

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

പ്രിൻ്റ് ചെയ്ത പേജുകളുടെ എണ്ണം : 5

CFN-002

ഫുഡ് ആൻഡ് നൂട്രീഷനിൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ്

പ്രോഗ്രാം (CFN)

ടേം-അവസാന പരീക്ഷ

ജൂൺ - 2026

CFN-002: ഭക്ഷണവും അതിന്റെ വിനിയോഗവും

സമയം: 3 മണിക്കൂർ

പരമാവധി മാർക്ക്: 100

കുറിപ്പ്: (i) ചോദ്യം നം. 1 നിർബന്ധമാണ്.

(ii) ആകെ അഞ്ച് ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം
എഴുതുക

(iii) എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും തുല്യ മാർക്കാ
ആണ്.

1. താഴെപ്പറയുന്ന സംജ്ഞകൾ നിർവ്വചിക്കുക: $10 \times 2 = 20$

- (a) ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദഹനം
- (b) സന്തുലിത ആഹാരം
- (c) ആരോഗ്യം
- (d) കൊളസ്ട്രോൾ
- (e) ഓസ്റ്റിയോപോറോസിസ്
- (f) ബോഡി മാസ് ഇൻഡക്സ് (BMI)
- (g) മാറാസ്മസ്
- (h) കൗമാരം
- (i) സംരക്ഷിത/റഗുലേറ്ററി ഫുഡ് ഗ്രൂപ്പ്
- (j) ടോക്സീമിയ

2. (a) മുതിർന്നവരുടെ പോഷകാവശ്യത്തെ ആക്ടിവിറ്റി ലെവലും പ്രായവും എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നുവെന്ന് ചുരുക്കി വിവരിക്കുക. ആക്ടിവിറ്റി ലെവലും പ്രായവും അടിസ്ഥാനമാക്കി മുതിർന്നവർക്ക് റെക്കമെന്റഡ് ഡയറ്ററി അലവൻസ് (RDA) നൽകുക. 10

(b) ഭക്ഷണത്തിന്റെ ശാരീരിക, സാമൂഹിക, മാനസിക പ്രവർത്തനം ചർച്ച ചെയ്യുക. 5

- (c) ഭക്ഷണം നൽകുന്ന പോഷകങ്ങളും നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ അവയുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 5
3. (a) ഗർഭകാലത്ത് ഗർഭിണികളുടെ പോഷകാവശ്യങ്ങൾ വിശദമാക്കുക. 6
- (b) ഗർഭവേളയിലെ റിസ്ക് ഘടകങ്ങൾ വിശദമാക്കുക. 4
- (c) വാർധക്യം നിർവ്വചിക്കുക. ഈ ഘട്ടത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന ശാരീരിക വ്യതിയാനവും, വ്യഭജനങ്ങളുടെ പോഷകസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളും വിവരിക്കുക. 2+8
4. (a) നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്, പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയുടെ ദഹനപ്രക്രിയ വിവരിക്കുക. 10
- (b) കുമാരപ്രായക്കാരുടെ ആഹാര മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളും, അവരുടെ പോഷക സ്ഥിതിയെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. 5+5
5. താഴെപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും രണ്ട് അവസ്ഥകളുടെ കാരണങ്ങൾ, ലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രതിരോധം, ചികിത്സ എന്നിവ വിവരിക്കുക: 10+10
- (a) പ്രോട്ടീൻ എന്നർത്ഥം പോഷകക്കുറവ് (PEM)

- (b) വിറ്റാമിൻ എ അഭാവം
- (c) വിളർച്ച
- (d) IDD (അയഡിൻ അഭാവം മൂലമുള്ള തകരാർ)
6. പോഷകസ്ഥിതി വിശകലനം ചെയ്യുന്ന താഴെപ്പറയുന്ന രീതികൾ വിവരിക്കുക: 5+5+5+5
- (a) ആന്ത്രോപോമെട്രി
- (b) ക്ലിനിക്കൽ പരിശോധന
- (c) ബയോകെമിക്കൽ ടെസ്റ്റ്
- (d) ഡയറ്ററി വിശകലനം
7. (a) “ശിശുക്കൾക്ക് മൂലപ്പാലാണ് ഉത്തമ ആഹാരം” എന്ന പ്രസ്താവന കാരണങ്ങൾ നിരത്തി വിവരിക്കുക. 7
- (b) ആറ് മാസം മുതൽ ഒരു വയസ് വരെ പ്രായമുള്ള ശിശുക്കൾക്ക് അനുവർത്തിക്കേണ്ട കോംപ്ലിമെന്ററി ഫീഡിംഗ് രീതികൾ എന്തൊക്കെയാണ്? 8
- (c) സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടികളുടെ ഡയറ്ററി മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുക. 5

8. താഴെപ്പറയുന്ന ഏതെങ്കിലും നാല്
 എണ്ണത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസ്ഥ കുറിപ്പ് എഴുതുക:
 5+5+5+5
- (a) ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ
- (b) ഭാരവർധന—വസ്തുതകളും ധാരണകളും
- (c) സന്തുലിത ആഹാരം പ്ലാൻ ചെയ്യുന്നതിൽ
 ഫുഡ് ഗ്രൂപ്പുകളുടെ പ്രാധാന്യം
- (d) BMI അനുസരിച്ച് മുതിർന്നവരിലെ
 പോഷകക്കുറവിന്റെ WHO ക്ലാസിഫിക്കേഷൻ
- (e) വളർച്ചയുടെ നിർണായക കാലയളവുകൾ
- (f) ഗർഭകാലം ആരോഗ്യകരമാക്കാൻ
 ചെയ്യേണ്ടവയും ചെയ്യരുതാത്തവയും.

XXXXX