IGNOU RC – MADURAI

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

ASSIGNMENTS 1 – 3 (TAMIL VERSION)

January 2022 and July 2022 Sessions

Note : Before writing your assignments, kindly refer the instructions given in the English version of the CFN assignments at the web link https://webservices.ignou.ac.in/assignments/soce/2021-22/cfn/CFN%20Assignment%20JAN%202022%20English.pdf (Assignments (Jan/July 2022) - English) which is final.

பாடக் குறியீடு : CFN - 1

செயல்பணிக் குறியீடு : CFN – 1 / AST – 1 / TMA – 1 / 22

ஜனவரி 2022 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 15, மே, 2022

ஜுலை 2022 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, செப்டம்பர் 2022

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள் : 100

பகுதி அ

விரிவான விடையளி : **(60 மதிபெண்கள்)**

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. அ. உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து: இலக்கணம் தருக. (2+3=5)
   ஆ. உணவு ஏற்பினை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் யாவை.

2. உணவின் பல்வேறு பணிகளை பற்றி விளக்குக. மேலும் 1 கிராம் மாவுச்சத்து புரதம் மற்றும் கொழுப்பிலுள்ள சத்துக்களை பற்றி விளக்குக. (4+1=5)

3. நுண் ஊட்டச்சத்து மற்றும் பேர் ஊட்டச்சத்து என்றால் என்ன? நம் உடம்பில் உள்ள மாவுச்சத்தின் பணிகள் பற்றி விரிவாக விளக்குக. (2+3=5)

4. நம் உடம்பில் வைட்டமின் D மற்றும் இரும்பின் குறைபாட்டிற்கான மூலங்கள் பணிகள் மற்றும் ஆதாரங்கள் என்னென்ன? (2.5+2.5=5)

5. அ. உணவு குழுக்களின்படி உணவின் வகைகளை பற்றி விரிவாக விளக்குக. (3)
   ஆ. "இந்திய சைவ உணவுகள் போதுமான சத்துக்களை கொண்டது"–ஆராய்க. (3)

6. அ. ஈரமான வெப்பம் மூலம் தயாரிக்கப்படும் பல்வேறு உணவுமுறைகள் என்னென்ன? விளக்குக. (5)
   ஆ. காய்கறிகளை சமைக்கும்போது ஏற்படும் சத்துக்கள் இழப்பினை எவ்வாறு தடுக்கலாம்? (3)

7. நோய்த்தொற்றை கடத்தும் முகவராக உணவு எவ்வாறு செயல்படுகிறது என்பதனை விளக்குக. உணவு மூலம் தொற்றுபரவாமல் தடுக்க நீங்கள் எடுக்கும் முயற்சிகளை விவரி. (3+2=5)

8. அ. உணவு பாதுகாத்தலைப் பற்றி நீவீர் தெரிந்தது என்னென்ன? உணவு தயாரிக்கும் பொதுவான வீட்டுமுறைகளை பட்டியலிடுங்கள். (2+3=5)

ஆ. கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான அளவுகோள்களை பட்டியலிடுங்கள். உணவில் பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் மற்றும் நிறைவுற்ற கொழுப்பு அமிலங்களின் பரிந்துரைக்கப்பட்ட விகிதம் என்ன? (3)

9. பின்வருவனவற்றை விரிவாக விவரிக்கவும்: (2*4=8)

அ. செயற்கை இனிப்புகள்
ஆ. நொதித்தல்
இ. வசதியான உணவுகள்
ஈ. பானங்களின் வகைகள்

10. அ. உணவு தயாரித்தலில் முட்டையின் பல்வேறு பயன்களை விளக்குக. (3)
ஆ. பருப்பு வகைகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்புகள் பற்றிய கருத்து. (2)

பகுதி ஆ

செயல்முறை பணிகள் : **(40 மதிபெண்கள்)**
அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. உன் பகுதியிலுள்ள சந்தையில் அழிந்துபோகக்கூடிய அழியாத மற்றும் அரைஅழுகக்கூடிய உணவுகளைபற்றி ஓர் ஆய்வு நடத்துக. அவற்றை கீழே பட்டியலிடவும் மற்றும் அழிந்து போகக்கூடிய அழியாத மற்றும் அரைஅழுகக்கூடிய உணவுகளை வைத்து செய்யப்படும் உணவினை பற்றி எழுதுக. மேலும் அழிந்து போகக்கூடிய அழியாத மற்றும் அரைஅழுகக்கூடிய உணவுகளை பாதுகாக்கும் முறையினை விளக்குக. (10)

2. பின்வரும் தானியங்களை 100 கிராம் எடுத்து அதன் முளையிடும் நேரத்தினை கணக்கிடுக.
அ. பச்சைபயறு
ஆ. கொண்டைகடலை
இ. மோத் பீன் அல்லது ஏதேனும் ஒரு பயறு
முளைகட்ட நீவிர் பயன்படுத்தும் முறைகளை சுட்டிக்காட்டுக. முளைகட்டிய தானியங்களில் உள்ள ஊட்டச்சத்து பற்றி எழுதுக. (10)

3. ஜெல்லி தயாரிக்கும் முறையினை பற்றி எழுதுக. கொய்யா ஜெல்லியை தயாரித்து பின்வருவனவற்றை கணக்கிடவும்

அ. ஜெல்லி தயாரிப்பதற்கு ஆகும் நேரம்
ஆ. ஜெல்லி அமைப்பிற்கான நேரம்
இ. ஜெல்லியின் அளவினை சோதிக்கவும் (10)

4. 1 லிட்டர் பாலிலிருந்து பன்னீர் தயாரிக்கவும் மற்றும் பின்வருவனவற்றை கணக்கிடவும்
அ. உறைதலுக்கு தேவையான அளவு (எலுமிச்சைசாறு தயிர் சிட்ரிக் அமிலம்)
ஆ. பன்னீரின் அளவு (கிராமில்)
இ. மோர் விளைச்சல் (மில்லி லிட்டரில்)
மேலும் பால் மற்றும் பால் பொருட்களைவாங்கும்போது மனதில் கொள்ளவேண்டியவை யாவை. (10)

பாடக் குறியீடு : **CFN - 2**

செயல்பணிக் குறியீடு : **CFN – 2 / AST – 2 / TMA – 2 / 22**

ஜனவரி 2022 ஆம் பருவத்திற்கு சமா்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 15, மே, 2022

ஜுலை 2022 ஆம் பருவத்திற்கு சமா்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, செப்டம்பா் 2022

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள் : 100

பகுதி அ

விரிவான விடையளி : (60 மதிபெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. உணவின் பொருள் என்ன? உணவின் பல்வேறு பணிகளை எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. (5)
2. பின்வருவனவற்றை விளக்குக மற்றும் விரிவாக்கம் செய்.
   அ. BMI (2)
   ஆ. RDA (2)
   இ. IDD (2)
3. பின்வருவோா்க்கு உணவு தயாரிக்கும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?
   அ. கா்ப்பிணி பெண் (3)
   ஆ. பள்ளி செல்லும் குழந்தை (3)
4. அ. சமநிலை உணவை வரையறுக்கவும்? உணவு வழிகாட்டியின் வளா்ச்சியின் அடிப்படையை விவரிக்கவும். (4)
   ஆ. இந்தியாவில் ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய்களின் காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகளை விளக்குக.
   (PEM, வைட்டமின் ஏ பற்றாக்குறை இரத்தசோகை IDD) (2+2)
   இ. தனிநபரின் உணவு ஏற்பினை பாதிக்கும் பல்வேறு காரணிகளை எழுதுக. (4)
5. முதுமையில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தொடா்பான பிரச்சினைகளை அவா்களின் ஊட்டச்சத்து மேலாண்மையுடன் எழுதுங்கள் (5)
6. வைட்டமின் ஏ குறைபாட்டின் காரணங்கள் மருத்துவ அம்சங்கள் மற்றும் சிகிச்சையை விளக்கவும் (5)
7. நமது உடலின் புரதம் மற்றும் கொழுப்பின் செரிமானத்தை உறிஞ்சும் செயல்முறையை விளக்குக. (2.5+2.5=5)
8. அ. பாலா் குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் என்னென்ன? தினசரி உணவில் அவா்களை எப்படி சந்திப்பீா்கள் என்று எழுதுக. (2.5+2.5=5)
   ஆ. ஊட்டச்சத்து நிலையை மதிப்பிடுவதற்கான கருவியாக ஆந்திரோமெட்ரிக் அளவீடுகள் பற்றி விளக்குக. (5)
9. அ. ‘‘தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு’’ – ஆராய்க. (3)
   ஆ. செரிமானம் என்றால் என்ன? உணவின் செரிமானத்தைபற்றி விளக்குக. (3)

பகுதி ஆ

செயல்முறை பணிகள் : **(40 மதிபெண்கள்)**

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. மலச்சிக்களுடன் இருக்கும் 65 வயது முதியோர்க்கு உணவு அட்டவணையை தயார்செய். முதியோர்க்கு உணவு தயாரிக்கும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை. மேலும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் மற்றும் சேர்க்க வேண்டிய உணவுகள் பற்றி எழுதுக. (10)
2. உன் பகுதியிலுள்ள இளம் பருவத்தினர் 10 பேரின் எடை மற்றும் உயரத்தினை கணக்கிடுக மற்றும் அவர்களின் உடல்நியை குறியீட்டெண் (BMI) கணக்கிடுக. உலக சுகாதாரநிறுவனத்தின் BMI படி அவர்களின் உடல்நிலையை பகுத்தாய்க. (பகுதி 6 மற்றும் 15 படிக்கவும்) (10)
3. மூன்றாம் கட்ட பேறுகால கர்ப்பிணி பெண்ணிற்கு உணவினை பரிந்துரைக்கவும். கர்ப்பிணிபெண்ணிற்கு உணவு தயாரிக்கும்போது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை. (10)
4. 6-8 மாத குழந்தைக்கு ஏற்ற உணவு 5 இணைஉணவினை வரிசைப்படுத்துக. அதில் ஏதேனும் 2 செய்முறை விளக்கத்தினை பின்வரும் அட்டவணைப்படி விளக்குக. (10)

பட்டியல்	பொருட்கள்	ஊட்டச்சத்து பங்களிப்பு

பாடக் குறியீடு : **CFN - 3**

செயல்பணிக் குறியீடு : **CFN – 3 / AST – 3 / TMA – 3 / 22**

ஜனவரி 2022 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 15, மே, 2022

ஜுலை 2022 ஆம் பருவத்திற்க் சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, செப்டம்பர் 2022

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள் : 100

பகுதி அ

விரிவான விடையளி : **(60 மதிபெண்கள்)**

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. வருமானம் உணவு விலை மற்றும் அளவு போன்ற காரணிகள் உணவு செலவினங்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன என்பதனை விளக்குங்கள். (2.5+2.5=5)
2. பொது விநியோக அமைப்பு மற்றும் இலக்கு பொதுவிநியோக அமைப்பின் செயல்பாடுகளை விளக்குக. மேலும் இதன் மூலமாக சமூகத்தின் பொருளாதாரத்தில் நலிந்த பிரிவினருக்கு உணவுகிடைக்க செய்ய வேண்டியவை. (2.5+2.5=5)
3. துணை உணவுதிட்டங்களின் நோக்கங்கள் யாவை? திட்டங்களை வரிசைப்படுத்துக. எந்த 2 அரசு திட்டத்தின்படி பயனாளிகளுக்கு ஊட்டச்சத்துகூறுகள் தரப்படுகின்றன. (1+2+2=5)
4. அ. கால்நடைகள் என்றால் என்ன? அது என்ன உணவுகள் தரும்? (3)

   ஆ. பால் வளர்ச்சிக்கான அரசு மேற்கொண்டுள்ள முயற்சிகளை பட்டியலிடுங்கள் (3)
5. விவசாயத்திற்கு மானியம் ஏன் தேவைப்படுகிறது? விவசாயிகளுக்கு என்ன வகையான மானியம் வழுங்கப்படுகிறது? (2+3=5)
6. உணவின் ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்துக. ஆதாரங்களை விளக்குக. (2+3=5)
7. கோழிப் பண்ணைகள் என்றால் என்ன? கோழிப் பண்ணைகளின் தயாரிப்புகள் என்னென்ன? இந்தியாவில் கோழிவளர்ப்பிற்கான அரசுத்திட்டங்கள் யாவை? (1+2+3=6)
8. நுகர்வோர் பாதுகாப்பு திட்டத்தின் சிறப்பம்சங்கள் என்ன? நுகர்வோர் பாதுகாப்பு கல்வியினை தரும் 4 நிறுவனங்களை வரிசைப்படுத்துக. (1+4=5)
9. மீன் வளர்ப்பு என்றால் என்ன? மீன் வளர்ப்பு பிடிப்பின் 2 வகைகளை கூறுக. இந்தியாவில் மீன்வளர்ப்பிற்கான ஏதேனும் 3 அரசு திட்டங்களை விளக்குக. (1+2+3=6)
10. அ. உணவுபாதுகாப்பு மற்றும் தர சட்டம் 2006 விளக்குக. (2)

    ஆ. உணவுகலப்படம் என்றால் என்ன மற்றும் ஏதேனும் சில உணவுகலப்பட பொருட்களை எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக? உணவு வாங்கும்போது கலப்பட பிரச்சினைகளை தவிர்க்க என்ன தடுப்பு முறைகளை எடுப்பாய்? (2+3=5)
11. அ. அரசாங்கம் ஏன் உணவு தரங்களை அமைக்க வேண்டும்? (2.5)

    ஆ. உணவுதானியங்களுக்கும் பழங்களுக்கும் காய்கறிகளுக்கும் எவ்வாறு தரநிர்ணயம் செய்யலாம்? (2.5)

பகுதி ஆ

செயல்முறை பணிகள் : **(40 மதிபெண்கள்)**
அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. ஒரு மாதிரி சமையலறை தோட்டத்தின் திட்டத்தினை தயார் செய். கோடைகாலங்களில் வளர்க்கக்கூடிய பல்வேறு வகையான பழமரங்களும் செடிகளும் பற்றி விளக்குக. (10)

2. உன் வீட்டருகே உள்ளகடைக்கு செல் மற்றும் 10 உணவுகளை வரிசைப்படுத்துக. தேர்வு செய்யப்பட்ட பொருட்கள் சில்லறையாகவும் மொத்தமாகவும் கிடைக்கப் பெறவேண்டும் (அர்ஹர் பருப்பு சீனி). கவரில் உள்ள பொருளின் உணவுதர அடையாளத்தினை எழுதுக. 1 கிலோவிற்கான விலையினை பதிவு செய் மற்றும் விலை மற்றும் தரத்தினை பற்றிய உன் கருத்தினை பதிவுசெய். (10)

உணவின் பெயர்	விலை (1 கிலோ)	உணவுதர அடையாளம்	கவரிலுள்ள உணவின் விலை	சில்லரை உணவின் விலை	தரத்தைப் பற்றியபதிவு

3. உன் வீட்டருகே உள்ள ICDS திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் அங்கன்வாடிக்கு செல். அந்த மையத்தில் பயனாளிகளுக்கு தரப்படும் சேவைகளை பற்றி எழுதுக. உன் பாடத்திட்டத்தின்படி அம்மையம் செயல்படுவதை ஒப்பீடுசெய்க. (10)

4. உன் வீட்டருகே உள்ள பின்வரும் இடத்திலிருந்து தகவல்களை சேகரி. (10)
   அ. மீன் கடை
   ஆ. கறி கடை
   இ. பல்வேறு வகையான கடல்மீன்கள் மற்றும் கோழிகடைகள்.

   மேலும் இவற்றுள் கிடைக்கப் பெறும் பல்வேறுவகையான மீன் கோழியின் பெயர் எடை விலை (1 கிலோவிற்கு) எழுதுக.

பெயர்	எடை	விலை (1 கிலோவிற்கு)