

No. of Printed Pages : 5

CFN-2(Punjabi)

**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

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 5

CFN-2

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ
ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਜੂਨ-2025

CFN-2 : ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਉਪਯੋਗਿਤਾ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100

ਨੋਟ: (i) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(ii) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

1. (a) ਸਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕੈਲੋਰੀ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਫੀਸਦੀ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ 2
 - (i) ਚਰਬੀ
 - (ii) ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ
- (b) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਕੋਈ ਤਿੰਨ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਬਾਲਗ ਔਰਤਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰਗਰਮੀ ਵਾਲਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਦੱਸੋ (RDA ICMR 2020)। 3
- (c) ਸਾਡੇ ਆਹਾਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਪਾਚਨ ਦੇ ਅੰਤਮ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੇ ਨਾਂਅ ਦੱਸੋ: 3
 - (i) ਦੁੱਧ
 - (ii) ਚੌਲ
 - (iii) ਮੱਖਣ
- (d) ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ: 2

ਵੇਸਟਿੰਗ ਅਤੇ ਸਟੀਟਿੰਗ
- (e) ਬੀਐਮਆਈ ਕੀ ਹੈ? ਬੀਐਮਆਈ ਦੀ ਗਣਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੱਸੋ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਔਰਤ ਲਈ ਬੀਐਮਆਈ ਦਾ ਸਧਾਰਣ ਮੁੱਲ ਦੱਸੋ। 3
- (f) ਜਨਮ ਸਮੇਂ ਘੱਟ ਵਜ਼ਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ? ਇੱਕ ਸਧਾਰਣ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਵਜੰਮੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਵਜ਼ਨ 6 ਮਹੀਨੇ ਅਤੇ ਇੱਕ

ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਤੋਂ ਕਿੰਨੇ ਗੁਣਾ ਵਧਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? 3

(g) ਸੁਸਤ, ਦਰਮਿਆਨੀ ਅਤੇ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਭਰੀ ਕੰਮਕਾਜੀ ਜੀਵਨ
ਜਾਚ ਵਾਲੇ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਇੱਕ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ। 3

(h) ਚਰਬੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਇੱਕ
ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ। 1

2. (a) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਰੀਰਕ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ
ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ। 8

(b) ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਆਹਾਰ ਮਾਤਰਾ ਉਮਰ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀ
ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। ਉਚਿਤ
ਉਦਾਹਰਣ ਦਿਓ। 6+6

3. (a) ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਗਾਈਡ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ ਦੇ ਪੋਸ਼ਣ
ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਦਾਨ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। 4+4+4

(b) ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਾਚਨ ਕੀ ਹੈ? ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ
ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਸ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪਾਚਨ ਦੀ
ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 2+6

4. (a) ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਬਾਲਗ ਹੋਣ ਤਕ ਦੇ ਵਾਧੇ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ
ਦੇ ਪੈਟਰਨ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 10

(b) ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਆਮ ਪੋਸ਼ਣ
ਸੰਬੰਧੀ ਕਮੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। ਕਿਸੇ ਦੋ ਕਮੀਆਂ 'ਤੇ
ਵਿਸਤਾਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 2+8

5. (a) ਬੇਸਲ ਮੇਟਾਬੋਲਿਕ ਰੇਟ (ਬੀਐਮਆਰ) ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸਮਝਦੇ ਹੋ? ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 5
- (b) ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪੋਸਟਿਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਸਮਝਾਓ। 7
- (c) ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਂਵਾਂ ਲਈ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਉਪਾਅ ਅਪਣਾਓਗੇ? 3+5
6. (a) ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਕੀ ਹੈ? ਸਫਲ ਪੂਰਕ ਆਹਾਰ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰੋਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੱਸੋ। 2+8
- (b) ਢੁਕਵੇਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ, ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕੁਚੱਕਰ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 10
7. (a) ਸਕੂਲੀ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਨੁਕਤਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 3
- (b) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ 'ਤੇ ਟਿੱਪਣੀ ਕਰੋ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? 10
- (c) ਤੁਸੀਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮਾਜਕ-ਆਰਥਿਕ ਪੱਧਰਾਂ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੂਰਾ ਕਰੋ,

ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। ਢੁਕਵੇਂ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। 7

8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

5+5+5+5

- (a) ਬੁਢਾਪੇ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- (b) ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ
- (c) ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਐਮ ਯੂ ਏ ਸੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ
- (d) ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਵਿਕ੍ਰਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕ
- (e) ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ, ਭੁਲੇਖੇ

× × × × ×