No. of Printed Pages : 6 **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*

அச்சிடப்பட்ட பக்கங்களின் எண்ணிக்கை : 6 **CFN-002**

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)

கால-முடிவுத் தேர்வு

ஜூன் - 2026

CFN-002 : உங்கள் உணவு மற்றும் அதன் பயன்பாடு

நேரம்: 3 மணி நேரம் *அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100*

குறிப்பு : (i) *கேள்வி எண். 1 கட்டாயம்.*

(ii) *பதில்* மொத்தம் ***ஐந்து*** *கேள்விகள்.*

(iii) *அனைத்து வினாக்களுக்கும் சமமான மதிப்பெண்கள்.*

1. கீழ்க்கண்ட வார்த்தைகளை விளக்கவும்: 10×2=20

   (a) உணவின் செரிமானம்

   (b) சமச்சீர் உணவு

   (c) ஆரோக்கியம்

   (d) கொலஸ்ட்ரம்

   (e) ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்

   (f) பாடி மாஸ் இண்டெக்ஸ் (BMI)

   (g) மாரஸ்மஸ்

   (h) விடலைப் பருவம்

   (i) பாதுகாப்பான/ ரெகுலேட்டரி உணவுக் குழும்ம்

   (j) டாக்ஸேமியா

2. (a) வயது வந்தவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளில் செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் வயது எவ்வாறு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை சுருக்கமாக விளக்கவும். செயல்பாட்டு நிலை மற்றும் வயதின் அடிப்படையில் வயது வந்தவர்களுக்கான பரிந்துரைக்கப்பட்ட டயட்ரி அலவன்ஸை (RDA) தரவும். 10

(b) உணவின் உடலியல், சமூக மற்றும் உளவியல் செயல்பாடுகளை விவாதிக்கவும். 5

(c) உணவால் வழங்கப்படும் ஊட்டச்சத்துக்களையும், நமது உடலில் அவற்றின் செயல்பாடுகளையும் பட்டியலிடவும். 5

3. (a) கர்ப்பமாக இருக்கும்போது கர்ப்பிணி பெண்களின் ஊட்டச்சத்து தேவையை கணக்கிடவும். 6

(b) கர்ப்பத்தில் ஏற்படும் இடர் காரணிகளை அடையாளம் காணவும். 4

(c) முதியவர்களை விவரிக்கவும். இந்த காலகட்டத்தின்போது ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களையும், முதியவர்களின் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சனைகளையும் விவரிக்கவும். 2+8

4. (a) நமது உடலில் கார்போஹைட்ரேட்ஸ், புரோட்டீன்கள் மற்றும் கொழுப்புச்சத்து ஆகியவற்றின் செரிமானத்தைப் பற்றி விவரிக்கவும். 10

(b) விடலைப் பருவத்தினரின் வழிகாட்டுதல்களையும் அவர்களின் ஊட்டச்சத்து அந்தஸ்தை பாதிக்க கூடிய விடலைப் பருவத்தினரின் பிரச்சனைகளையும் பட்டியலிடவும். 5+5

5. கீழ்க்கண்டவற்றுள் ஏதாவது இரண்டிற்கான காரணங்கள், அறிகுறிகள், தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சையை எண்ணிக்கையிடவும்: 10+10

(a) புரோட்டீன் எனர்ஜி குறைபாடு (PEM)

(b) விட்டமின் A பற்றாக்குறை

(c) அனீமியா எனும் இரத்த சோகை

(d) IDD (அயோடின் பற்றாக்குறை கோளாறு)

6. ஊட்டச்சத்து நிலவர மதிப்பீட்டின் கீழ்க்கண்ட முறைகளை விளக்கவும்: 5+5+5+5

(a) ஆந்த்ரோபோமெட்ரி

(b) கிளினிகல் பரிசோதனை

(c) பயோகெமிக்கல் பரிசோதனை

(d) உணவுமுறை மதிப்பீடு

7. (a) "தாய்ப்பாலே சிசுக்களுக்கான மிகச்சிறந்த உணவு" என்ற அறிக்கையை விளக்கி அதை நியாயப்படுத்தவும். 7

(b) ஆறு மாதங்கள் முதல் ஓராண்டு வரையிலான சிசுக்களுக்கு பின்பற்ற வேண்டிய இணை உணவு ஊட்ட பழக்கங்கள் எவை? 8

(c) பள்ளி செல்லும் வயதுள்ள பிள்ளைகளுக்கான உணவு வழிகாட்டுதல்களை குறிப்பிடவும். 5

8. கீழ்க்கண்ட ஏதாவது நான்கை பற்றி சிறு குறிப்புகளை எழுதவும்: 5+5+5+5

(a) உணவு குறித்த தவறான தகவல்

(b) உடல் எடை கூடுவது - உண்மைகள் மற்றும் தவறுகள்

(c) சமச்சீர் உணவுகளை திட்டமிடுதலில் உணவுக் குழுமங்களின் முக்கியத்துவம்

(d) BMI-க்கு ஏற்ப வயது வந்தவர்களில் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் WHO வகைப்படுத்துதல்

(e) வளர்ச்சியின் மிக முக்கியமா காலகட்டங்கள்

(f) நல்ல ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்தின் பலன்களுக்கு செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக் கூடாதவை.

× × × × ×