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*

ಮುದ್ರಿತ ಪುಟಗಳ ಸಂ. : 5 **CFN-002**

ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ (CFN)

ಅವಧಿ ಅಂತ್ಯದ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಜೂನ್ – 2026

CFN-002 : ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಿಕೆ

ಸಮಯ: 3 ಗಂಟೆಗಳು *ಗರಿಷ್ಠ ಅಂಕಗಳು: 100*

ಟಿಪ್ಪಣಿ: (i) *ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂ. 1 ಕಡ್ಡಾಯ.*

(ii) *ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.*

(iii) ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಸಮಾನ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

---

1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: 10×2=20

(a) ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ

(b) ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ

(c) ಆರೋಗ್ಯ

(d) ಕೊಲೊಸ್ಟ್ರಮ್

(e) ಆಸ್ಟಿಯೊಪೊರೋಸಿಸ್

(f) ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (BMI)

(g) ಮರಸ್ಮಸ್

(h) ಹದಿಹರೆಯ

(i) ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ/ನಿಯಂತ್ರಕ ಆಹಾರ ಗುಂಪು

(j) ಟಾಕ್ಸಿಮಿಯಾ

2. (a) ವಯಸ್ಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಆಹಾರದ ಅನುಮತಿ (RDA) ಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 10

(b) ಆಹಾರದ ಶಾರೀರಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. 5

(c) ಆಹಾರವು ಒದಗಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 5

3. (a) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 6

(b) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನುಗುರುತಿಸಿ. 4

(c) ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 2+8

4. (a) ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ. 10

(b) ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 5+5

5. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಎರಡರ ಕಾರಣಗಳು, ಲಕ್ಷಣಗಳು, ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ. 10+10

(a) ಪ್ರೊಟೀನ್ ಶಕ್ತಿಯ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (PEM)

(b) 'ವಿಟಮಿನ್ ಎ'ಯ ಕೊರತೆ

(c) ರಕ್ತಹೀನತೆ

(d) IDD (ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ)

6. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: 5+5+5+5

(a) ಆಂಥ್ರೊಪೊಮೆಟ್ರಿ

(b) ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ

(c) ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ

(d) ಆಹಾರಕ್ರಮದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

7. (a) 'ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ' ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥನೆಯ ಸಹಿತ ವಿವರಿಸಿ. 7

(b) ಆರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ? 8

(c) ಶಾಲೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. 5

8. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ *ನಾಲ್ಕರ* ಬಗ್ಗೆ ಕಿರು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ:

5+5+5+5

(a) ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ

(b) ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳ- ವಾಸ್ತವಾಂಶ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

(c) ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಗುಂಪುಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

(d) BMI ಪ್ರಕಾರ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ WHO ವರ್ಗೀಕರಣ

(e) ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಅವಧಿಗಳು

(f) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗರ್ಭಧಾರಣಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಕಾರ್ಯಗಳು.

×××××××