

No. of Printed Pages : 5

CFN-2(Oriya)

**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

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 5

CFN-2

ସାର୍ବିକ୍ଷକେତ୍ ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍ ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ଟର୍ମ୍-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଜୁନ୍ - 2025

CFN-2 : ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ଉପଯୋଗୀତା

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : 100

ନୋଟ୍ : (i) ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।

(ii) ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

D-3022/CFN-2(Oriya)

P. T. O.

(iii) ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।

1. (a) ଆମ ଆହାରରେ ମୋଟ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତଗୁଡ଼ିକ କେତେ ଶତକଡ଼ା ରହିବା ଉଚିତ୍ ? 2
- (i) ପିଆଜ୍,
- (ii) କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍,
- (b) ଆମ ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଯେ କୌଣସି ଚିନୋଟି ଜଳ-ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍‌ର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । ଜଣେ ବସି ରହି କାମ କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ (RDA ICMR 2020) । 3
- (c) ଆମ ଆହାରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅନ୍ତରେ ବାହାରୁଥିବା ଅନ୍ତିମ ଉତ୍ପାଦର ନାମ କୁହନ୍ତୁ : 3
- (i) ଦୁଧ
- (ii) ଭାତ
- (iii) ଲହୁଣୀ
- (d) ନିମ୍ନଲିଖିତକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରନ୍ତୁ : 2
- ଫେଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ ଷ୍ଟେସିଙ୍ଗ୍
- (e) BMI କଣ ? BMI ହିସାବ କରିବାର ସୂତ୍ର ଲେଖନ୍ତୁ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ମହିଳାଙ୍କର BMI ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଦର୍ଶାନ୍ତୁ । 3

- (f) ଜନକାଳୀନ ନ୍ୟୁନ ଓଜନ କହିଲେ ଆପଣ କଣ ବୁଝନ୍ତି ? ଜଣେ ସାଧାରଣ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟବାନ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର 6 ମାସ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ବର୍ଷରେ ଯଥାକ୍ରମେ ଜନକାଳୀନ ଓଜନର କେତେ ଗୁଣ ହେବା ଉଚିତ୍ ? 3
- (g) ବସି ରହି କାମ କରିବା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଏବଂ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଜୀବନଶୈଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । 3
- (h) ପ୍ୟାଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟର ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । 1
2. (a) ଆମ ଶରୀରରେ ଖାଦ୍ୟର ଶରୀର ଗଠନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 8
- (b) ବୟସ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସାରେ ଆହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କିପରି ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥାଏ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । 6+6
3. (a) ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ଗୁପ୍ତର ପୃଷ୍ଠିସାରଗତ ଅବଦାନ ଉପରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । 4+4+4
- (b) ଖାଦ୍ୟର ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା କଣ ? ଆମ ଶରୀରରେ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ପ୍ୟାଟ୍‌ର ହଜମପ୍ରକ୍ରିୟା ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 2+6
4. (a) ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରୁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶର କ୍ରମ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 10

- (b) ଭାରତରେ ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସାଧାରଣ ପୃଷ୍ଠିସାର ଅଭାବ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । ଏଭଳି ଦୁଇଟି ଅଭାବ ବିସ୍ତାର ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । 2+8
5. (a) ବାସାଲ୍ ମେଟାବୋଲିକ୍ ରେଟ୍ (BMR) କହିଲେ ଆପଣ କଣ ବୁଝନ୍ତି ? ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 5
- (b) ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୃଷ୍ଠିସାର ଭରପୁର ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । 7
- (c) ସ୍ତନପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୃଷ୍ଠିସାରର ସୁପାରିଶ ଉପସ୍ଥାପନା କରନ୍ତୁ । ଏସବୁର ଆବଶ୍ୟକତା ପୁରଣ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେଉଁ ସବୁ ଆହାରଗତ ପଦକ୍ଷେପ ଅନୁସରଣ କରିବେ । 3+5
6. (a) କଂପ୍ଲିମେଣ୍ଟାରୀ ଫିଡିଙ୍ଗ୍ କଣ ? ସଫଳ କଂପ୍ଲିମେଣ୍ଟାରୀ ଫିଡିଙ୍ଗ୍ ସୁପାରିଶ କରିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାଗୁଡ଼ିକ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ । 2+8
- (b) ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ପୃଷ୍ଠିସାର ଅଭାବର କୁଚକ୍ର ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ ଯାହାକି ସ୍କୁଲ୍ ଯାଇ ନଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ, ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । 10
7. (a) ସ୍କୁଲ୍ ଯାଉଥିବା ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପ୍ୟାକ୍ କରିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନରେ ରଖୁଥିବା ପଏଣ୍ଟ୍ ଗୁଡ଼ିକରୁ ତିନୋଟି ପଏଣ୍ଟ୍ ଉଲ୍ଲେଖ କରନ୍ତୁ । 3
- (b) କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ସମୟରେ ସମ୍ଭୂଷିତ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ କିପରି କିଶୋର

ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ପୃଷ୍ଠିସାରଗତ ଛିତି ଏବଂ ପୃଷ୍ଠିସାରଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରଭାବିତ କରେ । 10

- (c) ଏକ ଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ-ଆର୍ଥିକ ସ୍ତରର ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ପୃଷ୍ଠିସାର ଆବଶ୍ୟକତା ଆପଣ କିପରି ପୂରଣ କରିବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ସହ ଆପଣଙ୍କ ଉତ୍ତର ଯଥାର୍ଥତା ପ୍ରତିପାଦନ କରନ୍ତୁ । 7

8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଚାରେଟିର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିତ୍ରପଟ୍ଟୀ ଲେଖ: 5+5+5+5

- (a) ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ପୃଷ୍ଠିସାରଜନିତ ସମସ୍ୟା
 (b) ପିଲାମାନଙ୍କର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ
 (c) ପୃଷ୍ଠିସାରଗତ ଛିତି ମୁଲ୍ୟାଙ୍କନ ପାଇଁ MUAC ର ବ୍ୟବହାର
 (d) ଖାଦ୍ୟଗହଣତା ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରଣ
 (e) ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ବିଷୟରେ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା ଏବଂ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ