

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான சான்றிதழ் திட்டம் (FN)

பணிகள் 1-3

2024

அன்புள்ள மாணவர்களே,

நீங்கள் மொத்தம் மூன்று பணிகளைச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசிரியர் குறிக்கப்பட்ட பணியும் 100 மதிப்பெண்களைக் கொண்டுள்ளது. பாடநெறி வாரியான பணிகளின் விநியோகம் பின்வருமாறு:

பணி 1 (TMA) - CFN -1 அடிப்படையில்

பணி 2 (TMA) - CFN -2 அடிப்படையில்

பணி 3 (TMA) - CFN -3 அறிவுறுத்தல்களின் அடிப்படையில்

பணிகளை முயற்சிக்கும் முன் பின்வரும் வழிமுறைகளை கவனமாக படிக்கவும்.

- 1) திட்ட வழிகாட்டியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பணிகள் பற்றிய விரிவான வழிமுறைகளைப் படிக்கவும்.
- 2) உங்கள் பதில் தாளின்(களின்) முதல் பக்கத்தின் மேல் வலது மூலையில் உங்கள் ரோல் எண், பெயர், முழு முகவரி மற்றும் தேதியை எழுதவும்.
- 3) உங்கள் பதில் தாளின்(களின்) முதல் பக்கத்தின் மையத்தில் நீங்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ள படிப்பு மையத்தின் பாடத்தின் தலைப்பு , பணி எண் மற்றும் பெயர் ஆகியவற்றை எழுதவும்.

உங்கள் பதில் தாளின் முதல் பக்கத்தின் மேற்பகுதி இப்படி இருக்க வேண்டும்:

	பதிவு எண்.....
	பெயர்
	முகவரி
பாடத்தின் தலைப்பு	
பணி எண்.....	தேதி
ஆய்வு மையம்	

- 4) உங்கள் பதில்களுக்கு ஃபூல்ஸ்கேப் அளவு காகிதத்தை மட்டும் பயன்படுத்தவும் மற்றும் அனைத்து பக்கங்களையும் கவனமாக இணைக்கவும்.
- 5) ஒவ்வொரு பதிலுடனும் கேள்வி எண்ணை எழுதவும்.
- 6) உங்கள் சொந்த கையெழுத்தில் எழுத வேண்டும்.
- 7) சமர்ப்பிப்பு: பூர்த்தி செய்யப்பட்ட பணி உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட ஆய்வு மையத்தின் ஒருங்கிணைப்பாளருக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

ஒரு எச்சரிக்கை குறிப்பு

உங்கள் முன்னேற்றப் பயிற்சிகளைச் சரிபார்க்க சில மாணவர்கள் பதில்களை மதிப்பீட்டிற்காக பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுப்புவது கவனிக்கப்பட்டது. தயவுசெய்து அவற்றை எங்களுக்கு அனுப்ப வேண்டாம். இந்த பயிற்சிகள் உங்கள் சொந்த முன்னேற்றத்தை தீர்மானிக்க உதவும். இந்த நோக்கத்திற்காக , இந்த பயிற்சிகளுக்கான பதில்களை ஒவ்வொரு யூனிட்டின் முடிவிலும் வழங்கியுள்ளோம். நிரல் வழிகாட்டியில் இதை ஏற்கனவே குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

உங்கள் பதில் ஸ்கிரிப்டை அனுப்புவதற்கு முன் , பின்வரும் புள்ளிகளை நீங்கள் கவனித்துள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்:

- உங்கள் ரோல் எண், பெயர் மற்றும் முகவரி சரியாக எழுதப்பட்டுள்ளது.
- பாடத்தின் தலைப்பு மற்றும் பணி எண் தெளிவாக எழுதப்பட்டுள்ளது.
- ஒவ்வொரு பணியும் தனித்தனி தாள்களில் எழுதப்பட்டு சரியாகப் பின் செய்யப்பட்டுள்ளது.
- பணிகளில் உள்ள அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்போது கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும் முன் வழிகாட்டுதல்களைப் படிக்கவும்.

TMA க்கான வழிகாட்டுதல்கள்

ஆசிரியர் குறிக்கப்பட்ட பணிகள் இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளன.

பிரிவு A: விளக்கமான கேள்விகள் 60 மதிப்பெண்கள்)

பிரிவு பி: நடைமுறைச் செயல்பாடுகள் 40 மதிப்பெண்கள்)

மனதில் கொள்ள வேண்டிய குறிப்புகள்

பின்வரும் குறிப்புகளை மனதில் வைத்திருப்பது உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்:

- 1) **திட்டமிடல்:** பணிகளை கவனமாக படிக்கவும். அவை அடிப்படையாகக் கொண்ட அலகுகள் வழியாகச் செல்லவும். ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் சில புள்ளிகளை உருவாக்கவும், பின்னர் அவற்றை தர்க்கரீதியான வரிசையில் மறுசீரமைக்கவும்.
- 2) **அமைப்பு:** இன்னும் கொஞ்சம் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட மற்றும் பகுப்பாய்வு செய்யுங்கள். உங்கள் அறிமுகம் மற்றும் முடிவுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள். அறிமுகமானது கேள்விக்கான உங்கள் சுருக்கமான விளக்கத்தையும், அதை எவ்வாறு உருவாக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் முன்மொழிகிறீர்கள் என்பதையும் வழங்க வேண்டும். முடிவு கேள்விக்கான உங்கள் பதிலைச் சுருக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் பதில்:

- a) தர்க்கரீதியானது மற்றும் ஒத்திசைவானது;
- b) வாக்கியங்கள் மற்றும் பத்திகளுக்கு இடையே தெளிவான தொடர்புகள் உள்ளன;
- c) உங்கள் வெளிப்பாடு , நடை மற்றும் விளக்கக்காட்சிக்கு போதுமான கருத்தில் சரியாக எழுதப்பட்டுள்ளது;
- ஈ) கேள்வியில் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட சொற்களின் எண்ணிக்கையை விட அதிகமாக இல்லை.

3) **விளக்கக்காட்சிகள்:** உங்கள் பதில்களில் நீங்கள் திருப்தி அடைந்தவுடன் , சமர்ப்பிப்பதற்கான இறுதிப் பதிப்பை எழுதி , ஒவ்வொரு பதிலையும் நேர்த்தியாக எழுதி , நீங்கள் வலியுறுத்த விரும்பும் புள்ளிகளை அடிக்கோடிட்டுக் காட்டலாம்.

பணி 1 (டிஎம்ஏ-1)

பாடநெறி குறியீடு: CFN-1

பணிக் குறியீடு: CFN-1/AST-1/TMA-1/24

ஜனவரி 2024 அமர்வுக்கு சமர்ப்பிப்பதற்கான கடைசி தேதி: 30 மே, 2024
ஜூலை 2024 அமர்வுக்கு சமர்ப்பிப்பதற்கான கடைசி தேதி: 30 நவம்பர், 2024
அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

பணி-1 இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்கள் கொண்டது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட வெயிட்டேஜ் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

- A) விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)
B) செய்முறைப் பயிற்சி (40 மதிப்பெண்கள்)

பகுதி A: விளக்க வகை வினா (60 மதிப்பெண்கள்)
அனைத்து வினாக்களும் கட்டாயம்

1. அ) ஊட்டச்சத்துக்கள் என்றால் என்ன? நம் உடலுக்குத் தேவையான சத்துக்களை பட்டியலிடலாமா? (1+2)

ஆ) பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் ஒரு காரணியைக் கணக்கிடவும்.(3)

i) உணவுத் தேர்வை பாதிக்கும் சமூக-கலாச்சார காரணிகள்.

ii) உணவுத் தேர்வை பாதிக்கும் உடலியல் காரணிகள்.

iii) உணவுத் தேர்வை பாதிக்கும் உளவியல்-சமூக காரணிகள்.

2. அ) உணவின் உடலியல் செயல்பாடுகளை சுருக்கமாக விவரிக்கவும்.(3)

ஆ) பின்வருவனவற்றின் முக்கிய செயல்பாடுகளை பட்டியலிடவும்.(3)

i) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

ii) கொழுப்புகள்

iii) தண்ணீர்

3. அ) வைட்டமின் சி ஏன் 'புதிய உணவு வைட்டமின்' என்று அழைக்கப்படுகிறது? வைட்டமின் சி நிறைந்த ஆதாரங்களின் உதாரணங்களை விளக்குங்கள். (3)

ஆ) நமது உடலில் பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்களின் குறைபாட்டின் செயல்பாடுகள் மற்றும் விளைவுகளை சுருக்கமாகக் கூறவும்: (3)

i) வைட்டமின் ஏ

ii) அயோடின்

iii) இரும்பு

4. அ) பின்வருவனவற்றில் சுருக்கமாக கருத்து தெரிவிக்கவும்: (2+ 2+ 2)

i) அடிப்படை உணவு குழுக்கள்

ii) நமது உணவில் சில உணவுகளை பரஸ்பரம் சேர்ப்பது அவற்றின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை அதிகரிக்கிறது.

iii) இந்திய உணவு முறைகளின் ஊட்டச்சத்து போதுமானது.

ஆ) சரியான உதாரணங்களை கொடுத்து உணவின் தரத்தில் முன் சமையல் முறைகளின் தாக்கத்தை சுருக்கமாக விளக்கவும். (3)

5. அ) உணவை சமைக்கும் போது மற்றும் கையாளும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய உணவு சுகாதாரத்தின் பொதுவான விதிகளைக் குறிப்பிடவும். (3)

ஆ) பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடவும்: (2+ 2+ 2)

i) உணவு கெட்டுப்போவதற்கான காரணங்கள்

ii) உணவின் இரசாயனப் பாதுகாப்பு

iii) தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது மனதில் கொள்ள வேண்டிய குறிப்புகள்.

6. அ) பின்வருவனவற்றில் சுருக்கமாக கருத்து தெரிவிக்கவும்: (3)

i) நொதித்தல் மற்றும் முளைப்பது பருப்பு வகைகளின் ஊட்டச்சத்து தரத்தை மேம்படுத்துகிறது.

ii) சூடாக்கும்போது கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்.

iii) சர்க்கரையின் பண்புகள்

ஆ) 'தயிர் பாலைப் போலவே சத்தானது, ஆனால் எளிதில் செரிமானமாகும்'. இந்த அறிக்கையை நியாயப்படுத்துங்கள். (3)

7. அ) 'உணவு தயாரிப்பில் முட்டைகள் பல்வேறு வகையான பயன்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளன'. நமது அன்றாட உணவில் முட்டையின் பல்வேறு பயன்பாடுகளைப் பற்றி சுருக்கமாக விவாதிக்கவும், எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுக்கவும். (3)

ஆ)காய்கறிகளை சமைக்கும் போது ஊட்டச்சத்து இழப்பைக் குறைக்க நீங்கள் பின்பற்றும் முறைகளை விவரிக்கவும். (3)

8. அ) பழங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது என்ன குறிப்புகளை மனதில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்? வெட்டப்பட்ட பழங்கள் பழுப்பு நிறமாக மாறுவதை எவ்வாறு தடுப்பது? (3)

ஆ) நமது உணவில் மசாலா மற்றும் மசாலாப் பொருட்களின் முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிடவும். நமது அன்றாட சமையலில் உப்பு மற்றும் 'கரம் மசாலா'வின் பயன்பாடுகளை விளக்குங்கள். (3)

9. அ) பின்வருவனவற்றை விரிவாகக் கூறுங்கள்: (3)

i) கார்பனேற்றப்பட்ட பானம்

ii) சன்னா பருப்பில்/பெசனில் கலப்படம் காணப்படுகிறது.

iii) தேயிலையின் கூறுகள்.

ஆ)வசதியான உணவுகள் என்றால் என்ன? வசதியான உணவுகளின் லேபிளில் என்ன தகவல் கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும்? (3)

பகுதி B (நடைமுறை பயிற்சிகள்)

(40 மதிப்பெண்கள்)

இந்த பகுதியில் நான்கு பயிற்சிகள் உள்ளன. நீங்கள் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

1. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் / சூழ்நிலைகளில் உங்கள் வீட்டில் என்னென்ன ஏற்பாடுகள் செய்யப்படுகின்றன? பயன்படுத்தப்படும் சமையல் முறை மற்றும் இந்த தயாரிப்புகள் ஒவ்வொன்றின் ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கத்தையும் எழுதுங்கள். (அலகு 1 & அலகு 8 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

அ) விருந்தினர் உணவு

ஆ) ஒரு குழந்தைக்கு முதல் திட உணவு அறிமுகம் (அன்னபிரசனம்)

இ) கர்ப்பம் (7வது மாதம்)

ஈ) பண்டிகைகள்- தீபாவளி / ஈத் , சங்கராந்தி

2. நேற்று காலை, மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவிற்கு நீங்கள் என்ன சாப்பிட்டீர்கள் என்று பட்டியலிடுங்கள். ஆற்றல் அளிப்பது , உடலை உருவாக்குவது, பாதுகாப்பு/ ஒழுங்குபடுத்தும் உணவுகள் என அவற்றை வகைப்படுத்தவும். மெனுவை மேம்படுத்த மூன்று பரிந்துரைகளை வழங்கவும். (அலகு 5 ஐப் பார்க்கவும்). (10)

வ. எண்	உணவு	ஆற்றலைக் கொடுக்கும் உடலைக் கட்டமைக்கும் பாதுகாப்பு / ஒழுங்குமுறை	உடலைக் கட்டமைக்கும்	பாதுகாப்பு / ஒழுங்குமுறை

3. உங்கள் பகுதியில் உள்ள உணவு வணிக ஆபரேட்டரை (FBO) பார்வையிடவும். உணவு சுகாதாரம் தொடர்பான பின்வரும் நடைமுறைகளைக் கவனித்து பதிவு செய்யவும். சரியான மற்றும் தவறான நடைமுறைகளைக் கண்டறிந்து அவற்றை சரிசெய்ய மாற்றங்களை பரிந்துரைக்கவும். (அலகு 9 ஐப் பார்க்கவும்). உங்கள் பதிவை அட்டவணை வடிவத்தில் வழங்கவும். (10)

நடைமுறைகள்	சரி	தவறு	மாற்றங்களுக்கான பரிந்துரைகள்
உணவுதயாரித்தல்			
உணவுசேவை			
உணவுமற்றும் தண்ணீர்சேமிப்பு			
எஞ்சியவைகளின்சேமிப்பு			
உணவுகழிவுகளை அகற்றுதல்			

4. உங்கள் பகுதியில் பொதுவாக உட்கொள்ளப்படும் தினைகளை பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் பகுதியில் இருந்து இரண்டு பாரம்பரிய தினை சமையல் தயாரிக்கும் முறையை கொடுங்கள். சமையல் குறிப்புகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பைக் கொடுங்கள். உங்கள் தினசரி உணவில் தினைகளை இணைப்பதற்கான வழிகளைப் பட்டியலிடுங்கள். (அலகு 11 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

பணி 2 (TMA-2)

பாடநெறி குறியீடு: CFN-2

பணிக் குறியீடு: CFN-2/AST-2/TMA-2/24

ஜனவரி 2024 அமர்வுக்கு சமர்ப்பிப்பதற்கான கடைசித் தேதி: 30 மே, 2024

ஜூலை 2024 அமர்வுக்கு சமர்ப்பிப்பதற்கான கடைசித் தேதி: 30 நவம்பர்,
2024

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

பணி-2 இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்கள் கொண்டது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட வெயிட்டேஜ் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

A) விளக்க வகை கேள்வி

(60 மதிப்பெண்கள்)

B) செய்முறைப் பயிற்சி

(40 மதிப்பெண்கள்)

பகுதி A: விளக்க வகை வினா

(60 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களும் கட்டாயம்

1. அ) உணவின் ஒழுங்குமுறை செயல்பாடுகளை சுருக்கமாக விளக்குங்கள், எடுத்துக்காட்டுகள். (3)

ஆ) RDA என்றால் என்ன? சமச்சீர் உணவைத் திட்டமிடுவதற்கு இது எவ்வாறு உதவுகிறது? (1+ 2)

2. அ) தனிநபர்களால் செய்யப்படும் செயல்பாட்டை வகைப்படுத்தவும். (3)

பின்வரும் நபர்களைச் சேர்ந்த செயல்பாட்டுக் குழுவைக் குறிப்பிடவும்:

i) கல்லூரி விரிவுரையாளர்

ii) பேப்பர் டெலிவரி செய்பவர்

iii) கப்பல்துறையில் ஏற்றி

ஆ) உடலைக் கட்டமைக்கும் உணவுக் குழுவைப் பற்றி விரிவாகக் கூறுங்கள், குழுவில் உள்ள உணவுகள், ஒரு சேவையின் அளவு மற்றும்

உட்கார்ந்த மனிதனுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட எண்ணிக்கையின் எண்ணிக்கை ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடவும். (3)

3. அ) நொதிகள் செரிமானத்திற்கு எவ்வாறு உதவுகின்றன? புரதம், கார்போஹைட்ரேட் மற்றும் கொழுப்புகளின் செரிமானத்தில் ஈடுபடும் செயல்முறை மற்றும் என்சைம்களை விளக்குங்கள். (6)

ஆ) முக்கியமான வளர்ச்சி காலங்களை சுருக்கமாக விளக்கவும், எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுக்கவும். (3)

4. அ) வயது வந்தோரை ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் வெவ்வேறு தரங்களாக வகைப்படுத்துவதற்காக உடல் நிறை குறியீட்டிற்கான (பிஎம்ஐ) WHO வகைப்பாட்டை முன்வைக்கவும். (2)

ஆ) நம் நாட்டில் குழந்தைகளை பாதிக்கும் பொதுவான நான்கு ஊட்டச்சத்து குறைபாடு கோளாறுகளை பட்டியலிடுங்கள். இந்த கோளாறுகளின் விளைவுகள் என்ன மற்றும் அவற்றைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர்கள்? (4)

5. அ) "பெரியவர்களின் ஆற்றல் தேவைகள் உடல் செயல்பாடு மற்றும் வயதை அடிப்படையாகக் கொண்டவை." ஆற்றல் தேவைகளை எடுத்துக்காட்டும் அறிக்கையை நியாயப்படுத்தவும். (3)

ஆ) பாலூட்டும் பெண்களுக்கு ஆற்றல், புரதம், இரும்பு மற்றும் கால்சியம் ஆகியவற்றிற்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் பட்டியலிடுங்கள். தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய நீங்கள் மனதில் வைத்திருக்கும் புள்ளிகளைப் பட்டியலிடுங்கள். (4)

6. அ) தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவத்தை பட்டியலிடவும் மற்றும் குழந்தைகளின் உணவில் நிரப்பு உணவுகளை அறிமுகப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல்களை முன்வைக்கவும். (1+2)

ஆ) பாலர் குழந்தைகளின் உணவில் தின்பண்டங்கள் ஏன் முக்கியம்? இந்த சிற்றுண்டிகளின் ஊட்டச்சத்து பங்களிப்பை வழங்கும் பாலர் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு சத்தான சிற்றுண்டிகளை பரிந்துரைக்கவும்(1+2)

7. அ) பள்ளி வயது குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைக் குறிப்பிடவும். அவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வீர்கள்? (2+2)

ஆ) இளம் பருவத்தினரின் உணவுப் பழக்கத்தை பாதிக்கும் காரணிகளைப் பட்டியலிடுங்கள். அவர்களின் ஊட்டச்சத்து நிலையை பாதிக்கக்கூடிய பிரச்சனைகளை கோடிட்டுக் காட்டுங்கள். (2+2)

8. அ) வயதானவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவையை பாதிக்கும் காரணிகளை சுருக்கமாக விளக்குங்கள். (3)

ஆ)பின்வருவனவற்றை சுருக்கமாக விளக்கவும்: (3)

i) கர்ப்ப காலத்தில் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சனைகள்.

ii) உணவுமுறை மதிப்பீட்டு முறைகள் மற்றும் முக்கியத்துவம்

iii) வளர்ச்சி கண்காணிப்பு மற்றும் அதன் பொருத்தம்

9. அ) உணவு தயாரிக்கும் வசதி உணவுப் பழக்கத்தை எவ்வாறு பாதிக்கிறது? (3)

ஆ)பின்வரும் உணவுகள் தொடர்பாக நீங்கள் கண்ட தவறான தகவல்/தவறுகளை பட்டியலிடுங்கள்: (3)

(i) தானியங்கள் மற்றும் தானிய பொருட்கள்

(ii) நீர்

(iii) எண்ணெய்கள் மற்றும் கொழுப்புகள்

பிரிவு B - நடைமுறை பயிற்சிகள்

(40 மதிப்பெண்கள்)

- குழு 3 (பாதுகாப்பு மற்றும் ஒழுங்குமுறை உணவுக் குழு) இலிருந்து நீங்கள் விரும்பும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை பட்டியலிடவும். சீசனில் இருக்கும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் பட்டியலையும் , அதன் விலையை ஒரு கிலோவிற்கும் தயார் செய்யவும். பருவகால பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை வாங்குவதன் நன்மைகளைப் பட்டியலிட்டு, நமது உணவில் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் முக்கியத்துவத்தைக் குறிப்பிடவும் (அலகு 3 ஐப் பார்க்கவும்). (10)

வ. எண்	பழம்/காய்கறிகளின் பெயர்	விலை/கிலோ

2. இவை ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் 4 அல்லது 5 வயது குழந்தையின் எடையை பதிவு செய்யவும்: குறைந்த , நடுத்தர மற்றும் உயர் வருமானம் கொண்ட குடும்பம். வளர்ச்சி விளக்கப்படத்தில் அவற்றின் எடைகளைத் திட்டமிடுங்கள் (பக்கம் 74 மற்றும் 75 இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வளர்ச்சி விளக்கப்படத்தைப் பார்க்கவும்). இந்த மூன்று குழந்தைகளின் வளர்ச்சி நிலை குறித்து உங்கள் அவதானிப்பை பதிவு செய்யவும். (10)

3. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள ஒரு முதியவரின் உணவு உட்கொள்ளலைப் பதிவுசெய்து , அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவைப் பகுப்பாய்வு செய்த பின் பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கவும். (அலகு 14 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

பெயர்:

உயரம்:

வயது:

எடை:

பாலினம்:

பிளம்ஐ:

வ. எண்	உணவு	மெனு	அளவு

i) அவை அனைத்து உணவுக் குழுக்களின் உணவுகளையும் சேர்த்துள்ளனவா?

ii) ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் எத்தனை சேவைகள் உள்ளன?

iii) அவர்கள் தங்கள் அன்றாட தேவையை பூர்த்தி செய்கிறார்களா?

iv) அதே பட்ஜெட்டிற்குள் அவர்களின் உணவுமுறையை மாற்றியமைக்க என்ன ஆலோசனை வழங்குவீர்கள்?

4. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ள ஏதேனும் ஒரு கர்ப்பிணிப் பெண்ணைப் பார்க்கவும். அவளது உணவு உட்கொள்ளல் , வயது, கர்ப்பமான மாதம் , வருமானக் குழு , எடை, உயரம், உணவுப் பழக்கம் ஆகியவற்றைப் பதிவுசெய்து, பின்வருவனவற்றில் அவர் உட்கொண்ட பரிமாணங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறிப்பிடவும்: (அலகு 8 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

- தானியங்கள் மற்றும் தினை:
- புரத உணவுகள்:
- பாதுகாப்பு உணவுகள்:
- மற்ற காய்கறிகள்
- எண்ணெய், வெண்ணெய் மற்றும் நெய்
- சர்க்கரை மற்றும் வெல்லம்

பெயர்:

உயரம்:

வயது:

எடை:

வருமானக் குழு:

பிஎம்ஐ:

கர்ப்பமான மாதம்:

உணவுப் பழக்கம்:

வ. எண்	உணவு	மெனூ	சேவைகளின் எண்ணிக்கை

அவளுடைய உணவு ஊட்டச்சத்து போதுமானதாக இருக்கிறதா இல்லையா என்பதை நான் கருத்து தெரிவிக்கிறேன், அவள் நன்கு சரிவிகித உணவைப் பெறச் செய்ய வேண்டிய மாற்றங்களைப் பரிந்துரைக்கிறீர்களா?

பணி 3 (TMA-3)

பாடநெறி குறியீடு: CFN-3

பணிக் குறியீடு: CFN-3/AST-3/TMA-3/24

ஜனவரி 2024 அமர்வுக்கு சமர்ப்பிப்பதற்கான கடைசித் தேதி: 30 மே, 2024
ஜூலை 2024 அமர்வுக்கு சமர்ப்பிக்க வேண்டிய கடைசி தேதி: 30 நவம்பர்,
2024

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

பணி-3 இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்கள் கொண்டது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட வெயிட்டேஜ் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

A) விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)
B) செய்முறைப் பயிற்சி (40 மதிப்பெண்கள்)

பகுதி A: விளக்க வகை வினா (60 மதிப்பெண்கள்)
அனைத்து வினாக்களும் கட்டாயம்

1. ஏ. உணவு பட்ஜெட்டை வரையறுக்கவும். உணவு சேவை அலகுக்கான உணவு வரவு செலவுத் திட்டத்தைத் தயாரிக்கும்போது நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும். (1+3)

பி. பின்வருவனவற்றை சுருக்கமாக விளக்குங்கள்: (2+2+2)

(அ) உணவு உற்பத்தியில் சமையலறை தோட்டத்தின் முக்கியத்துவம்.

(ஆ) கால்நடைகள் உணவு உற்பத்திக்கு மிக முக்கியமான ஆதாரமாக அமைகின்றன.

(இ) தண்ணீரிலிருந்து உணவுகள்.

2. அ) TPDS இன் கீழ் வழங்கப்பட்ட மூன்று தனித்துவமான ரேஷன் கார்டுகளை விரிவாகக் கூறவும். (3)

ஆ) உணவு மானியத்தின் கூறுகள் யாவை? நுகர்வோருக்கு அதன் நன்மைகள் என்ன? (3)

3. அ) அரசாங்கத்தால் வழங்கப்பட்ட தயாரிப்பு அல்லாத குறிப்பிட்ட விவசாய மானியத்தை விளக்கவும். (5)

(ஆ) தேசிய விவசாயக் கொள்கையின் நோக்கங்களையும் கூறுகளையும் கொடுங்கள். (3)

4. ஏ. கோழி வளர்ப்பு நிறுவனம் என்றால் என்ன? கோழி வளர்ப்பிற்காக அரசாங்கத்தால் தொடங்கப்பட்ட திட்டங்கள் அல்லது திட்டங்களை பட்டியலிடுங்கள். (1+2)

பி. 'பிடிப்பு மீன்வளம்' மற்றும் 'கலாச்சார மீன்வளம்' ஆகியவற்றை வேறுபடுத்தி, அவற்றின் வகைகளையும் வகைகளையும் முன்னிலைப்படுத்தவும். (3)

5. ஏ. ஒரு பால் நிறுவனத்தால் நீங்கள் என்ன புரிந்துகொள்கிறீர்கள்? ஆபரேஷன் ஃப்ளட் எவ்வாறு விவசாயிகளுக்கு வருமானம் ஈட்ட உதவியது என்பதை சுருக்கமாக விளக்குங்கள். (1+3)

பி. பின்வருவனவற்றை சுருக்கமாக விளக்குங்கள்: (3)

i. ஒரு கோழி பண்ணையின் தயாரிப்புகள்

ii கால்நடை மேம்பாட்டுக்கான அரசு திட்டம்

iii ஏடிஎம்ஏவின் பங்கு

6. "பல்வேறு வகையான துணை உணவுத் திட்டங்கள் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை எதிர்த்துப் பல ஆண்டுகளாக உருவாகியுள்ளன." வெவ்வேறு திட்டங்கள் மற்றும் அவற்றின் துணை உணவு கூறுகளை முன்னிலைப்படுத்தும் அறிக்கையின் மீது கருத்து தெரிவிக்கவும். (6)

7. அ) உணவை தரப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம் என்ன? பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் எந்த அடிப்படையில் தரப்படுத்தப்படுகின்றன? (1+2)

ஆ) உணவு சட்டங்கள் என்றால் என்ன? உணவுப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரநிலைச் சட்டம், 2006ன் முக்கிய நோக்கங்களைப் பட்டியலிடுங்கள்? (1+2)

8. உணவில் கலப்படம் என்றால் என்ன? உணவில் உள்ள கலப்படங்களால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் மற்றும் நுகர்வோருக்கு ஏற்படும் பொருளாதார இழப்பை விவரிக்கவும். (1+3)

9. அ) நுகர்வோருக்கு கல்வி கற்பதில் பின்வருவனவற்றின் பங்கைப் பற்றி விவாதிக்கவும்: (2+2)

i. ஊடகம்

ii நுகர்வோர் பாதுகாப்பு குழுக்கள்

ஆ) நுகர்வோர் பாதுகாப்பு கவுன்சில் ஊக்குவிக்க மற்றும் பாதுகாக்க முயற்சிக்கும் நுகர்வோரின் உரிமைகள் என்ன? (3)

பகுதி B (நடைமுறை பயிற்சிகள்)

(40 மதிப்பெண்கள்)

இந்த பகுதியில் நான்கு பயிற்சிகள் உள்ளன. நீங்கள் அனைத்து கேள்விகளையும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

1. உங்கள் பகுதியில் உள்ள நியாய விலைக் கடை மற்றும் மற்றொரு வழக்கமான சில்லறை விற்பனைக் கடைக்குச் சென்று , இந்த இரண்டு கடைகளிலும் பின்வரும் பொருட்கள் விற்கப்படும் விலைகளைப் பதிவு செய்யவும் (இந்த இரண்டு கடைகளிலும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பொருட்களின் தரம் ஒரே மாதிரியாக இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்க). உங்கள் அவதானிப்பு குறித்து கருத்து தெரிவிக்கவும். (அலகு 3 ஐப் பார்க்கவும்) (5)

பண்டம்	நியாய விலைக் கடையில் விலை	சில்லறை கடையில் விலை
1) அரிசி		
2) கோதுமை		
3) சுஜி		
4) சர்க்கரை		
5) மைதா		
6) கடுகுஎண்ணெய் / சுத்திகரிக்கப்பட்ட எண்ணெய்		

2. அ) உங்கள் அருகிலுள்ள ஆரம்ப சுகாதார நிலையம் / மொஹல்லா கிளினிக்கிற்குச் சென்று ICDS திட்டத்தின் கீழ் கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் பெண்களுக்கு வழங்கப்படும் பிரசவத்திற்கு முந்தைய மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய சேவைகளைப் பதிவு செய்யவும். (5)

ஆ) உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஏதேனும் அங்கன்வாடி மையத்திற்குச் சென்று (ICDS இன் கீழ்) மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் வசதிகளைப் பெறும் பயனாளிகளைப் பட்டியலிடவும். (10)

3. மாதிரி சமையலறை தோட்டத்திற்கான திட்டத்தைத் தயாரிக்கவும். கோடை காலத்தில் விளைவிக்கக்கூடிய பல்வேறு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் விவரங்களைக் கொடுங்கள். (அலகு 2 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

4. பால், மஞ்சள், மஞ்சள் பருப்பு மற்றும் காபி தூள் ஆகியவற்றின் மூன்று வெவ்வேறு மாதிரிகளை (பேக் செய்யப்பட்ட மற்றும் தளர்வான) சேகரித்து, வீட்டில் கலப்படத்தைக் கண்டறிய எளிய சோதனைகளை மேற்கொள்ளவும் (DART Book (fssai.gov.in) ஐப் பார்க்கவும். (10)

உங்கள் அவதானிப்புகளை பின்வரும் வடிவத்தில் பதிவு செய்யவும்:

பால்	பேக் செய்யப்பட்ட / தளர்வான	கலப்படம்	
		நீர்	சோப்பு
M1			
M2			
M3			

மஞ்சள்	பேக் செய்யப்பட்ட / தளர்வான	கலப்படம்	
		முன்னணி குரோமேட்	செயற்கை நிறம்
T1			
T2			
T3			

மஞ்சள் பருப்பு	பேக் செய்யப்பட்ட / தளர்வான	கலப்படம்	
		கேசரி பருப்பு	நிறம்
D1			
D2			
D3			

காபி தூள்	பேக் செய்யப்பட்ட / தளர்வான	கலப்படம்	
		களிமண்	சிக்கரி தூள்
C1			
C2			
C3			
