

No. of Printed Pages : 6

CFN-2(Tamil)

**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

அச்சிடப்பட்ட பக்கங்களின் எண்ணிக்கை : 6 **CFN-2**

**உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான
சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)
கால-முடிவுத் தேர்வு**

ஜூன் - 2025

**CFN-2 : உங்கள் உணவு மற்றும் அதன்
பயன்பாடு**

நேரம்: 3 மணி நேரம் அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

குறிப்பு : (i) கேள்வி எண் . 1 கட்டாயம்.

(ii) பதில் மொத்தம் ஐந்து கேள்விகள்.

(iii) அனைத்து வினாக்களுக்கும் சமமான
மதிப்பெண்கள்.

1. (a) நமது உணவில் மொத்த கலோரிகளின் எத்தனை சதவிகிதத்தை கீழ்க்கண்டவை வழங்க வேண்டும்? 2
 - (i) கொழுப்புச்சத்து
 - (ii) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
- (b) நமது உடலுக்கு தேவைப்படும் தண்ணீரில் கரையக் கூடிய ஏதாவது மூன்று விட்டமின்களை பட்டியலிடவும். அதிக நடமாட்டமில்லாமல் மந்த நிலையில் உள்ள பெண்களுக்கு அவற்றின் தேவையை அளிக்கவும் (RDA ICMR 2020) 3
- (c) நாம் உண்ணும் கீழ்க்கண்ட உணவுகளில் செரிமானத்துக்கான இறுதி தயாரிப்புகளின் பெயரை குறிப்பிடவும்: 3
 - (i) பால்
 - (ii) சாதம்
 - (iii) வெண்ணெய்
- (d) கீழ்க்கண்டவற்றை விவரிக்கவும்: 2

வயதுக்கேற்ற உடல் எடையை பெறாமலும், வளர்ச்சி குன்றியும் இருப்பது
- (e) BMI என்றால் என்ன? அந்த BMI-யை கணக்கிடுவதற்கான ஃபார்முலாவை

கூறவும். வயது வந்த பெண்ணுக்கு இருக்கும் BMI-யின் இயல்பான மதிப்பை சுட்டிக் காட்டவும். 3

- (f) குறைவான எடையில் குழந்தை பிறப்பது என்பதன் அர்த்தம் என்ன? இயல்பான ஒரு ஆரோக்கியமான சிசு 6 மாதம் மற்றும் 1 ஆண்டில் அதன் பிறப்பு எடையில் எத்தனை மடங்கு அதிகரிக்க வேண்டும்? 3
- (g) மந்தமான, மிதமான மற்றும் கடுமையான வேலை செய்யும் லைஃப்ஸ்டைலை வாழும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு உதாரணத்தை தரவும். 3
- (h) கொழுப்புச்சத்துக்கள் மற்றும் புரோட்டீன்கள் ஆகிய இரண்டின் வளம் நிரம்பிய உணவுக்கு ஒரு உதாரணத்தை தரவும். 1
2. (a) நமது உடலில் உணவு செய்யக் கூடிய உடலியல் செயல்பாடுகளை சுருக்கமாக விவரிக்கவும். 8
- (b) பரிந்துரைக்கப்பட்ட டயட்ரி அலவன்ஸ் வயது மற்றும் ஆக்டிவிடி ஏற்ப எவ்வாறு மாற்றம் பெறுகிறது என்பதை விவாதிக்கவும். அதற்கு பொருத்தமான உதாரணங்களை அளிக்கவும். 6+6

3. (a) அன்றாட உணவு வழிகாட்டியில்
ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவின்
ஊட்டச்சத்து பங்களிப்பு பற்றி கூறவும்.
4+4+4
- (b) உணவு செரிமானம் என்றால் என்ன?
நமது உடலில் கார்போஹைட்ரேட்டுகள்,
புரோட்டீன்கள் மற்றும்
கொழுப்புச்சத்துக்களின் செரிமானத்தை
விவரிக்கவும். 2+6
4. (a) குழந்தைப் பருவம் தொடங்கு வயது
வந்த பருவம் எனும் விடலைப் பருவம்
வரை உடல் வளர்ச்சி மற்றும்
அபிவிருத்தி முறையை சுருக்கமாக
விவரிக்கவும். 10
- (b) இந்தியாவில் பொது ஆரோக்கியத்தின்
முக்கியத்துவத்தில் பொதுவான
ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறைகளை
பட்டியலிடவும். அவற்றில் ஏதாவது
இரண்டு பற்றாக்குறை பற்றி
கலந்துரையாடவும். 2+8
5. (a) பேஸல் மெட்டாபாலிக் ரேட் (BMR)
என்பதை நீங்கள் எவ்வாறு புரிந்து
கொள்கிறீர்கள்? விளக்கவும். 5
- (b) கர்ப்பிணி பெண்களுக்கான சமச்சீர்
அளவிலான ஊட்டச்சத்து உணவின்

முக்கியத்தை பொருத்தமான
உதாரணங்களோடு விவரிக்கவும்.

7

- (c) பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு
ஊட்டச்சத்துக்களின் பரிந்துரையை
தரவும். இந்த தேவைகளை நிறைவு
செய்ய எவ்விதமான உணவு
நடவடிக்கைகளை நீங்கள் ஏற்றுக்
கொள்வீர்கள்?

3+5

6. (a) இணை உணவு ஊட்டுவது என்றால்
என்ன? அத்தகைய இணை உணவை
வெற்றிகரமாக குழந்தைக்கு
ஊட்டுவதற்கு நீங்கள் அறிவுறுத்தும்
வழிகாட்டுதல்களைக் கூறவும்.

2+8

- (b) பள்ளி செல்லும் பருவத்தை எட்டாத
குழந்தைகளை பாதிக்கும் தொற்றுநோய்
மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் நச்சு
சுழற்சியை தகுந்த உதாரணங்களை
அளித்து விளக்கவும்.

10

7. (a) ஸ்கூலுக்கு செல்லும் குழந்தைகளின்
லன்ச்சிற்கு உணவை பேக்
செய்யும்போது நீங்கள் கவனத்தில்
கொள்ள வேண்டிய ஏதாவது மூன்று
பாய்னடுகளை பட்டியலிடவும்.

3

- (b) விடலைப்பருவம் எனும்
கன்னிப்பருவத்தில் எழக்கூடிய

பிரச்சனைகளைப் பற்றி கூறவும். அது
அவர்களின் ஊட்டச்சத்து
நிலவரத்தையும், ஊட்டச்சத்து
தேவைகளையும் எவ்வாறு பாதிக்கிறது.

10

- (c) வெவ்வேறு சமுதாய-பொருளாதார
அளவு மட்டங்களைச் சேர்ந்த தனித்தனி
நபர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை
நீங்கள் எவ்வாறு நிறைவு செய்வீர்கள்
என்பதை விளக்கவும். பொருத்தமான
உதாரணங்களை அளித்து உங்கள்
பதில்களை நியாயப்படுத்தவும்.

7

8. கீழ்க்கண்டவற்றிலிருந்து ஏதாவது நான்கை
பற்றி சிறு குறிப்புகளை எழுதவும்: 5+5+5+5

- (a) முதுமையில் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான
பிரச்சனைகள்
(b) குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை
கண்காணிப்பது
(c) ஊட்டச்சத்து நிலவரத்தின் மதிப்பீட்டில்
MUAC-ன் உபயோகம்
(d) உணவை உவந்து ஏற்றுக் கொள்ளும்
தன்மையை பாதிக்கும் காரணிகள்
(e) உணவு மற்றும் உணவு தயாரிப்பு
குறித்து தவறான அபிப்பிராயங்கள்
மற்றும் செய்யும் தவறுகள்.

× × × × ×