

No. of Printed Pages : 4

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

छापील पृष्ठांची संख्या: 4

CFN-2

अन्न आणि पोषण प्रमाणपत्र कार्यक्रम (CFN)

सत्र-समाप्ती परीक्षा

जून, 2025

CFN-2 : आपले अन्न आणि त्याचा वापर

वेळ: 3 तास

कमाल गुण: 100

टीप: (i) प्रश्न क्रमांक 1 अनिवार्य आहे.

(ii) एकंदर पाच प्रश्न सोडवायचे आहेत.

(iii) सर्व प्रश्नांना समान गुण आहेत.

1. (a) आपल्या आहारातील एकूण कॅलरीजपैकी किती टक्के कॅलरीज खालील स्रोतांद्वारे पुरवल्या पाहिजेत? 2
 - (i) चरबी
 - (ii) कार्बोहायड्रेट्स
- (b) आपल्या शरीराला आवश्यक असलेली कोणतीही तीन पाण्यात विरघळणारे जीवनसत्त्वे सांगा. प्रौढ बैठ्या महिलांसाठी त्यांची आवश्यकता काय आहे ते सांगा (RDA ICMR 2020). 3
- (c) आपल्या आहारातील खालील पदार्थांच्या पचनानंतर तयार होणाऱ्या अंतिम उत्पादनांची नावे सांगा: 3
 - (i) दूध
 - (ii) तांदूळ
 - (iii) लोणी
- (d) खालील गोष्टींची व्याख्या करा: 2

क्षय आणि वाढ खुंटणे
- (e) BMI म्हणजे काय? BMI मोजण्याचे सूत्र सांगा. प्रौढ महिलेसाठी BMI चे सामान्य मूल्य सांगा. 3
- (f) जन्मावेळी कमी वजन म्हणजे काय? सामान्य निरोगी बाळाने त्याचे वजन ६ महिन्यांत आणि एका वर्षात त्याच्या जन्माच्या वजनाच्या किती पटीने वाढवावे? 3
- (g) बैठी, मध्यम आणि जास्त कामाची जीवनशैली असलेल्या लोकांचे प्रत्येकी एक उदाहरण द्या. 3

- (h) चरबी आणि प्रथिने दोन्हीमध्ये समृद्ध असलेल्या अन्नाचे एक उदाहरण द्या. 1
2. (a) आपल्या शरीरातील अन्नाची शारीरिक कार्ये थोडक्यात स्पष्ट करा. 8
- (b) वय आणि क्रियांनुसार शिफारस केलेले आहारातील प्रमाण कसे बदलतात यावर चर्चा करा. योग्य उदाहरणे द्या. 6+6
3. (a) दैनंदिन अन्न मार्गदर्शकातील प्रत्येक अन्न गटाच्या पौष्टिक योगदानावर टिप्पणी करा. 4+4+4
- (b) अन्नाचे पचन म्हणजे काय? आपल्या शरीरातील कार्बोहायड्रेट, प्रथिने आणि चरबी यांचे पचन स्पष्ट करा. 2+6
4. (a) बालपणापासून प्रौढत्वापर्यंतच्या वाढीच्या आणि विकासाच्या पद्धतीचे थोडक्यात वर्णन करा. 10
- (b) भारतातील सार्वजनिक आरोग्याच्या दृष्टीने महत्त्वाच्या असलेल्या सामान्य पौष्टिक कमतरतांची यादी करा. कोणत्याही दोन कमतरतांची तपशीलवार चर्चा करा. 2+8
5. (a) बेसल मेटाबॉलिक रेट (BMR) म्हणजे काय? स्पष्ट करा. 5
- (b) गर्भवती महिलांसाठी पौष्टिक संतुलित आहाराचे महत्त्व योग्य उदाहरणे देऊन स्पष्ट करा. 7
- (c) स्तनपान देणाऱ्या महिलांसाठी पोषक तत्वांच्या शिफारसी सादर करा. या गरजा पूर्ण करण्यासाठी तुम्ही कोणते आहारातील उपाय कराल? 3+5

6. (a) पूरक आहार म्हणजे काय? यशस्वी पूरक आहारासाठी तुम्ही ज्या मार्गदर्शक तत्त्वांचे समर्थन कराल ते सादर करा. 2+8
- (b) योग्य उदाहरणे देऊन, संसर्ग आणि कुपोषणामुळे होणाऱ्या शारीरिक आणि मानसिक आजारांवर परिणाम करणाऱ्या दृष्टचक्राचे वर्णन करा. 10
7. (a) शालेय मुलांसाठी पॅकबंद केलेल्या दुपारच्या जेवणाचे नियोजन करताना तुम्ही लक्षात ठेवाल अशा तीन मुद्द्यांची यादी करा. 3
- (b) पौंगंडावस्थेत उद्भवू शकणाऱ्या समस्यांवर टिप्पणी करा. त्यांचा त्यांच्या पौष्टिक स्थितीवर आणि पोषक तत्त्वांच्या गरजांवर कसा परिणाम होतो? 10
- (c) वेगवेगळ्या सामाजिक-आर्थिक पातळीवरील व्यक्तींच्या पोषक तत्त्वांच्या गरजा तुम्ही कशा पूर्ण कराल हे स्पष्ट करा. योग्य उदाहरणांसह तुमचे उत्तर सिद्ध करा. 7
8. पुढीलपैकी कोणत्याही चार वर छोटा परिच्छेद लिहा: 5+5+5+5
- (a) वृद्धापकाळातील पोषणाशी संबंधित समस्या
- (b) मुलांच्या वाढीचे निरीक्षण
- (c) पौष्टिक स्थिती मूल्यांकनासाठी MUAC चा वापर
- (d) अन्न स्वीकृतीवर परिणाम करणारे घटक
- (e) अन्न आणि अन्न उत्पादनांबद्दल गैरसमज, दोष

× × × × ×