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*

છાપેલા પાનાની સંખ્યાઃ 5 **CFN-002**

ફૂડ અને ન્યૂટ્રિશનમાં સર્ટિફિકેટ પ્રોગ્રામ. (CFN)

સત્રાંત પરીક્ષા

જૂન V 2026

CFN-002 : તમારો ખોરાક અને તેના ઉપયોગ

સમયઃ 3 કલાક *મહત્તમ ગુણઃ* 100

નોંધ: *(i)* *પ્રશ્ન નં. 1 ફરજિયાત છે.*

(ii) *કુલ* ***પાંચ*** *પ્રશ્નોના જવાબ આપો.*

(iii) *બધા પ્રશ્નોના માર્ક એકસમાન છે.*

---

1. નીચેના શબ્દોની વ્યાખ્યા આપોઃ 10×2=20

(a) ખોરાકનું પાચન

(b) સંતુલિત આહાર

(c) સ્વાસ્થ્ય

(d) કોલોસ્ટ્રમ

(e) ઓસ્ટીયોપોરોસિસ

(f) બૉડી માસ ઇન્ડેક્સ (BMI)

(g) મેરેસ્મસ

(h) કિશોરાવસ્થા

(i) સંરક્ષણાત્મક / નિયમનકારી ખાદ્ય જૂથ

(j) ટોક્સિમિયા

2. (a) પ્રવૃત્તિનું સ્તર અને વય પુખ્ત વયના લોકોની પોષણની જરૂરિયાતોને કેવી રીતે પ્રભાવિત કરે છે, તે સંક્ષિપ્તમાં સમજાવો. પ્રવૃત્તિના સ્તર અને વયના આધારે પુખ્ત વયના લોકો માટે ભલામણ કરવામાં આવેલી આહારની માત્રા (આરડીએ) જણાવો. 10

(b) ખોરાકના ફીઝિયોલોજિકલ, સામાજિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક કાર્યોની ચર્ચા કરો. 5

(c) ખોરાકમાંથી પ્રાપ્ત થતાં પોષકતત્વો અને આપણા શરીરમાં તેમના કાર્યોની યાદી આપો. 5

3. (a) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન સગર્ભા સ્ત્રીઓની પોષકતત્વોની જરૂરિયાતો ગણાવો. 6

(b) ગર્ભાવસ્થા દરમિયાન રહેલાં જોખમકારક પરિબળોને ઓળખો. 4

(c) વૃદ્ધ વ્યક્તિની વ્યાખ્યા આપો. આ તબક્કા દરમિયાન થતાં શારીરિક ફેરફારો તથા વૃદ્ધ વ્યક્તિઓની પોષણ-સંબંધિત સમસ્યાઓનું વર્ણન કરો. 2+8

4. (a) આપણા શરીરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ, પ્રોટીન અને ચરબીના પાચનની પ્રક્રિયાનું વર્ણન કરો. 10

(b) કિશોરો માટેની આહાર વિષયક માર્ગદર્શિકાઓ તથા તેમની પોષણની સ્થિતિને પ્રભાવિત કરી શકે તેવી કિશોરોની સમસ્યાઓની યાદી આપો. 5+5

5. નીચે જણાવેલી સમસ્યાઓમાંથી કોઈપણ *બે*ના કારણો, લક્ષણો, નિવારણ અને સારવાર અંગે જાણકારી આપોઃ 10+10

   (a) પ્રોટીન-ઊર્જા કુપોષણ (PEM)

   (b) વિટામિન Aની ઊણપ

   (c) એનિમિયા (પાંડુરોગ)

   (d) IDD (આયોડિનની ઊણપથી થતાં વિકાર)

6. અહીં નીચે જણાવેલી પોષણની સ્થિતિના મૂલ્યાંકનની પદ્ધતિઓ સમજાવોઃ 5+5+5+5

   (a) એન્થ્રોપોમેટ્રી

   (b) તબીબી તપાસ

   (c) બાયોકેમિકલ (જૈવ-રાસાયણિક) પરીક્ષણ

   (d) આહાર સંબંધિત મૂલ્યાંકન

7. (a) 'માતાનું દૂધ એ શિશુઓ માટેનો શ્રેષ્ઠ આહાર છે' - આ વિધાનને યોગ્ય તર્ક આપીને સમજાવો. 7

   (b) છ મહિનાથી એક વર્ષ સુધીની વયના શિશુઓ માટે પૂરક આહારની કઈ પદ્ધતિઓનું પાલન કરવું જોઈએ? 8

(c) શાળાએ જતાં બાળકો માટેની આહાર વિષયક માર્ગદર્શિકાઓ જણાવો. 5

૮. નીચેનામાંથી કોઈપણ ચાર પર ટૂંકનોંધ લખો: 5+5+5+5

(a) ખોરાક અંગેની ભ્રામક માહિતી

(b) વજન વધવું— હકીકતો અને ભ્રમણાઓ

(c) સંતુલિત આહારના આયોજનમાં ખાદ્ય જૂથોનું મહત્વ

(d) બીએમઆઈ અનુસાર પુખ્ત વયના લોકોમાં કુપોષણનું ડબ્લ્યુએચઓ દ્વારા કરવામાં આવેલ વર્ગીકરણ

(e) વૃદ્ધિના નિર્ણાયક તબક્કાઓ

(f) તંદુરસ્ત ગર્ભાવસ્થાનાં પરિણામો માટે શું કરવું અને શું ન કરવું

× × × × ×