

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

പ്രിൻ്റ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം: 5

CFN-2

**ഫുഡ് ആൻ്റ് നൂട്രീഷനിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്
പ്രോഗ്രാം (CFN)
ടേം-അവസാന പരീക്ഷ
ജൂൺ - 2025**

**CFN-2: നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണവും അതിൻ്റെ
വിനിയോഗവും**

സമയം: 3 മണിക്കൂർ

പരമാവധി മാർക്ക്: 100

കുറിപ്പ്: (i) ചോദ്യം നം. 1 നിർബന്ധമാണ്.

(ii) ആകെ അഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം എഴുതുക.

(iii) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ മാർക്കാ

1. (a) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള മൊത്തം കലോറിയുടെ എത്ര ശതമാനമാണ് ഇപ്പറയുന്നവയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുക? 2
 - (i) കൊഴുപ്പ്
 - (ii) കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്
- (b) നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ, വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും മൂന്ന് വിറ്റാമിനുകൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. മുതിർന്ന, കായികാധ്വാനമില്ലാത്ത സ്ത്രീകൾ അവയുടെ ആവശ്യകത വ്യക്തമാക്കുക (RDA ICMR 2020). 3
- (c) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ താഴെപ്പറയുന്ന ഭക്ഷ്യസാധനങ്ങളുടെ ദഹനത്തിലെ അന്തിമ ഉൽപ്പന്നം ഏതെന്ന് പറയുക: 3
 - (i) പാൽ
 - (ii) അരി
 - (iii) വെണ്ണ
- (d) ഇപ്പറയുന്നവ നിർവ്വചിക്കുക: 2

വേസ്റ്റിംഗും സ്റ്റണ്ടിംഗും
- (e) എന്താണ് BMI? BMI കണക്കാക്കാനുള്ള ഫോർമുല നൽകുക. ഒരു മുതിർന്ന സ്ത്രീക്ക് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട BMI യുടെ നോർമൽ മൂല്യം വ്യക്തമാക്കുക. 3
- (f) താഴ്ന്ന ബർത്ത് വെയ്റ്റ് എന്നാൽ എന്താണ്? സാധാരണ ആരോഗ്യമുള്ള കുഞ്ഞിന്റെ ഭാരം 6 മാസം ആകുമ്പോഴും ഒരു വയസ്സ്

- ആകുമ്പോഴും ബെർത്ത് വെയ്റ്റിന്റെ
എത്ര മടങ്ങാണ് കൂടേണ്ടത്? 3
- (g) അധ്വാനം തീരെ ഇല്ലാത്തതും
ഇടത്തരമായി ഉള്ളതും കഠിനമായി
ഉള്ളതുമായ ആശ്ക്കാര്യുടെ ഒരു
ഉദാഹരണം വീതം നൽകുക. 3
- (h) കൊഴുപ്പും പ്രോട്ടീനും ധാരാളമുള്ള
ഭക്ഷണത്തിന് ഒരു ഉദാഹരണം
നൽകുക. 1
2. (a) ശരീരത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ
ഫിസിയോളജിക്കൽ പ്രവർത്തനം
ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 8
- (b) ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ഡയറ്ററി
അലവൻസ് പ്രായം കൊണ്ടും
പ്രവർത്തനം കൊണ്ടും മാറുന്നത് ചർച്ച
ചെയ്യുക. ഉചിതമായ ഉദാഹരണം
നൽകുക. 6+6
3. (a) ഡയൽഗി ഫുഡ് ഗൈഡിലെ ഓരോ ഫുഡ്
ഗ്രൂപ്പിന്റെയും പോഷക സംഭാവന
വിശദമാക്കുക. 4+4+4
- (b) എന്താണ് ആഹാരത്തിന്റെ ദഹനം?
ശരീരത്തിൽ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്,
പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയുടെ
ദഹനം വിവരിക്കുക. 2+6
4. (a) കുട്ടിക്കാലത്തു നിന്ന്
പ്രായപൂർത്തിയിലേക്കുള്ള വളർച്ചാ
ക്രമം ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. 10

- (b) ഇന്ത്യയിൽ പൊതുജനാരോഗ്യ രംഗത്ത് കാണുന്ന പോഷകങ്ങളുടെ അഭാവം ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. ഏതെങ്കിലും രണ്ട് പോരായ്മകൾ വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യുക. 2+8
5. (a) ബേസൽ മെറ്റാബോളിക് റേറ്റ് (BMR) എന്താണെന്നാണ് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നത്? വിവരിക്കുക. 5
- (b) ഗർഭിണികൾക്ക് പോഷക സമീകൃത ആഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വിവരിക്കുക, ഉചിതമായ ഉദാഹരണം നൽകുക. 7
- (c) മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കുള്ള പോഷക ശുപാർശ അവതരിപ്പിക്കുക. ഈ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ എന്ത് ആഹാര ക്രമമാണ് നിങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക? 3+5
6. (a) എന്താണ് കോംപ്ലിമെന്ററി ഫീഡിംഗ്? വിജയകരമായ കോംപ്ലിമെന്ററി ഫീഡിംഗിന് നിങ്ങൾക്ക് നിർദ്ദേശിക്കാനുള്ള മാർഗരേഖ അവതരിപ്പിക്കുക. 2+8
- (b) പ്രീ-സ്കൂൾ കുട്ടികളെ ബാധിക്കുന്ന ഇൻഫെക്ഷന്റെയും പരിവൃത്തി വിവരിക്കുക, ഉചിതമായ ഉദാഹരണം നൽകുക. 10
7. (a) സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് പായ്ക്ക് ചെയ്ത ലഞ്ച് പ്ലാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ

പരിഗണിക്കേണ്ട മൂന്ന് പോയിന്റുകൾ
ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

3

- (b) കൗമാരപ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കുക. അത് അവരുടെ പോഷക സ്ഥിതിയെയും പോഷകാവശ്യത്തെയും എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?

10

- (c) വിവിധ സാമൂഹ്യ-സാമ്പത്തിക തലത്തിലുള്ള വ്യക്തികളുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ എങ്ങനെ നിറവേറ്റുമെന്ന് വിവരിക്കുക. അനുയോജ്യമായ ഉദാഹരണ സഹിതം നിങ്ങളുടെ ഉത്തരം ന്യായീകരിക്കുക.

7

8. താഴെ പറയുന്നവയിൽ ഏതെങ്കിലും നാല് എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസ്ഥ വിവരണം എഴുതുക:

5+5+5+5

- (a) വാർദ്ധക്യത്തിൽ പോഷക സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ
- (b) കുട്ടികളുടെ വളർച്ച നിരീക്ഷിക്കൽ
- (c) പോഷക സ്ഥിതിയുടെ അവലോകനത്തിൽ MUAC യുടെ ഉപയോഗം
- (d) ആഹാര സ്വീകാര്യതയെ ബാധിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ
- (e) ഭക്ഷണവും ഭക്ഷ്യോൽപ്പന്നങ്ങളും സംബന്ധിച്ച തെറ്റിദ്ധാരണകളും അബദ്ധങ്ങളും

x x x x x