No. of Printed Pages : 12 **CFN–2**

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION

(CFN)

Term-End Examination

December, 2025

CFN-2 : YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION

Time : 3 Hours *Maximum Marks : 100*

Note : *(i) Question No.* ***1*** *is compulsory.*

(ii) Attempt ***five*** *questions in all.*

(iii) All questions carry equal marks.

1. (a) Give the full form of the following terms : 3

(i) RDA

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ii) BMI

(iii) BMR

(b) Define the following terms : 2+2+2

(i) Anaemia

(ii) Goitre

(iii) Osteoporois

(c) What is a growth chart ? Give the interpretation of the growth chart. 2+3

(d) Name any *one* voluntary and *one* involuntary activity performed by the body. 2

(e) List any *two* characteristic features of a child who is suffering from marasmus. 2

(f) List any *two* common problems encountered during pregnancy. 2

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

2. (a) Identify the nutrients you get from food highlighting their functions in our body. 10

   (b) Explain the concept of malnutrition with the help of suitable examples. 5

   (c) What are the uses of RDA ? 5

3. Explain the concept and uses of Daily Food Guide in planning balanced diets. Substantiate your answer by providing the nutritional contribution of each food group in the guide. 20

4. (a) Present the digestion, absorption and utilization of food/nutrients in our diet. 10

   (b) Enumerate the *three* critical periods of growth. Give the relevance/importance of diet during these periods. 10

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

5. (a) Present the classification of underweight, overweight and obesity in adults according to BMI classification. 5

(b) Give the clinical manifestations of Vitamin A deficiency. 5

(c) Enumerate the preventive measures you would adopt to present anaemia. 5

(d) Explain the concept of energy balance. 5

6. (a) Elaborate on the nutrient needs during pregnancy giving the nutrient requirements and guidelines to meet these requirements. 10

(b) Discuss the importance of breast-feeding. 5

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(c) What hardy guidelines would you advocate to develop good food habits in children ? Enlist pointwise. 5

7. (a) Present the dietary guidelines for adolescents. 5

(b) Discuss how physiological changes in later years influence nutritional needs of elderly. 8

(c) Briefly explain the linear measurements used to assess nutritional status of children. 7

8. Which short notes on any *four* of the following : 4×5=20

(a) Dietary assessment as a means to evaluate food intake

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(b) Misconception of foods and food products and how they affect health

(c) Factors affecting food habits

(d) PEM a public health problem

(e) Nutrient requirements of adults based on lifestyle pattern

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

CFN–2

भोजन और पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम

(सी. एफ. एन.)

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2025

सी.एफ.एन.-2 : आपका भोजन और उसकी उपयोगिता

समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 100*

नोट : *(i) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।*

*(ii) कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।*

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

---

1. (क) निम्नलिखित पदों के पूर्ण रूप बताइये : 3

(i) आर.डी.ए.

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ii) बी.एम.आई.

(iii) बी.एम.आर.

(ख) निम्नलिखित पदों को परिभाषित कीजिए : 2+2+2

(i) रक्तहीनता

(ii) घेंघा

(iii) अस्थिसुषिरता

(ग) वृद्धि चार्ट क्या है ? वृद्धि चार्ट की व्याख्या दीजिए।

2+3

(घ) शरीर द्वारा की गई कोई भी **एक** ऐच्छिक और **एक** अनैच्छिक गतिविधि का नाम लिखिए। 2

(ङ) मरास्मस से पीड़ित बच्चे के किन्हीं **दो** विशिष्ट लक्षणों की सूची बनाइए। 2

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(च) गर्भावस्था में होने वाली किन्हीं **दो** समस्याओं की सूची बनाइए। 2

2. (क) आहार से मिलने वाले पोषक तत्वों को लिखिए और शरीर में उनके कार्यों को समझाइये। 10

(ख) कुपोषण की अवधारणा को उपयुक्त उदाहरणों की सहायता से समझाइये। 5

(ग) आर.डी.ए. के क्या उपयोग हैं ? 5

3. संतुलित आहार की संकल्पना में दैनिक भोजन दर्शिका की अवधारणा और उपयोगों की व्याख्या कीजिए। दर्शिका में प्रत्येक खाद्य समूह के पोषण संबंधी योगदान की पुष्टि कीजिए। 20

4. (क) हमारे आहार में भोजन/पोषक तत्वों के पाचन, अवशोषण और उपयोग को प्रस्तुत कीजिए। 10

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) वृद्धि के **तीन** महत्वपूर्ण कालों की गणना कीजिए। इन अवधियों में आहार की प्रासंगिकता/महत्व बताइए। 10

5. (क) बी.एम.आई. वर्गीकरण के अनुसार वयस्कों में अल्पभार, अतिभार और मोटापे का वर्गीकरण प्रस्तुत कीजिए। 5

(ख) विटामिन 'ए' की कमी के नैदानिक लक्षण बताइये। 5

(ग) एनीमिया की रोकथाम के लिए अपनाए जाने वाले निवारक उपायों की सूची बनाइए। 5

(घ) ऊर्जा संतुलन की संकल्पना की व्याख्या कीजिए। 5

6. (क) गर्भावस्था में पोषक तत्वों की आवश्यकता विस्तार से बताइए और इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए मार्गदर्शी निर्देश दीजिए। 10

(ख) स्तनपान के महत्व पर चर्चा कीजिए। 5

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ग) बच्चों में खान-पान की अच्छी आदतें विकसित करने के लिए आप किन उपयोगी दिशा-निर्देशों की सलाह देंगे ? बिन्दुवार सूचीबद्ध कीजिए। 5

7. (क) किशोरों के लिए आहार संबंधी दिशा-निर्देशों को प्रस्तुत कीजिए। 5

(ख) वृद्धावस्था में होने वाले शरीरक्रियात्मक परिवर्तन किस प्रकार पोषणात्मक जरूरतों को प्रभावित करते हैं, इस पर चर्चा कीजिए। 8

(ग) बच्चों के पोषण स्तर के आकलन में प्रयुक्त रैखिक मापों को संक्षेप में समझाइए। 7

8. निम्नलिखित में से किन्हीं **चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 4×5=20

(क) आहार का मूल्यांकन, आहार अंतर्ग्रहण गणना का एक साधन है।

Downloaded from www.IGNOUBABA.com

(ख) खाद्य पदार्थ और खाद्य उत्पादों के बारे में गलत धारणाएँ स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती हैं।

(ग) भोजन संबंधी आदतों को प्रभावित करने वाले कारक

(घ) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण जनस्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली एक समस्या है।

(ङ) वयस्कों की पोषक तत्वों की आवश्यकता उनकी जीवनशैली पर निर्भर है।

× × × × ×

Downloaded from www.IGNOUBABA.com