

IGNOU RC – MADURAI

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)

ASSIGNMENTS 1 – 3 (TAMIL VERSION)

January 2021 and July 2021 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/2020-21/cfn/CFN%20English.pdf> (Assignments (Jan/July 2021) - English) which is final.

பாடக் குறியீடு : CFN - 1

செயல்பணிக் குறியீடு : CFN – 1 / AST – 1 / TMA – 1 / 21

ஜனவரி 2021 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, ஏப்ரல், 2021

ஜூலை 2021 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, செப்டம்பர் 2021

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள் : 100

பகுதி அ

விரிவான விடையளி :

(60 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

- (அ) உணவு ஏற்றுக்கொள்ளலை பாதிக்கும் சமூக கலாசார காரணிகள் யாவை? (5)
(ஆ) சைவ மற்றும் அசைவ உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து போதுமான அளவு பற்றி விவாதிக்கவும். (3)
- (அ) உணவின் பல்வேறு உடலியல் செயல்பாடுகள் என்ன? விவரிக்க. (5)
(ஆ) உணவு மூலம் பரவும் நோய்களை எவ்வாறு பரவாமல் தடுப்பது? (3)
- (அ) புரதங்களின் செயல்பாடுகளை சுருக்கமாக விளக்குக. மேலும் உடலில் உள்ள புரதத்தின் குறைபாடு மற்றும் அதிகபடியான விளைவை விளக்குக. (5)
(ஆ) உணவு சங்கிலியின் அனைத்து நிலைகளிலும் தன் சுத்தம் ஏன் அவசியமானது? தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தை பராமரிக்க முன்னெச்சரிக்கையான நடவடிக்கைகளை பட்டியலிடுங்கள் (3)
- (அ) நம் உடலில் வைட்டமின் A மற்றும் கால்சியத்தின் மூலங்கள் மற்றும் பணிகள் என்னென்ன? (5)
(ஆ) உணவு தரத்தை மேம்படுத்தும் சூழலில் வெவ்வேறு உணவு பொருட்களின் கலவையின் முக்கியத்துவம் என்ன? (3)
- (அ) பல்வேறு உணவு தயாரிக்கும் முன் முறையினை விளக்குக. (5)
(ஆ) தானியங்களின் சத்து மதிப்பினை மேம்படுத்தும் பல்வேறு முறையினை விளக்குக. (3)
- (அ) பின்வருவனவற்றின் சமைக்கும் முறையினை விளக்குக. (2X3=6)
(அ) வறுத்தல் (ஆ) வேட்டையாடுதல் (இ) அரைத்தல்
(ஆ) வசதியான உணவுகளின் வகைகளை பட்டியலிடு (2)
- (அ) அழிந்து போகக்கூடிய மற்றும் அழியாத உணவுகளை பாதுகாக்கும் பல்வேறு முறைகளை எழுதுக. (5)
(ஆ) சமையலில் கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை பட்டியலிடுங்கள் (3)

8. (அ) கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் விதைகளின் சத்தான மதிப்புகள் குறித்து கருத்து தெரிவிக்கவும் (2)
(ஆ) நம் அன்றாட உணவில் பழங்களை சேர்க்கக்கூடிய வழிகளை பட்டியலிடுங்கள் (2)

பகுதி ஆ

செயல்முறை பணிகள் :

(40 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. கர்ப்பிணி பெண்ணின் உணவு உட்கொள்ளும் நிகழ்வை பதிவு செய்க. ஒரு நாளில் எடுத்துக்கொண்ட உணவு வகைகள் மற்றும் உணவு பொருட்களை பட்டியலிடுக. அதிலுள்ள சத்துக்களை அட்டவணைப்படுத்துக. (10)
2. உன் வீட்டருகே உள்ள ஒரு அங்காடிக்கு சென்று கணக்கெடுப்பு செய். அங்குள்ள ஏதேனும் 10 வித்தியாசமான உப்பு, சர்க்கரை, அமிலம் மற்றும் ரசாயன பாதுகாப்புகளை பயன்படுத்தி பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுகளை கண்டறி (10)
3. முட்டை தயாரிக்கும் முறையினை விவரிக்க. பின்வருவனவற்றை சமைப்பதன் மூலம் முட்டையில் புரதத்தை உறைவதற்கு எடுக்கும் நேரத்தை ஒப்பிடுங்கள் (10)

அ. ஆம்லெட்

ஆ. முட்டை பால் கலவை

இ. முட்டை வெள்ளைக்கரு

4. பின்வரும் உணவு பொருட்களை சேர்த்து தயார் செய்யும் ஏதேனும் 2 தயாரிப்பு முறைகளை விவரி. (10)

அ. கம்பு

ஆ. கொண்டைக்கடலை

இ. பூசணி விதை

ஈ. கோவா

இதன் உள்ளீடுகளையும் மற்றும் செய்முறை விளக்கத்தையும் பட்டியலிடு.

பாடக் குறியீடு : CFN - 2

செயல்பணிக் குறியீடு : CFN - 2 / AST - 2 / TMA - 2 / 21

ஜனவரி 2021 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, ஏப்ரல், 2021

ஜூலை 2021 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, செப்டம்பர் 2021

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள் : 100

பகுதி அ

விரிவான விடையளி :

(60 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. (அ) தண்ணீர் ஓர் இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்து ஏன்? (3)
(ஆ) புரதச்சத்து குறைபாடு என்றால் என்ன? அதன் காரணங்களையும் தடுக்கும் முறைகளையும் தருக. (5)
2. (அ) நம் உடலில் பின்வரும் உணவுகள் எவ்வாறு ஜீரணமாகிறது என்பதனை விளக்குக. (4)
(அ) பிரெட் (ஆ) வெண்ணெய்
(ஆ) எவை வளர்ச்சியின் தீவிர காலங்கள்? ஏன் அவை முக்கியமானது? (4)
3. (அ) பின்வருவனவற்றிற்கு இலக்கணம் தருக. (2+2+2)
(அ) டோக்ஸீமியா (ஆ) தட்டம்மை (இ) பெருங்குடல்
(ஆ) நாட்டுக்கோழி முட்டை மற்றும் ஆங்கில முட்டையின் உணவு வீழ்ச்சியை எவ்வாறு நியாயப்படுத்துவாய்? (2)
4. (அ) பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தினை விவரிக்க. (4)
(ஆ) பாலூட்டுதல் என்றால் என்ன? எந்த வயதில் பாலூட்டும் உணவுகளை தரலாம்? மேலும் குழந்தைக்கு பாலூட்டும் போது எடுத்துக்கொள்ளப்படும் தடுப்பு முறைகள் என்ன? (4)
5. (அ) தொற்று மற்றும் குறைபாடு எவ்வாறு தொடர்புடையது. (4)
(ஆ) பள்ளி செல்லும் குழந்தைக்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகள் என்னென்ன? அக்குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு அது எவ்வாறு உதவுகிறது? (4)
6. (அ) தாய்ப்பாலே குழந்தைக்கு ஆரோக்கியமான உணவு - ஆராய்க. (3)
(ஆ) ஊட்டச்சத்து நிலையை மதிப்பிடுவதில் மானுடவியல் அளவீடுகளின் முக்கியத்துவத்தை சுருக்கமாக விளக்குங்கள். (5)
7. (அ) நிரப்பிய மதிய உணவு தயாரிக்கும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை? (3)
(ஆ) இளம் பருவ உணவு உட்கொள்ளலை பாதிக்கும் பல்வேறு காரணிகள் யாவை? (3)
8. (அ) வாழ்க்கையின் பிற்காலங்களில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களை பட்டியலிடுக. (3)
(ஆ) உணவு பழக்க வழக்கங்களை உருவாக்குவதற்கான அடிப்படை என்ன? (3)

பகுதி ஆ

செயல்முறை பணிகள் :

(40 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. 0 - 6 மாத குழந்தைக்கு பாலூட்டும் தாயின் உணவு அட்டவணையை தயார் செய். மேலும் அவருக்கு சத்தான உணவு தயாரிக்கும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை? (10)
2. கர்ப்பிணி தாய்க்கு புரதம் மற்றும் நார்சத்து அதிகமான ஏதேனும் 2 உணவுகளை திட்டமிட்டு அதிலுள்ள உட்பொருட்களும் செய்யும் முறையினை விவரிக்க. (10)
3. உன் வீட்டருகே உள்ள 10 5 வயது குழந்தைகளின் எடை மற்றும் உயரத்தை பதிவிடுக. வளர்ச்சி அட்டவணையை பயன்படுத்தி அதன் வளர்ச்சி நிலையை கண்டறி. (CFN -2, BLOCK - 5, UNIT -5 பார்க்க) அவர்களின் உடல்நிலையை பற்றி கருத்து தெரிவி. அதன் விவரங்களை அட்டவணைபடுத்துக. (10)
4. உங்கள் 3 நாட்களை நிமிடங்கள் முதல் நிமிடங்களாக செயல்பாடு பட்டியலை உருவாக்கவும். நிகழ்த்தப்பட்ட சராசரி செயல்பாட்டின்படி உங்களை இடைவிடாத மிதமான கனரக தொழிலாளி என்று வகைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். (CFN -2, BLOCK -1, UNIT -2) (10)

பாடக் குறியீடு : CFN - 3

செயல்பணிக் குறியீடு : CFN - 3 / AST - 3 / TMA - 3 / 21

ஜனவரி 2021 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, ஏப்ரல், 2021

ஜூலை 2021 ஆம் பருவத்திற்கு சமர்ப்பிக்க கடைசி தேதி : 30, செப்டம்பர் 2021

அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள் : 100

பகுதி அ

விரிவான விடையளி :

(60 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. சுருக்கமாக விடையளி (5)
(அ) உணவு பட்ஜெட்
(ஆ) உணவு தரம்
(இ) குழந்தை இறப்பு
(ஈ) உணவு மானியம்
(உ) உரங்கள்
2. (அ) பொது விநியோக திட்டம் எவ்வாறு செயல்படுகின்றது? (5)
(ஆ) உணவு திட்டம் என்றால் என்ன? ஏதேனும் 2 விளக்குக. (10)
3. (அ) கால்நடைகள் என்றால் என்ன? அது என்ன உணவு அளிக்கும்? அது உணவு உற்பத்தி செய்ய என்ன உணவு தேவை? (5)
(ஆ) மீன் வளர்ப்பதற்கான அரசு திட்டங்களை பற்றி விளக்குக. (5)
4. கலப்படம் இலக்கணம் தருக. கலப்படத்திற்கான தடுப்பு முறைகளை பற்றி எழுதுக. பின்வருவனவற்றுள் மேற்கொள்ளப்படும் கலப்படங்கள் யாவை? (10)
(அ) மஞ்சள் பொடி (ஆ) தேன் (இ) பால் (ஈ) கொழுப்பு மற்றும் வெண்ணெய்கள்
5. (அ) நுகர்வோர் கல்வி அளிக்கும் பல்வேறு நிறுவனங்கள் யாவை? விளக்குக. (5)
(ஆ) ஒருங்கிணைந்த குழந்தை மேம்பாட்டு திட்டம் என்றால் என்ன? இந்த திட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் பணிகள் யாவை? (5)
6. வெள்ள நடவடிக்கை (Operation Flood) கூட்டம் 1 மற்றும் 2 ன் நோக்கங்கள் யாவை? (5)
7. உணவு செலவினை நிர்ணயிக்கும் பல்வேறு காரணிகள் என்னென்ன? (5)

பகுதி ஆ

செயல்முறை பணிகள் :

(40 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி :

1. 12 மாதங்களுக்கான உன் குடும்பத்திற்கு உணவு பட்ஜெட்டை தயார் செய். (10)
2. உன் வீட்டருகே உள்ள பொது விநியோக திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் நியாய விலை கடைக்கு செல். அங்கு விற்கப்படும் பொருட்களும் அதன் விலை நிலவரங்களும் அட்டவணைப்படுத்துக. பயனாளிகளை கண்டறிக. (10)
3. மதிய உணவு திட்டத்தின் 5 நாட்கள் உணவு அட்டவணையை தயாரி. அதன் சத்துக்களை சேர்த்ததற்கான காரணங்களை நியாயப்படுத்துக. (10)
4. அங்காடி கணக்கெடுப்பு செய். அதில் பாதுகாக்கப்பட்ட 5 விதமான உணவு பொருட்களை கண்டறி. ஒவ்வொன்றிலும் உள்ள சத்துகளை பதிவு செய். ஏதேனும் ஒரு அட்டையை எடுத்துக்காட்டு. (10)