

உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்கான சான்றிதழ் திட்டம் (CFN)
பயிற்சிக் கட்டுரை 1-3
2025

அன்புள்ள மாணவர்களே,

நீங்கள் மொத்தம் மூன்று பயிற்சிக் கட்டுரைகளைச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு ஆசிரியர் குறிக்கப்பட்ட பயிற்சிக் கட்டுரையும் 100 மதிப்பெண்களைக் கொண்டுள்ளது. பாடநெறி வாரியான பயிற்சிக் கட்டுரைகளின் விநியோகம் பின்வருமாறு:

பயிற்சிக் கட்டுரை 1 (TMA) - CFN -1 அடிப்படையில்

பயிற்சிக் கட்டுரை 2 (TMA) - CFN -2 அடிப்படையில்

பயிற்சிக் கட்டுரை 3 (TMA) - CFN -3 அறிவுறுத்தல்களின் அடிப்படையில்

பயிற்சிக் கட்டுரைகளை முயற்சிக்கும் முன் பின்வரும் வழிமுறைகளை கவனமாக படிக்கவும்.

1) திட்ட வழிகாட்டியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிக் கட்டுரைகள் 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, பயிற்சிக் கட்டுரை எண் மற்றும் பெயர் ஆகியவற்றை எழுதவும்.

உங்கள் பதில் தாளின் முதல் பக்கத்தின் மேற்பகுதி இப்படி இருக்க வேண்டும்:

	பதிவு எண்.....
	பெயர்
	முகவரி
பாடத்தின் தலைப்பு	
பயிற்சிக் கட்டுரை எண்.....	தேதி
.....	

படிப்பு மையம்

4) உங்கள் பதில்களுக்கு ஃபுல்ஸ்கேப் 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 பயிற்சிக் கட்டுரைகளை உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட படிப்பு 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 பயிற்சிக் கட்டுரை எண் தெளிவாக எழுதப்பட்டுள்ளது.
- ஒவ்வொரு பயிற்சிக் கட்டுரையும் தனித்தனி தாள்களில் எழுதப்பட்டு சரியாகப் பின் செய்யப்பட்டுள்ளது.
- பயிற்சிக் கட்டுரைகளில் 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 B: 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.

பயிற்சிக் கட்டுரை 1 (டி. எம். ஏ-1)

பாடநெறி குறியீடு: சிஎஃப்என்-1
ஒதுக்கீடு குறியீடு: CFN-1/AST-1/TMA-1/25

ஜனவரி 2025 அமர்வுக்கான சமர்ப்பிப்புக்கான கடைசி தேதி: 30 மே, 2025
ஜூலை 2025 அமர்வுக்கான சமர்ப்பிப்புக்கான கடைசி தேதி: நவம்பர் 30, 2025
அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

பயிற்சிக் கட்டுரை-1 இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட மதிப்பெண் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

அ) விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)
ஆ) நடைமுறை உடற்பயிற்சி (40 மதிப்பெண்கள்)

பகுதி A: விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)
அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடையளி

1. அ) உணவு ஏற்றுக்கொள்ளுதல் மற்றும் உணவுத் தேர்வு ஆகியவற்றில் (3)
செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை பட்டியலிடுங்கள்.
ஆ) நமது உடலில் உள்ள உணவின் பல்வேறு செயல்பாடுகளை (3)
பட்டியலிடுங்கள். உதாரணமாக, உணவின் எதாவது ஒரு செயல்பாட்டை சுருக்கமாக விவரிக்கவும்.
2. அ) நமது உடலில் பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்களின் செயல்பாடுகள் மற்றும் உணவு ஆதாரங்களை சுருக்கமாக விவரிக்கவும்: (4)
i) வைட்டமின் டி
ii) இரும்பு
ஆ) உடலில் பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்களின் குறைபாட்டின் விளைவுகளை பட்டியலிடுங்கள்: (3)
i) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்
ii) கொழுப்புகள்
iii) புரதம்
3. அ) உணவை வெவ்வேறு உணவுக் குழுக்களாக எவ்வாறு (2+2)
வகைப்படுத்துவீர்கள்? உணவுக் குழுக்களின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குங்கள். உதாரணங்கள் கொடுங்கள்.

ஆ) உங்கள் குடும்பத்திற்கு சரியான உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது நீங்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டிய மூன்று விஷயங்களைக் கூறுங்கள். (3)

4. அ) பின்வருவனவற்றைப் பற்றி சுருக்கமாக கருத்து தெரிவிக்கவும்:

i) இந்தியாவில் உணவு முறைகள் (2+2)

ii) நமது உணவில் சில உணவுகளைச் சேர்ப்பதன் மூலம் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை மேம்படுத்துதல்.

ஆ) பல்வேறு சமையல் முறைகளை பட்டியலிடுங்கள். சமையல் செய்வதால் உணவுகளில் ஏற்படும் விளைவை சுருக்கமாக விளக்குங்கள். (3)

5. அ) உணவு மூலம் நோய் பரவுவதைத் தடுக்க நீங்கள் எடுக்கும் மூன்று படிகளை சுருக்கமாக விவரிக்கவும். (3)

ஆ) பின்வருவனவற்றின் மீது சிறு குறிப்புகளை எழுதுங்கள்:

i) உணவு பாதுகாப்புக்கான தேவை

ii) அழிந்துபோகக்கூடிய உணவுகளைப் பாதுகாப்பதற்கான இரண்டு முறைகள்

iii) தானியங்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு. (2+2+2)

6. அ) பின்வருவனவற்றைப் பற்றி சுருக்கமாக கருத்து தெரிவிக்கவும்: (3)

i) சர்க்கரை மற்றும் வெல்லத்தின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு.

ii) சமையலுக்கு கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது.

iii) நடஸ் மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்களின் பயன்பாடுகள்

ஆ) 'நொதித்தல் மற்றும் முளைகட்டுதல், பருப்புகளின் ஊட்டச்சத்து தரத்தை மேம்படுத்துகிறது' - இந்தக் கூற்றை நியாயப்படுத்துங்கள். (3)

7. அ) நமது உணவில் முட்டையின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு மற்றும் பயன்பாடுகளை சுருக்கமாக விவாதிக்கவும். (3)

ஆ) நமது அன்றாட உணவில் காய்கறிகளின் முக்கியத்துவம் என்ன? காய்கறிகள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை விவரிக்கவும், பொருத்தமான எடுத்துக்காட்டுகளை வழங்குக. (2+2)

8. அ) பழங்களின் ஊட்டச்சத்து நன்மைகளை வழங்குதல். (2)

ஆ) இந்திய உணவில் மசாலாப் பொருட்கள் மற்றும் சுவையூட்டிகளின் பங்கை சுருக்கமாக விவரிக்கவும். (3)

9. அ) பின்வருவனவற்றை விரிவாக விளக்கி, எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொடுங்கள்:

i) பால் சார்ந்த பானங்கள்.

ii) மஞ்சளில் காணப்படும் கலப்படம்.

iii) காபியின் கூறுகள். (3)

ஆ) வசதியான உணவுகள் என்றால் என்ன? வசதியான உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதன் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகளை எடுத்துரைத்து, பொருத்தமான எடுத்துக்காட்டுகளைக் கொடுங்கள். (1+1+1)

பகுதி B (செய்முறைப் பயிற்சிகள்) (40 மதிப்பெண்கள்)
இப்பகுதியில் நான்கு பயிற்சிகள் உள்ளன. அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க வேண்டும்.

1. பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் உங்கள் வீட்டில் செய்யப்படும் இரண்டு உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களைக் குறிப்பிடுங்கள்? கொடுக்கப்பட்ட அட்டவணையில், ஒவ்வொரு தயாரிப்பிலும் பயன்படுத்தப்படும் சமையல் முறைகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து உள்ளடக்கத்தை எழுதுங்கள். (அலகு 1,3,4 மற்றும் 8)
(10)

சந்தர்ப்பங்கள்	வரிசை எண்	தயாரிக்கப்பட்ட உணவின் பெயர்	பயன்படுத்தப்படும் சமையல் முறை (கள்)	ஊட்டச்சத்துக் கள் அதிகம்
8 வயது சிறுமி பிறந்த நாள்	1			
	2			
திருவிழா (ஹோலி/ஈத்/கிறிஸ்துமஸ்)	1			
	2			
குடும்பம் ஒன்று கூடும் விழா (10 உறுப்பினர்கள்)	1			
	2			

2. நேற்று காலை உணவு, மதிய உணவு மற்றும் இரவு உணவிற்கு நீங்கள் என்ன சாப்பிட்டீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அந்த உணவுப் பொருளைத் தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் முக்கிய பொருட்களை எழுதுங்கள். உடலில் அவை செய்யும் செயல்பாட்டிற்கு ஏற்ப அவற்றை வகைப்படுத்துங்கள் (ஒரு டிக் வைப்பதன் மூலம்). உணவை எவ்வாறு அதிக சத்தானதாக மாற்றலாம் என்பதையும் பரிந்துரைக்கவும் (அலகு 2 ஐப் பார்க்கவும்)
(10)

உணவு	வரிசை எண்	உணவின் பெயர்	உணவில் உள்ள முக்கிய பொருட்கள்	உடலில் உள்ள முக்கிய மூலப்பொருட்களின் செயல்பாடுகள்	உணவை மேலும் சத்தானதாக மாற்றுவதற்கான
------	-----------	--------------	-------------------------------	---	-------------------------------------

							ஆலோசனைகள்
				ஆற்றல் வழங்கல்	உடல் கட்டமைப்பு	பாதுகாப்பு/ஒழுங்குமுறை	
காலை உணவு							
மதிய உணவு							
இரவு உணவு							

3. உங்கள் பகுதியில் பொதுவாக உட்கொள்ளப்படும் பருப்புகளை பட்டியலிடுங்கள். உங்கள் பிராந்தியத்திலிருந்து இரண்டு பருப்பு சமையல் குறிப்புகளைத் தயாரிக்கும் முறையைக் கொடுங்கள். சமையல் குறிப்புகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பைக் கொடுங்கள். பருப்புகளை அதிக சத்தானதாக மாற்றுவதற்கான வழிகளை பட்டியலிடுங்கள். (அலகு 14 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

4. உங்கள் அருகிலுள்ள சந்தையில் ஒரு கணக்கெடுப்பை நடத்தி, சர்க்கரை, உப்பு, அமிலம் அல்லது இரசாயனப் பாதுகாப்புகள் மூலம் பதப்படுத்தப்பட்ட ஐந்து வெவ்வேறு உணவுகளைக் கண்டறியவும் (தயாரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் பாதுகாப்புகளில் ஒரு டிக் வைக்கவும்) நீங்கள் கூர்நோக்குவதை அட்டவணையில் எழுதவும். (அலகு 10 ஐப் பார்க்கவும்) . (10)

உணவு பொருள்	பிராண்ட் பெயர்	பயன்படுத்தப்படும் பாதுகாப்புப் பொருட்கள்				பாதுகாப்புக்கான கோட்பாடுகள்
		சர்க்கரை	உப்பு	அமிலம்	ரசாயனப் பொருட்கள்	

பயிற்சிக் கட்டுரை 2 (டி. எம். ஏ-2)

பாடநெறி குறியீடு: சிஎஃப்என்-2
ஒதுக்கீடு குறியீடு: CFN-2/AST-2/TMA-2/25

ஜனவரி 2025 அமர்வுக்கான சமர்ப்பிப்புக்கான கடைசி தேதி: 30 மே, 2025
ஜூலை 2025 அமர்வுக்கான சமர்ப்பிப்புக்கான கடைசி தேதி: நவம்பர் 30, 2025
அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

பயிற்சிக் கட்டுரை-2 இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட மதிப்பெண் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

அ) விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)
ஆ) நடைமுறை உடற்பயிற்சி (40 மதிப்பெண்கள்)

பகுதி A: விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)

அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடையளி

1. அ) நமது உடலில் உள்ள உணவின் உடலியல் செயல்பாட்டை சுருக்கமாக விவரிக்கவும், பொருத்தமான எடுத்துக்காட்டுகளை வழங்கவும். (3)

ஆ) பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்கள் ஒவ்வொன்றின் இரண்டு செயல்பாடுகளை பட்டியலிடுங்கள்: (1+1 + 1)

(i) கொழுப்புகள்

(ii) புரதங்கள்

(iii) கார்போஹைட்ரேட்டுகள்

2. அ) ஆற்றல் மற்றும் புரதத்திற்கான ஆர். டி. ஏக்கள் வயது மற்றும் செயல்பாட்டிற்கு ஏற்ப எவ்வாறு மாறுகின்றன என்பதை விளக்குங்கள். (3)

ஆ) உணவு வழிகாட்டியில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள உணவுக் குழுக்களைப் பற்றி விரிவாக விளக்கி, ஒவ்வொரு குழுவிலும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவு உணவை முன்னிலைப்படுத்துங்கள். (3)

3. அ) நமது உடலில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் மற்றும் புரதங்களின் செரிமானத்தின் இறுதி விளைபொருளின் பெயரைக் குறிப்பிடுக. (3)

ஆ) குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை அளவிட நீங்கள் பின்பற்றும் ஒரு எளிய நுட்பத்தைக் கொடுங்கள். செயல்முறையை விளக்குக. (3)

4. ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டை வரையறுக்கவும். இந்தியாவில் உள்ள மக்கள் குழுக்களை பாதிக்கும் ஏதேனும் இரண்டு ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை சுருக்கமாக விளக்குங்கள். (1+2)

ஆ) பிளம்ஆர் என்றால் என்ன? தன்னார்வ நடவடிக்கைகளுடன் பி. எம். ஆர் எவ்வாறு நமது ஆற்றல் தேவைகளை பாதிக்கிறது? (1+2)

5. அ) கர்ப்ப காலத்திற்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகள் குறித்து கருத்து தெரிவிக்கவும், ஊட்டச்சத்து தேவை ஏன் அதிகரிக்கிறது என்பதை முன்னிலைப்படுத்தவும். (3)

ஆ) தாய்ப்பால் ஏன் குழந்தைக்கு சிறந்த உணவு என்பதை விளக்குங்கள். குழந்தையின் உணவில் இணை உணவுகளை அறிமுகப்படுத்த சரியான நேரம் எது, ஏன்? (1+2)

6. அ) நல்ல உணவுப் பழக்கத்தை வளர்ப்பது குறித்து ஒரு பாலர் குழந்தையின் தாய்க்கு நீங்கள் என்ன ஆலோசனை கூறுவீர்கள்? (3)

ஆ) ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஊட்டச்சத்தை உறுதி செய்வதற்கும்: பள்ளி உணவு மற்றும் பேக் செய்யப்பட்ட மதிய உணவின் பொருத்தத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும். (3)

7. அ) வளரிளம் பருவத்தினரின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை வளர்ச்சி எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதைப் பற்றி விவாதிக்கவும். இளம் பருவத்தினருக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து உட்கொள்ளலை விளக்குக. (1+2)

ஆ) வெவ்வேறு வருமான நிலைகளைச் சேர்ந்த பெரியவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை நீங்கள் எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வீர்கள்? (3)

8. அ) முதியோர்களின் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சினைகள் மற்றும் அவர்களின் சிறப்புத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகள் குறித்து விரிவாக விளக்குங்கள். (3)

ஆ) குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைப் பதிவு செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் நேரியல் அளவீடுகளை விவரிக்கவும். (3)

9. அ) ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் வெவ்வேறு தரங்களாக பெரியவர்களை வகைப்படுத்துவதற்கான உலக சுகாதார அமைப்பின் வகைப்பாட்டை உடல் நிறை குறியீட்டின் (பிஎம்ஐ) அடிப்படையில் விவரிக்கவும். (3)

ஆ) வளர்ச்சி கண்காணிப்பு என்றால் என்ன? குழந்தைகளின் வளர்ச்சியை நீங்கள் எவ்வாறு கண்காணிப்பீர்கள்? (1+2)

10. அ) நாம் உணவை ஏற்றுக்கொள்வதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளை விவரிக்கவும். (3)

ஆ) உணவு தொடர்பான தவறான எண்ணங்கள்/தவறான விளக்கங்கள் குறித்து விழிப்புடன் இருக்க நீங்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை எடுப்பீர்கள்? உதாரணங்களுடன் விளக்குங்கள். (3)

பிரிவு B- செய்முறை பயிற்சிகள் (40 மதிப்பெண்கள்)

1. ஒரு சாதாரண வார நாளின் உங்கள் உணவு உட்கொள்ளலை பதிவுசெய்து, பின்வரும் அட்டவணையை முடிக்கவும். (பகுதி 3 பார்க்கவும்) (10)

மெனு	எடுக்கப்பட்ட தொகை	உணவுக் குழு	பரிமாற்றங்களின் எண்ணிக்கை
காலை உணவு			
நண்பகல்			
மதிய உணவு			
மாலை			
இரவு உணவு			

மற்ற உணவுகள் உணவுக்கு இடையில் சாப்பிடுவது			

அ) நேற்று மூன்று உணவுக் குழுக்களிலிருந்தும் போதுமான உணவை நீங்கள் சேர்த்தீர்களா?

ஆ) இல்லையென்றால், உங்கள் உணவில் எந்த உணவு வகை குறைவாக உள்ளது?

இ) உங்களால் மாற்ற முடியுமா? எப்படி?

ஈ) ஒரு நாளில் ஒவ்வொரு உணவுக் குழுவிலிருந்தும் எத்தனை பரிமாறல்களை நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டீர்கள்?

2. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வடிவத்தில் ஒரு மாதத்திற்கு ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் எடையைப் பதிவுசெய்து, அதைத் தொடர்ந்து வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும் (அலகு 7 ஐப் பார்க்கவும்)

வாரம்	1	2	3	4
தேதி				
நேரம்				
எடை (கிலோ)				

உங்கள் எடையில் ஏதேனும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் உள்ளதா?

ஆம்/இல்லை. அது அதிகரிக்கிறதா/குறைந்து கொண்டிருக்கிறதா /மாறவில்லையா?

அ) நீங்கள் உட்பட உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரின் எடை மற்றும் உயரத்தை பதிவு செய்யுங்கள்.

வரிசை எண்	உறுப்பினர்	வயது (ஆண்டுகள்)	எடை (கிலோ)	உயரம் (செமீ)	பிஎம்ஐ (கிலோ/மீ ²)

- i) அதிக எடையுள்ள உறுப்பினர் யாராவது இருக்கிறார்களா?
- ii) எடை குறைவாக உள்ள உறுப்பினர் யாராவது இருக்கிறார்களா?
- iii) இயல்பான வரம்பில் எத்தனை உறுப்பினர்கள் உள்ளன? (10)

3. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் 6 முதல் 12 மாதங்கள் வரை குழந்தை உள்ள எந்த ஒரு குடும்பத்தையும் பார்வையிடவும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படிவத்தில் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கப்பட்ட இணை உணவுகளைப் பதிவுசெய்து, கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும். (பகுதி 9 பார்க்கவும்)

வரிசை எண்	நாளின் நேரம்	வழங்கப்பட்ட உணவு	அளவு	சர்க்கரை/உப்பு போன்றவை சேர்க்கப்பட்டுள்ளதா மற்றும் அளவு என்ன என்பதை சுருக்கமாக விவரிக்கவும்

- i) குழந்தைக்கு இணை உணவுகள் முதன்முதலில் எப்போது அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன?
- ii) அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட முதல் உணவு எது?
- iii) தினசரி உணவு வழிகாட்டிக்கு எதிராக கொடுக்கப்பட்ட உணவுகளை மதிப்பீடு செய்யுங்கள். ஐந்து உணவுக் குழுக்களிலிருந்தும் குழந்தைக்கு உணவு கிடைக்குமா? இல்லையென்றால், சேர்க்கக்கூடிய சில உணவுகளை பரிந்துரைக்கவும். (10)

4. பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைக்கு ஐந்து வெவ்வேறு மெனுக்களை பரிந்துரைக்கவும். இந்த மெனுக்கள் குறைந்த செலவில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தையின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். (அலகு 11 ஐப் பார்க்கவும்)

உணவு	மெனு 1	மெனு 2	மெனு 3	மெனு 4	மெனு 5
காலை உணவு					
பேக் செய்யப்பட்ட மதிய உணவு					
வீட்டு மதிய உணவு					
மாலை					
இரவு உணவு					

- பள்ளி உணவகத்தில் பரிமாறக்கூடிய சில உணவுகளை மேலே உள்ள மெனுவிலிருந்து பரிந்துரைக்கவும்.
- பள்ளிக்குச் செல்லும் ஒரு குழந்தை ஜங்க்/ஃபாஸ்ட் ஃபுட் சாப்பிட விரும்பினால் என்ன மாற்றங்களைச் செய்யலாம்?
- பள்ளிக்கு, ஒரு பேக் செய்யப்பட்ட மதிய உணவை திட்டமிடும் போது மனதில் கொள்ள வேண்டியவை எவை?

பயிற்சிக் கட்டுரை 3 (டி. எம். ஏ-3)

பாடநெறி குறியீடு: சிஎஃப்என்-3
ஒதுக்கீடு குறியீடு: CFN-3/AST-3/TMA-3/25

ஜனவரி 2025 அமர்வுக்கான சமர்ப்பிப்புக்கான கடைசி தேதி: 30 மே, 2025
ஜூலை 2025 அமர்வுக்கான சமர்ப்பிப்புக்கான கடைசி தேதி: நவம்பர் 30, 2025
அதிகபட்ச மதிப்பெண்கள்: 100

பயிற்சிக் கட்டுரை-3 இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்களைக் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட மதிப்பெண் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

அ) விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)
ஆ) நடைமுறை உடற்பயிற்சி (40 மதிப்பெண்கள்)

பகுதி A: விளக்க வகை கேள்வி (60 மதிப்பெண்கள்)

1. அ. உணவுச் செலவினங்களை வரையறுத்து, ஒரு தனிநபரின் உணவுச் செலவினங்களில் வருமானம் மற்றும் உணவு விலையின் பங்கு பற்றி விவாதிக்கவும். (1+3)
ஆ. மூலப்பொருட்களின் அடிப்படையில் உணவுகளை வகைப்படுத்துங்கள். (2)

2. அ) பயிர்களின் உற்பத்தித்திறனை அதிகரிப்பதில் உரங்களின் பங்கு பற்றி விளக்குங்கள். (2)
ஆ) சமையலறைத் தோட்டத்தைத் திட்டமிடும்போது என்ன விஷயத்தை மனதில் கொள்ள வேண்டும்? (2)
இ) உள்நாட்டு மீன்பிடிக்கும் கடல் மீன்பிடிக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை விளக்குக. (2)

3. அ) நியாய விலைக் கடைகள் என்றால் என்ன? நியாய விலைக் கடைகளின் நன்மைகளைக் கொடுங்கள். (3)
(ஆ) மானியத்தை வரையறுக்கவும். மானியம் வழங்கப்பட்டதற்கு எடுத்துக்காட்டு தருக. (3)

4.அ. விவசாய மானியங்கள் நுகர்வோர் நலன்களுடன் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை விளக்குங்கள். (4)
ஆ. வெளியீட்டு விலை, சந்தை விலை மற்றும் கொள்முதல் விலை ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான வேறுபாட்டை விளக்குக. (2)

5. அ. வீட்டின் பின்புறத்தில் கோழி வளர்ப்பதன் நன்மைகள் என்ன? கோழி பண்ணையில் இருந்து பெறப்பட்ட பொருட்களின் பட்டியலைக் கொடுங்கள். (2+1)

ஆ. மீன்வளர்ப்பு மற்றும் மீன்வளர்ப்பு ஆகியவற்றை வரையறுக்கவும். மீன் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? (3)

6. ஆபரேஷன் ஃப்ளட்டின் நோக்கங்கள் மற்றும் கட்டங்களை விரிவாக விவரிக்கவும். (6)

7. அ) உணவுத் திட்டங்களின் நோக்கங்கள் யாவை? திட்டங்களின் பெயர்களை பட்டியலிடுங்கள். அரசு நடத்தும் ஏதேனும் ஒரு முக்கிய திட்டத்தின் ஊட்டச்சத்து கூறுகள் மற்றும் பயனாளிகளை விளக்குங்கள். (1+1 + 2)

ஆ. குருட்டுத்தன்மையைத் தடுப்பதற்கான நோய்த்தடுப்பு திட்டம் பற்றி எழுதுங்கள். (2)

8. அ. உணவு கெட்டுப்போவதற்கான ஆதாரங்கள் யாவை? உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் தரச் சட்டம், 2006-ன் குறிக்கோள்களைக் குறிப்பிடுக. (1+2)

ஆ. உணவு தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை தரப்படுத்துவதன் முக்கியத்துவம் என்ன? (3)

9. அ. ஜன்தா பஜார் என்றால் என்ன, ஜனதாவிலிருந்து பெறப்படும் உணவில் ஏன் கலப்படம் இல்லை? (1+2)

ஆ. நுகர்வோருக்கு கல்வி கற்பதில் நுகர்வோர் தன்னார்வ முகமைகளின் பங்கு பற்றி விவாதிக்கவும். (3)

10. அ. இந்தியாவில் வேளாண் விரிவாக்க முறை பற்றி எழுதுங்கள். (3)

ஆ. சான்றளிக்கப்பட்ட விதைகள், இனப்பெருக்க விதைகள் மற்றும் அடித்தள விதைகளுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாட்டை விளக்குங்கள். (3)

பிரிவு B- செய்முறை பயிற்சிகள் (40 மதிப்பெண்கள்)

இந்தப் பகுதியில் நான்கு பயிற்சிகள் உள்ளன. அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடையளி.

1. ஒரு மாதிரி சமையலறை தோட்டத்தின் திட்டத்தை தயார் செய்யுங்கள். கோடை காலத்தில் வளர்க்கக்கூடிய பல்வேறு பழ மரங்கள் மற்றும் தாவரங்கள் பற்றிய விவரங்களைக் கொடுங்கள். (பகுதி 2 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

2. உங்கள் குடும்பத்திற்கு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு உணவுப் பட்ஜெட்டைத் தயாரிக்கவும். (பகுதி 1 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

3. ஒரு கோழி பண்ணைக்குச் செல்லுங்கள் அல்லது ஏதேனும் கோழி பண்ணையின் வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடவும் (இணையத்தில்) மற்றும் பெறப்பட்ட பொருட்கள், அலகு விலை, உற்பத்தி செய்யப்பட்ட அளவு பற்றி எழுதுங்கள். (அலகு-5 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

4. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் ஐ. சி. டி. எஸ் திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் அங்கன்வாடி ஒன்றைப் பார்வையிடவும். அந்த மையத்தில் பயனாளிகளுக்கு வழங்கப்படும் சேவைகளின் பெயர்களை எழுதுங்கள். மையத்தில் நீங்கள் பதிவு செய்துள்ள சேவைகள் மற்றும் பயனாளிகளை உங்கள் பாடப்புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவற்றுடன் ஒப்பிடுங்கள். (பகுதி 7 ஐப் பார்க்கவும்) (10)
