

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

ਛਪੇ ਹੋਏ (ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ) ਪੰਨਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ : 4

CFN-002

ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਇਨ ਫੂਡ ਐਂਡ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ (ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ
ਬਾਰੇ ਸਰਟੀਫਿਕੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ) (CFN)

ਟਰਮ-ਐਂਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ

ਜੂਨ-2026

CFN-002 : ਤੁਹਾਡਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ

ਸਮਾਂ : 3 ਘੰਟੇ

ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅੰਕ : 100

ਨੋਟ: (i) ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਨੰ 1 ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

(ii) ਕੁਲ ਪੰਜ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਓ।

(iii) ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਅੰਕ ਹਨ।

1. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ: 10×2=20
- (a) ਭੋਜਨ ਦਾ ਪਾਚਣ
 - (b) ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ
 - (c) ਸਿਹਤ
 - (d) ਕੋਲੋਸਟ੍ਰਮ
 - (e) ਆਸਟਿਓਪੋਰੋਸਿਸ
 - (f) ਬੱਡੀ ਮਾਸ ਇੰਡੈਕਸ (BMI)
 - (g) ਮੈਰਾਸਮਸ
 - (h) ਕਿਸ਼ੋਰ ਅਵਸਥਾ
 - (i) ਸੁੱਖਿਆਤਮਕ/ਨੋਮਬੰਧਕ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹ
 - (j) ਟਾੱਕਸੋਮੀਆ
2. (a) ਸੰਖੇਪ ਵਿੱਚ ਸਮਝਾਓ ਕਿਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਮਰ, ਬਾਲਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਲਈ ਸਿਫਾਰਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਆਹਾਰ ਭੱਤੇ (RDA) ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 10
- (b) ਭੋਜਨ ਦੀ ਸਰੀਰਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 5
- (c) ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਪੋਸ਼ਕ ਤੱਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ। 5

3. (a) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ। 6
- (b) ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ। 4
- (c) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕਰੋ। ਇਹ ਪੜਾਅ ਦੌਰਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 2+8
4. (a) ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਚਰਬੀ ਦੇ ਪਾਚਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। 10
- (b) ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। 5+5
5. ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਲੱਛਣ, ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ: 10+10
- (a) ਪ੍ਰੋਟੀਨ-ਉਰਜ਼ਾ ਕੁਪੋਸ਼ਣ (PEM)
- (b) ਵਿਟਾਮਿਨ ਏ ਦੀ ਕਮੀ
- (c) ਏਨੀਮੀਆ (ਖੂਨ ਦੀ ਕਮੀ)
- (d) IDD (ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਾਰ)
6. ਪੋਸ਼ਣ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ: 5+5+5+5
- (a) ਐਂਥਰੋਪੋਮੈਟਰੀ

- (b) ਕਲੀਨਿਕਲ ਜਾਂਚ
- (c) ਬਾਇਓਕੈਮੀਕਲ ਜਾਂਚ
- (d) ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਲਾਂਕਣ
7. (a) ਨਵਜੰਮੇ ਬਾਲਾਂ ਲਈ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਹੈ -
ਇਸ ਕਥਨ ਦੀ ਕਾਰਨ ਸਹਿਤ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 7
- (b) ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪੂਰਕ
ਆਹਾਰ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ
ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? 8
- (c) ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼
ਦਿਓ। 5
8. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਚਾਰ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ: 5+5+5+5
- (a) ਭੋਜਨ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤਲ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ
- (b) ਵਜ਼ਨ ਵਧਣਾ - ਤੱਥ ਅਤੇ ਮਿੱਥ
- (c) ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਸਮੂਹਾਂ ਦਾ
ਮਹੱਤਵ
- (d) ਬੀਐਮਆਈ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਾਲਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ WHO
ਵਰਗੀਕਰਣ
- (e) ਵਧੇ ਦੇ ਅਹਿਮ ਸਮੇਂ
- (f) ਨਰੋਈ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਲਈ 'ਕੀ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੀ
ਨਾ ਕਰੀਏ'।

× × × × ×