

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

ముద్రించబడిన పేజీల సంఖ్య : 5

CFN-2

సర్టిఫికేట్ ప్రోగ్రాం ఇన్ ఫుడ్ అండ్ న్యూట్రీషన్ - (సీఎఫ్ఎన్)

టెర్మ్ -చివరి పరీక్ష

జూన్ -2025

CFN-2 : మీ ఆహారం మరియు దాని వాడకం

సమయం : 3 గంటలు

గరిష్ట మార్కులు : 100

గమనిక : (i) ప్రశ్న సం. 1 తప్పనిసరిగా రాయము.

(ii) అన్నింటిలో అయిదు ప్రశ్నలకు జవాబులు రాయము.

(iii) అన్ని ప్రశ్నలకు మార్కులు సమానం.

D-3022/CFN-2

P. T. O.

1. (a) మన ఆహారంలో మొత్తం కాలరీల ఎంత శాతం ఈ కింది వాటి ద్వారా
కేటాయించబడాలి 2
- (i) కొవ్వులు
- (ii) కార్బోహైడ్రేట్స్
- (b) మన శరీరానికి అవసరమైన ఏవైనా మూడు నీటిలో కరిగే విటమిన్స్
జాబితా తెలియచేయుము. వయోజన విశ్రాంత మహిళ కోసం వాటి
అవశ్యకతలు తెలియచేయుము (ఆర్ డిఎ ఐసిఎంఆర్ 2020) 3
- (c) మన ఆహారంలో ఈ కింది ఆహారాల యొక్క జీర్ణక్రియ యొక్క
అంతిమ ఉత్పత్తుల పేర్లు రాయుము: 3
- (i) పాలు
- (ii) అన్నం
- (iii) వెన్న
- (d) ఈ కింది వాటిని నిర్వచించుము : 2
- వ్యర్థం మరియు ఎదుగుదల తగ్గడం
- (e) బిఎంఐ అంటే ఏమిటి? బిఎంఐని లెక్కించడానికి సూత్రీకరణ
ఇవ్వము. వయోజన మహిళ కోసం బిఎంఐ యొక్క సాధారణ
విలువను సూచించుము. 3
- (f) పుట్టుకతో తక్కువ బరువు ఉండటం అంటే ఏమిటి? సాధారణ
ఆరోగ్యవంతమైన శిశువు తమ బరువును 6 నెలలు మరియు ఒక

ఏడాది సమయంలో ఎన్నిసార్లు తమ పుట్టకతో వచ్చిన బరువును పెంచాలి? 3

(g) విశ్రాంతి, మధ్యస్థమైన మరియు భారీ పనుల జీవనశైలితో ఉన్న ఒక్కొక్క వ్యక్తికి ఒక ఉదాహరణ ఇవ్వము. 3

(h) కొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్లు సమృద్ధిగా గల ఆహారానికి ఒక్కొక్క ఉదాహరణ ఇవ్వము. 1

2. (a) మన శరీరంలో ఆహారం యొక్క శారీరక పనులను క్లుప్తంగా వివరించుము. 8

(b) పయస్సు మరియు పనితో సిఫారసు చేసిన ఆహార అనుమతులు మారుతాయి చర్చించుము. సరైన ఉదాహరణలు ఇవ్వము. 6+6

3. (a) రోజువారీ ఆహార గైడ్ లో ప్రతి ఆహార సమూహం యొక్క పోషకాహార తోడ్పాటు పై వ్యాఖ్యానించండి. 4+4+4

(b) ఆహార జీర్ణక్రియ అంటే ఏమిటి? మన శరీరంలో కార్బోహైడ్రేట్స్ , ప్రోటీన్లు మరియు కొవ్వుల జీర్ణశక్తిని వివరించుము. 2+6

4. (a) బాల్యం నుండి వయోజనుల వరకు ఎదుకుదల మరియు అభివృద్ధిల యొక్క నమూనాను క్లుప్తంగా వర్ణించుము. 10

- (b) భారతదేశంలో ప్రజా ఆరోగ్య ప్రాధాన్యత యొక్క సాధారణ పోషకాహార లోపాల జాబితాను తెలియచేయుము. ఏవైనా రెండు లోపాలను సమగ్రంగా చర్చించుము. 2+8

5. (a) బాసల్ మెటాబోలిక్ రేట్ (బిఎంఆర్) అంటే మీరు ఏంటి అర్థం చేసుకున్నారు? వివరించుము. 5

- (b) గర్భిణీ మహిళల కోసం పోషకాలతో కూడిన సంతులిత ఆహారం యొక్క ప్రాధాన్యతను సరైన ఉదాహరణలతో వివరించుము. 7

- (c) పాలిచ్చే తల్లుల కోసం పోషకాలు యొక్క సిఫారసులను తెలియచేయుము. ఈ ఆవశ్యకతలను నెరవేర్చడానికి ఏ ఆహారపు చర్యలను మీరు అనుసరిస్తారు? 3+5

6. (a) అనుబంధ ఆహారం ఫీడింగ్ అంటే ఏమిటి? విజయవంతమైన అనుబంధ ఆహారం ఫీడింగ్ కోసం మీరు సమర్థించే మార్గదర్శకసూత్రాలను తెలియచేయుము. 2+8

- (b) ప్రీ-స్కూల్ పిల్లలకు ఇన్ఫెక్షన్ యొక్క విష వలయం మరియు పోషకాహార లోపం ప్రభావాన్ని వర్ణించుము, సరైన ఉదాహరణలు ఇవ్వము. 10

7. (a) పాతశాల పిల్లల కోసం మీరు ప్యాక్ చేసిన లంచ్ని ప్రణాళిక చేసినప్పుడు మీరు దృష్టిలో పెట్టుకునే మూడు అంశాలను రాయుము. 3

(b) యుక్త వయస్సులో కలిగే సమస్యల పై వ్యాఖ్యానించుము. అవి తమ పోషకాహార స్థితి మరియు పోషకాహార అవసరాలను ఏ విధంగా ప్రభావం చూపిస్తాయి? 10

(c) వివిధ సామాజిక-ఆర్థిక స్థాయిలకు చెందిన వ్యక్తుల పోషకాహార అవసరాలను మీరు ఏ విధంగా నెరవేరుస్తారు వివరించుము. అనుకూలమైన ఉదాహరణలతో మీ జవాబును సమర్థించుము. 7

8. ఈ క్రింది ఏవైనా నాలిగింటి గురించి క్లుప్తంగా టీకా రాయుము: 5+5+5+5

- (a) పృథ్వాప్యంలో పోషకాహారానికి సంబంధించిన సమస్యలు
- (b) పిల్లల ఎదుగుదలను పర్యవేక్షించడం
- (c) పోషకాహారం స్థితి అంచనా కోసం ఎంయుఎస్సి వాడకం
- (d) ఆహార స్వీకరణ పై ప్రభావం చూపించే అంశాలు
- (e) ఆహారం మరియు ఆహార ఉత్పత్తుల గురించి తప్పని భావనలు; మరియు అపోహలు

× × × × ×