

No. of Printed Pages : 4

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

ମୁଦ୍ରଣ ପୃଷ୍ଠା ସଂଖ୍ୟା : 4

CFN-002

ସାର୍ବିକ୍ଷକେଟ୍, ପ୍ରୋଗ୍ରାମ ଇନ୍, ଫୁଡ୍ ଏଣ୍ଡ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍ (CFN)

ଟର୍ମ୍-ସମାପ୍ତି ପରୀକ୍ଷା

ଜୁନ୍ - 2026

CFN-002 : ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଏହାର ଉପଯୋଗୀତା

ସମୟ : 3 ଘଣ୍ଟା

ସର୍ବାଧିକ ନମ୍ବର : 100

ନୋଟ୍ : (i) ପ୍ରଶ୍ନ ସଂଖ୍ୟା ହେଉଛି ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ।

(ii) ସମସ୍ତ ପାଞ୍ଚୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

(iii) ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନରୁଡିକର ମୂଲ୍ୟ ସମାନ ।

C-3064/CFN-002 (Oriya)

P. T. O.

1. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର :

10×2=20

- (a) ଖାଦ୍ୟର ପାଚନ
- (b) ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ
- (c) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
- (d) କୋଲୋଷ୍ଟମ୍
- (e) ଓଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍
- (f) ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (BMI)
- (g) ମାରାସ୍ତମସ୍
- (h) କିଶୋର/କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥା
- (i) ସୁରକ୍ଷାମୂଳକ/ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ
- (j) ଟକ୍ସେମିଆ

2. (a) ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପୁଷ୍ଟିକର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସ୍ତର ଏବଂ ବୟସ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ତାହା ସଂକ୍ଷେପରେ ବୁଝାଅ । କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସ୍ତର ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ଆଧାର କରି ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆନାଉନ୍ସ୍ (RDA) ପ୍ରତିପାଦନ କର । 10
- (b) ଖାଦ୍ୟର ଶାରୀରିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । 5
- (c) ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିକର ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଆମ ଶରୀରରେ ସେଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । 5

3. (a) ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 6
- (b) ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବିପଦର କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର । 4
- (c) ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷୟରେ ବୁଝାଅ । ଏହି ବୟସ୍କରେ ଘଟୁଥିବା ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 2+8
4. (a) ଆମ ଶରୀରର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଚର୍ବିର ପାତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବର୍ଣ୍ଣନା କର । 10
- (b) କିଶୋର/କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଏବଂ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଯାହା ସେମାନଙ୍କ ପୁଷ୍ଟିକର ଛିଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । 5+5
5. ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଦୁଇଟିର କାରଣ, ଲକ୍ଷଣ, ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । 10+10
- (a) ପ୍ରୋଟିନ୍ ଶକ୍ତି କୁପୋଷଣ (PEM)
- (b) ଭିଟାମିନ୍ A ଅଭାବ
- (c) ରକ୍ତହୀନତା
- (d) IDD (ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ)
6. ପୁଷ୍ଟିକର ଛିଡ଼ି ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନର ନିମ୍ନଲିଖିତ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର : 5+5+5+5
- (a) ମାନବ ବିଜ୍ଞାନ
- (b) କ୍ଲିନିକାଲ୍ ପରୀକ୍ଷା
- (c) ଜୈବ ରାସାୟନିକ ପରୀକ୍ଷା
- (d) ଖାଦ୍ୟ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ

7. (a) “ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ମାଆ କ୍ଷୀର ହେଉଛି ସର୍ବୋତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ” ଏହି ଉକ୍ତିର ଯଥାର୍ଥତା ବୁଝାଅ । 7
- (b) ଛଅ ମାସରୁ ଏକ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ପରିପୁରକ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଅନୁସରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ? 8
- (c) ସ୍ତନ୍ନ ଯିବା ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଦିଅ । 5
8. ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଚାରୋଟି ଉପରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଚିତ୍ରପ୍ରଣୀ ଲେଖ : 5+5+5+5
- (a) ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଭୁଲ୍ ସୂଚନା
- (b) ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି - ତଥ୍ୟ ଏବଂ ଭୁଲ୍ ତଥ୍ୟ
- (c) ସଚ୍ଚିକିତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଜନା କରିବାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣତା
- (d) BMI ଅନୁସାରେ ବୟସ୍କଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁପୋଷଣର WHO ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତିକରଣ
- (e) ବୃଦ୍ଧର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ
- (f) ସୁସ୍ଥ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଫଳାଫଳ ପାଇଁ କଣ କରିବେ ଏବଂ କଣ କରିବେ ନାହିଁ

× × × × ×