

No. of Printed Pages : 5

CFN-002

**CERTIFICATE PROGRAMME IN
FOOD AND NUTRITION (CFN)
Term-End Examination**

June, 2026

CFN-002 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

ছপা কৰা পৃষ্ঠাৰ সংখ্যা: 5

CFN-002

খাদ্য আৰু পুষ্টি বিষয়ত চাৰ্টিফিকেট কাৰ্যসূচী (CFN)

শেহান্ত পৰীক্ষা

জুন – 2026

CFN-002 : তোমাৰ খাদ্য আৰু ইয়াৰ ব্যৱহাৰ

সময়: 3 ঘণ্টা

সৰ্বাধিক নম্বৰ: 100

টোকা : (i) প্রশ্ন নং 1 বাধ্যতামূলক।

(ii) মুঠ পাঁচটা প্রশ্নৰ উত্তৰ কৰিব।

(iii) সকলো প্রশ্নৰ বাবে সমান নম্বৰ।

1. নিম্নলিখিত শব্দসমূহৰ সংজ্ঞা দিয়া:

10×2=20

- (a) খাদ্যৰ হজম
- (b) সুষম খাদ্য
- (c) স্বাস্থ্য
- (d) কলষ্ট্ৰাম
- (e) অষ্টিঅ'পৰ'ছিছ
- (f) শৰীৰৰ ভৰ সূচকাংক (BMI)
- (g) মাৰাহমাছ
- (h) কৈশোৰ কাল
- (i) সুৰক্ষামূলক/নিয়ন্ত্ৰণমূলক খাদ্য গোট
- (j) টক্সেমিয়া

2. (a) শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপৰ মাত্ৰা আৰু বয়সে প্ৰাপ্তবয়স্কৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাত কেনে প্ৰভাৱ পেলায় সেই বিষয়ে চমুকৈ বুজাই দিয়া। শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপৰ মাত্ৰা আৰু বয়সৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি প্ৰাপ্তবয়স্কসকলৰ বাবে 'ৰেকমেণ্ডেড ডায়েটাৰী এলাউন্স' (RDA) উল্লেখ কৰা।

- (b) খাদ্যৰ শাৰীৰিক, সামাজিক আৰু মানসিক কাৰ্য্যৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। 5
- (c) খাদ্যই যোগান ধৰা পুষ্টিৰ উপাদান আৰু আমাৰ শৰীৰত ইয়াৰ কাৰ্য্যৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰা। 5
3. (a) গৰ্ভাৱস্থাত গৰ্ভৱতী মহিলাৰ পুষ্টিৰ উপাদানৰ প্ৰয়োজনীয়তা তালিকাভুক্ত কৰা। 6
- (b) গৰ্ভাৱস্থাত বিপদজনক কাৰকসমূহ চিনাক্ত কৰা। 4
- (c) 'বৃদ্ধাৱস্থা'ৰ সংজ্ঞা দিয়া। এই পৰ্যায়ত হোৱা শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন আৰু বৃদ্ধসকলৰ পুষ্টিৰ সমস্যাৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা। 2+8
4. (a) আমাৰ শৰীৰৰ কাৰ্বহাইড্ৰেট, প্ৰটিন আৰু চৰ্বিৰ হজম প্ৰক্ৰিয়াৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা। 10
- (b) কিশোৰ-কিশোৰীসকলৰ বাবে খাদ্যৰ নিৰ্দেশনা আৰু তেওঁলোকৰ পুষ্টিৰ অৱস্থাত প্ৰভাৱ পেলাব পৰা বিষয়সমূহৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰা। 5+5

5. তলত দিয়া যিকোনো দুটাৰ কাৰণ, লক্ষণ, প্ৰতিৰোধ আৰু

চিকিৎসা গণনা কৰা:

10+10

(a) প্ৰটিন শক্তিৰ অপুষ্টি (PEM)

(b) ভিটামিন A -ৰ অভাৱ

(c) ৰক্তহীনতা

(d) IDD (আয়ডিন অভাৱজনিত বিকাৰ)

6. পুষ্টিৰ অৱস্থা মূল্যায়নৰ তলত দিয়া পদ্ধতিসমূহ ব্যাখ্যা কৰা:

5+5+5+5

(a) নৃতত্ত্ববিজ্ঞান

(b) ক্লিনিকেল পৰীক্ষা

(c) জৈৱ ৰাসায়নিক পৰীক্ষা

(d) খাদ্যৰ মূল্যায়ন

7. (a) “শিশুৰ বাবে মাতৃদুগ্ধ সৰ্বোত্তম খাদ্য” এই কথাষাৰ

ন্যায্যতা প্ৰদান কৰি ব্যাখ্যা কৰা।

7

(b) ছমাহৰ পৰা এবছৰ বয়সৰ শিশুৰ বাবে কি কি
পৰিপূৰক খাদ্য প্ৰদান পদ্ধতি মানি চলিব লাগে? 8

(c) স্কুলীয়া বয়সৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে খাদ্যৰ নিৰ্দেশনা
দিয়া। 5

8. তলত দিয়া যিকোনো চাৰিটাৰ ওপৰত চুটি টোকা লিখা:

5+5+5+5

(a) খাদ্যৰ ভুল তথ্য

(b) ওজন বৃদ্ধি—তথ্য আৰু ভ্ৰান্তি

(c) সুস্বাদু খাদ্যৰ পৰিকল্পনাত খাদ্য গোটৰ গুৰুত্ব

(d) BMI অনুসৰি প্ৰাপ্তবয়স্কৰ পুষ্টিহীনতাৰ WHO
শ্ৰেণীবিভাজন

(e) বৃদ্ধিৰ জটিল সময়ছোৱা

(f) গৰ্ভাৱস্থাৰ সুস্থ ফলাফলৰ বাবে কৰিবলগা আৰু
কৰিবনলগা।

× × × × ×