CFN

Certificate Programme in Food and Nutrition

ASSIGNMENTS 1 TO 3

School of Continuing Education
Indira Gandhi National Open University
Maidan Garhi, New Delhi -110068

CFN1

பகுதி அ (60)

1. சிறு குறிப்பு வரைக. (5+5+5+5)
   1. ஈரப்பத சூடு முறை
   2. புரதச் சத்தும் மாவுச்சத்தும் பிரித்தல்
   3. உணவு வீணாதல்
   4. ஏற்ப உணவு
2. பல்வேறு உணவுகளின் பணிகளை பற்றி எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. (5)
3. பின்வரும் சத்துக்களில் பணிகள் மூலங்கள் மற்றும் குறைபாடுகளை பற்றி விவரி.
   விட்டமின் ஏ
   சுண்ணாம்பு
   இரும்பு
   பி காம்ப்ளக்ஸ் விட்டமின் (2.5 x 4)
4. பின்வருவனவற்றை வாங்குமுன் நீவிர் மனதில் கொள்வது யாது
   பால் மற்றுயு்ம் பால் பொருட்கள்
   பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
   மாமிசம் (15)
5. அடிப்படை உணவுகள் யாவை? எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. (10)

பகுதி ஆ (40)

1. பின்வருவனவற்றுள் ஏதேனும் 2 உணவு தயாரிக்கும் முறையை எழுதுக.
   1.கோவா 2. முளைகட்டிய பருப்பு 3. நெய் 4. தயிர்
   மூலப்பொருட்களை வரிசைப்படுத்தி செய்முறையும் விளக்குக. (10)
2. வீட்டில் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் உணவு தயாரிக்கும் முறை பற்றி வரிசைப்படுத்துக.
   அதன்பின் உள்ள கொள்கைகளை எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. நம் குடும்பத்திலும் அண்டைவீட்டாருடனும் பயன்படுத்தும் முறைகளை விளக்குக. (10)
3. ஒரு நாளைக்கு உண்டான உணவு உட்கொள்ளும் முறையினை எழுதுக. ஆதனை அட்டவனைப்படுத்தி அதிலுள்ள சத்துக்களை வரிசைப்படுத்துக. (10)
4. ஆய்வு நடத்தி நம் அருகிலுள்ள அங்காடியில் கிடைக்கப்பெறும் உணவுவகைகளை விளக்குக. அதனை பதப்படுத்துவது மற்றும் குளிரூட்டப்படுவது பற்றி விளக்குக.

CFN 2

பகுதி – அ

அனைத்திற்கும் பதிலளி :-

1. தொற்றுக்கும் குறைப்பாட்டிற்கும் உள்ள தொடர்பை பற்றி விவரி.
   குழந்தை வளர்ச்சிக்காள குறைபாட்டு பிரச்சனைகளை விவரி. **(5)**
2. உணவு முறையை நிர்ணயிக்கும் முன் கருத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை? **(5+5)**
   1. பாலூட்டும் தாய்மார்கள்
   2. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள்
3. வளர்ச்சி கண்காணிப்பு என்றால் என்ன? ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சியை
   எவ்வாறு கணக்கிடுவாய்இ அதன் முக்கியத்துவத்தை விவரி?
   (5)
4. தினசரி உணவு அட்டவணை என்றால் என்ன? உணவு திட்டமிடுதலில்
   அதன் முக்கியத்துவத்தை தருக **(10)**
5. பின்வருவனவற்றுள் சிறு குறிப்பு வரைக **(2.5x4)**
   1. உடல் உணவை உறிஞ்சுதல்
   2. இரத்தசோகை காரணிகள் மற்றும் விளைவுகள்
   3. வளர்ச்சியின் இக்கட்டான தருணங்கள்
   4. உணவு சேர்த்தல்
6. உணவு தயாரிப்பில் சத்துக்கள் இழப்பினை எவ்வாறு குறைப்பாய்? **(5)**
7. பின்வரும் கருத்துக்களை விவாதி **(5+5+5)**
   1. குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு
   2. சத்துக்களில் உள்ள சுனுயு-வை பாதிக்கும் காரணிகள்
   3. தண்ணீரில் முக்கிய சத்துக்கள் உள்ளன.

பகுதி – ஆ

அனைத்திற்கும் பதிலளி :- **(40 மதிப்பெண்கள்)**

1. மூன்று வெவ்வேறு குழுக்களாக அவர்களுடைய பல்வேறு வேலை குழுவாக வரிசைப்படுத்துக. அவர்கள் சார்ந்துள்ள குழுக்களை பற்றி குறிக்க **(5)**

   1. தோட்டக்காரர் 2. அலுவலக கணக்கர் 3. ரிக்'ா இழுப்பர்

   4. குடும்பத்தலைவி 5. விவசாயி

2. கமலா எனும் நிறைமாத கர்ப்பிணிக்கான உணவு அட்டவணையைத் தயாரி. மேலும் ஒரு கர்ப்பிணி பெண்ணுக்கான உணவு தீர்மானித்தலின் பல்வேறு காரணிகளை எழுதுக. **(10)**

3. 5 ஆண்டுகள் மற்றும் 5 பெண்களின் உயரம் மற்றும் எடையினை பதிவு செய்க. அட்டவணையோடு ஒப்பிட்டு ஆணின் உயரம் எடை மற்றும் பெண்ணின் உணரம் எடையை ஆராய்ந்து அதனை பற்றி விவரி. அவர்கள் சராசரி எடையை பெற என்ன உணவு முறையை பின்பற்ற வேண்டும்? **(10)**

4. 70 வயது முதியவர்க்கான உணவை பரிந்துரை செய். அதனோடு முதியோர்கான உணவு தயாரிக்கும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டியது யாது. **(10)**

5. 6-8 மாத குழந்தைக்கான ஏதேனும் 5 இணை உணவை வரிசைப்படுத்துக. ஏதேனும் ஒன்றிற்கு செய்முறை விளக்கம் தருக **(5)**

CFN 3

பகுதி – அ

அனைத்திற்கும் பதிலளி :-

1. பின்வருவனற்றை சுருக்கமாக விளக்குக (10)

    1. உணவு பட்ஜெட் 2. வருவாய் நெகிழ்ச்சி 3. ப.ஃபர் ஸ்டாக்

    4. விலை குறியீடு 5. உணவு மானியம்

2. ய. அடுப்படி தோட்டம் என்றால் என்ன? மற்றும் அதன் நன்மைகள் யாவை (5)

    டி. பின்வருவனவற்றை விளக்குக. (15)

    மாதிரி தோட்டம் இ நியாய விலைக்கடைஇ விவசாயத்திற்கான விலை மானியம்.

3. ய. மீன் வளர்ப்பு என்றால் என்ன? அதற்கான பயிற்சி திட்டங்கள் அரசாங்கத்திடமிருந்து என்னென்ன உள்ளன? (5)

    டி. கால்நடை வளர்ப்புக்கான அரசாங்க திட்டங்கள் யாவை (5)

4. ய. உட்புகுத்தும் திட்டங்கள் என்றால் என்ன? எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. (5)

    டி. சரியான உணவு அட்டவணையை எடுத்துக்காட்டுடன் விளக்குக. (5)

5. கலப்படம் என்றால் என்ன மற்றும் உணவு தரத்தினை அது எவ்வாறு பாதிக்கிறது. பின்வருவனவற்றுள் ஏற்படும் கலப்படம் பற்றி எழுதுக. (10)

    பால்இ காபிஇ ஆர்கர் பருப்புஇ நெய் இ மஞ்சள் தூள்

பகுதி – ஆ

அனைத்திற்கும் பதிலளி :- **(40 மதிப்பெண்கள்)**

1. ஐஊனுளு திட்டத்தில் உள்ள கிராமப்புற மற்றும் நகர்ப்புற அங்கன்வாடி மையத்திற்கு செல். அங்கு தரப்படும் சேவைகள் இ பயனீட்டாளர்கள் இ சத்துணவு தருவது பற்றி ஒரு அட்டவணை தயாரி (10)
2. உன் வீட்டருகே உள்ள நியாய விலைக் கடைக்கு செல். அங்கு விற்கப்படும் பொருட்கள் மற்றும் விலையினை கண்டறி. மேலும் பயனீட்டாளர்களையும் கண்டறி. (10)
3. சத்துணவுத் திட்டத்திற்கான 2 சத்தான உணவு பற்றி ஆலோசனை கூறுக. அதனை சேர்ப்பதை பற்றி விவாதி. (10)
4. அங்காடி ஆராய்ச்சி நடத்து யுபுஆயுசுமுஇ ஐளுஐஇ குீழு போன்ற உணவு தரமுள்ள பொருட்களை கண்டறி. விவரங்களை பதிவு செய். (10)