e) ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರೋತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ
ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕುತರ್ಕಗಳು.

X X X X X