

IGNOU RC – MADURAI

CERTIFICATE PROGRAMME IN FOOD AND NUTRITION (CFN)  
ASSIGNMENTS 1 – 3 (TAMIL VERSION) January 2023 and July 2023 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/Certificate/2022-23/cfn/CFN%20-English-2023.pdf> (Assignments (Jan/July 2023) - English) which is final.

Assignment No. 1

Course Code: CFN-1

Assignment Code: CFN-1/AST-1/TMA-1/23

For January 2023 session last date of Submission: 30th April, 2023

For July 2023 session last date of Submission: 30th October, 2023

Maximum Marks: 100

இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்கள் கொண்டது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட மதிப்பெண்கள் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

விளக்க வகை கேள்வி

(60 Marks)

செயல்முறை பயிற்சி

(40 Marks)

பகுதி - A

விளக்க வகை கேள்வி

(60 Marks)

அனைத்து கேள்விகளும் கட்டாயம்

1.(a) உணவை வரையறுக்கவும். உணவை ஏற்றுக்கொள்ளும் காரணிகளை பட்டியலிடுக மற்றும் உதாரணங்களுடன் உணவை ஏற்றுக்கொள்வதைத் தீர்மானிக்கும் ஒரு காரணியை பற்றி விரிவாக விளக்கவும். (3)

(b) உணவின் உடலியல் செயல்பாடுகள் என்ன? சுருக்கமாக பதிலளிக்கவும். (3)

2. (a) பின்வரும் உணவுகளின் ஆற்றல் மதிப்பை kcal இல் கணக்கிடவும் (3)

i) 5 கிராம் சர்க்கரை கொண்ட ஒரு தேக்கரண்டி

ii) 15 கிராம் கடுகு எண்ணெய் கொண்ட ஒரு தேக்கரண்டி

iii) ஒரு கப் எலுமிச்சை தண்ணீர் 150 மில்லி தண்ணீர், 10 கிராம் சர்க்கரை மற்றும் 2 கிராம் உப்பு

b) நமது உடலில் தண்ணீரின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குங்கள். (3)

3. பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்களின் குறைபாட்டின் செயல்பாடுகள், ஆதாரங்கள் மற்றும் விளைவுகளை எழுதுங்கள்:

a) வைட்டமின் டி (2)

b) வைட்டமின் சி (2)

c) கால்சியம் (2)

4. a) "உணவுகளை உணவுக் குழுக்களாக வகைப்படுத்தினால், சமச்சீர் உணவைத் தேர்ந்தெடுப்பது எளிது "இந்த அறிக்கையை நியாயப்படுத்துங்கள், அவை உடலில் செயல்படுகின்ற விதத்தை பொருத்து மூன்று உணவுக் குழுக்களை முன்னிலை படுத்தி மேற்கண்ட வாக்கியத்தை நியாயப்படுத்துங்கள். (3)
- b) "இந்திய உணவு முறை ஆரோக்கியமானது (சைவமோ அசைவமோ) மேற்கத்திய உணவு முறைகளுடன் ஒப்பிடும்போது." இந்த அறிக்கையை நியாயப்படுத்துங்கள். (3)
5. அ) பானங்களின் வகைப்பாடு பற்றி எழுதவும். (3)
- ஆ) கையாளும் போதும் மற்றும் சமைக்கும் போதும் தனிப்பட்ட மற்றும் உணவு சுகாதாரத்தின் ஆறு பொது விதிகளை பட்டியலிடுங்கள் (3)
6. கெட்டுப்போகும் உணவைப் பாதுகாக்கும் முறைகளைப் பட்டியலிடவும், ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு உதாரணம் கொடுக்கவும் ஏதேனும் இரண்டு பாதுகாப்பு முறைகளை சுருக்கமாக விளக்குங்கள். (2+4)
7. அ) தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான அளவுகோல்களை பட்டியலிடுங்கள். (3)
- ஆ) தானியங்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு பற்றிய கருத்தை விவரிக்கவும் (3)
8. அ) சூடாக்கும்போது கொழுப்புகள் மற்றும் எண்ணெய்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்ன? சுருக்கமாக எழுதுக. (3)
- ஆ) செயற்கை இனிப்புகள் என்றால் என்ன? ஆரோக்கியத்தில் செயற்கை இனிப்புகளின் பங்கு என்ன? அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் என்ன? (3)
9. கீழ்காணும் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை சுருக்கமாக விளக்குங்கள்:
- அ) பருப்பு வகைகள் (3)
- ஆ) கொட்டைகள் மற்றும் எண்ணெய் வித்துக்கள் (3)
- இ) காய்கறிகள் (3)
- ஈ) பழங்கள் (3)

### பகுதி - B

#### செயல்முறை பயிற்சி

(40 Marks)

இந்த பகுதியில் நான்கு பயிற்சிகள் உள்ளன. நீங்கள் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க வேண்டும்.

1. பின்வரும் உண்ணத் தயாராக இருக்கும் வசதியான உணவுகளின் கொள்கலன்கள்/லேபிளைப் பரிசோதிக்கவும் மற்றும் சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அட்டவனையில் எழுதவும்: (5)

	தக்காளி சாஸ்	பழச்சாறு	காய்ந்த பட்டாணி
உணவின் பெயர்			
பொருள்			
பிராண்ட் பெயர்			
எடை			
எம்.ஆர்.பி			
காலாவதி தேதி			

(5)

தரநிலைகள்-ஐஎஸ்ஐ			
-----------------	--	--	--

/FSSAI/Agmark போன்றவை			
தயாரிக்கப்பட்ட தேதி			
ஊட்டச்சத்து கலவை			
பயன்படுத்தும் முறைகள்			

வசதியான உணவுகளின் நன்மைகள் மற்றும் தீமைகளை எழுதுங்கள் (DNHE 1 ஐப் பார்க்கவும், அலகு 21)

2. உங்கள் வீட்டில் பயன்படுத்தப்படும் 10 மசாலா மற்றும் மசாலாப் பொருட்களின் பட்டியலை உருவாக்கவும். எந்த வடிவத்தில் (முழு/அடித்த/வறுக்கப்பட்ட) உணவு செய்முறைகளில் அவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதையும் குறிப்பிடவும் நமது உணவில் மசாலா மற்றும் மசாலாப் பொருட்களின் முக்கியத்துவம் என்ன. நீங்கள் மசாலா பொருள்களை தேர்தெடுக்கும் முன்னர் நீங்கள் என்ன விஷயங்களை கருத்தில் வைப்பீர்கள்? (DNHE 1, அலகு 19 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

எண்	பெயர் மசாலா/ சுவையூட்டிகள் ஆங்கிலத்தில்	பெயர் மசாலா/ சுவையூட்டிகள் இந்தியில்	பயன்படுத்தப்படும் (முழு வடிவம் அடித்த/வறுத்த/ வேறு எதாவது)	மசாலா பற்றிய கருத்துக்கள்

3. உங்கள் பகுதியில் உள்ள பால் பண்ணை / பால் விற்பனை நிலையம் / தாய் பால் சாவடியைப் பார்வையிடவும். அங்கே கிடைக்கும் பால் மற்றும் பால் பொருட்கள் வகைகளை பட்டியலிடவும். இந்த பொருட்களின் விலையை ஒப்பிடுக லிட்டர்/கிலோ. பால் மற்றும்/அல்லது பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு என்ன. உங்கள் அட்டவணையில் உள்ளிடவும். (10)

4. உங்கள் வீட்டில்/ மெஸ் / கேண்டினில் தயாரிப்பதைக் கவனியுங்கள் (10)

- பருப்பு
- ரொட்டி
- அரிசி

உணவைத் தயாரிப்பதற்கு முன் பயன்படுத்தப்படும் முறைகள் மற்றும் சமையல் முறைகளை பற்றி மூன்று தயாரிப்புகளையும் விவரிக்கவும்.

## Assignment No. 2

Course Code: CFN-2

Assignment Code: CFN-2/AST-2/TMA-2/23

For January 2023 session last date of Submission: 30th April, 2023

For July 2023 session last date of Submission: 30th October, 2023

Maximum Marks: 100

இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்கள் கொண்டது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட மதிப்பெண்கள் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

A) விளக்க வகை கேள்வி

(60 marks)

B) செயல்முறை பயிற்சி

(40 marks)

### பகுதி - A

விளக்க வகை கேள்வி

(60 Marks)

அனைத்து கேள்விகளும் கட்டாயம்

1. (அ) உணவு என்றால் என்ன? நமது உடலில் உணவின் செயல்பாடுகளை விளக்குக?

(4)

ஆ) 'ஊட்டச்சத்து' மற்றும் 'ஊட்டச்சத்துநிலை' என்ற சொற்களை வரையறுக்கவும். நமது உடலுக்கு தேவையான வெவ்வேறு சத்துக்கள் பற்றி தெரிவிக்கவும்

(1+1+2)

2. அ) பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு உட்கொள்ளல்கள் (RDIகள்) என்றால் என்ன. வயது மற்றும் செயல்பாட்டின் அடிப்படையில் RDI எவ்வாறு மாறுகிறது? கர்ப்பம் மற்றும் பாலூட்டுதலுக்கான RDA களை கொடுங்கள்

(1+3)

ஆ) உணவுக் குழுக்கள் என்றால் என்ன? சீரான உணவு திட்டமிடலுக்கு உணவுக் குழுக்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவீர்கள் என்பதை விளக்குக?

(4)

3. அ) பின்வரும் ஒவ்வொன்றையும் 2-3 வாக்கியங்களில் விளக்கவும்

(4)

i) உணவு செரிமானம்

ii) உடல் பருமன் மற்றும் அதிக எடை

iii) முதன்மை பாலின பண்புகள்

iv) பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள்

ஆ) வளர்ச்சி என்றால் என்ன? பிறப்பிலிருந்து தொடங்கி குழந்தை பருவம் முதல் இளமைப் பருவம் வரையுள்ள வளர்ச்சி முறையை விளக்குங்கள்

(4)

4.(அ) பின்வருவனவற்றைத் தடுக்க நீங்கள் என்ன நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வீர்கள்:

i) வைட்டமின் ஏ குறைபாடு

(2+2)

ii) இரத்த சோகை

ஆ) உடலின் ஆற்றல் சமநிலை மற்றும் எடை பராமரித்தல் பற்றி சிறு குறிப்பை எழுதவும். (3)

5. (அ) கர்ப்ப காலத்தில் ஊட்டச்சத்தின் முக்கியத்துவத்தை பற்றி விவரிக்கவும். உணவு வகைகளை பட்டியலிட்டு, கர்ப்பிணிப் பெண்கள் ஊட்டச்சத்து தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள எடுக்க வேண்டிய உணவு வகைகளை பட்டியலிடவும். (4)

ஆ) குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஏன் சிறந்த உணவு என்பதை விளக்குங்கள் குழந்தையின் உணவில் துணை உணவுகளை சேர்க்க வேண்டிய நேரம் எது? (3)

6. அ) பள்ளி குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் என்ன? அவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் அவர்களின் வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையதா? என்பதை விளக்குக. (3)

ஆ) 'இளம் பருவம்' என்ற வார்த்தையின் அர்த்தம் என்ன? ஒரு இளம் பருவத்தினரின் ஊட்டச்சத்து தேவைகள் பற்றி நீங்கள் என்ன உணவு ஆலோசனைகளை வழங்குவீர்கள்? (4)

7. அ) மாறுபட்ட உணவு வரவு செலவுத் திட்டத்தில் உள்ள மக்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை எவ்வாறு பூர்த்தி செய்வீர்கள்? மாறுபட்ட உணவு வரவு செலவுத் திட்டங்களுக்குள் உணவுத் தேர்வுக்கான வழிகாட்டுதல்களை வழங்கவும்? (4)

ஆ) வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களை பட்டியலிடவும். அவை எப்படி வயதானவர்களின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை பாதிக்கிறது. (2+2)

8. (அ) உணவு மதிப்பீடு ஏன் முக்கியமானது? உங்களுடைய தினசரி உணவு உட்கொள்ளலை எவ்வாறு பதிவு செய்து மதிப்பிடுவீர்கள்? ஏதேனும் ஒரு முறையை விரிவாக விளக்குங்கள். (3)

ஆ) பின்வருவனவற்றில் கருத்து:

i) நமது உணவுப் பழக்கத்தை பாதிக்கும் காரணிகள்.

ii) உற்பத்தியாளர்களால் உணவுப் பொருட்களை தவறாகக் குறிப்பிடுதல். (2+2)

### பிரிவு - B

#### செயல்முறை பயிற்சிகள்

(40 marks)

1. உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் 6 முதல் 12 மாதங்கள் வயதுடைய குழந்தை இருக்கும் ஏதேனும் ஒரு குடும்பத்தைப் பார்வையிடவும் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்பட்ட கூடுதல் உணவுகளை கீழே உள்ள விவரக்குறிப்பில் பதிவு செய்யவும்:

நேரம் நாள்	பட்டியல்	தேவையான பொருட்கள்	ரூபாய்	தயாரிப்பு முறை பயன்படுத்தப்பட்டது	சர்க்கரை / உப்பு / வெண்ணெய் / நெய் போன்றவற்றை சுருக்கமாக விவரிக்கவும்

					அளவு / ரூபாய்

குழந்தைக்கு 5 உணவுக்குழுக்களில் இருந்து உணவு கிடைக்கிறதா? இலையென்றால் சில உணவுகளை சேர்க்க பரிந்துரைக்கவும் (அலகு 9 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

2. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் மதிய உணவில் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய புரதச்சத்து அதிகம் உள்ள இரண்டு உணவுகளைத் திட்டமிடுங்கள். பயன்படுத்த வேண்டிய மூலப்பொருள் மற்றும் தயாரிக்கும் முறை (அலகு 11 ஐப் பார்க்கவும்) பற்றி குறிப்பு வரைக. (5+5)

3. உங்கள் அருகாமையில் உள்ள ஐந்து முதியவர்களின் எடை மற்றும் உயரத்தைப் பதிவு செய்யவும். இவர்கள் சாதாரணமானவர்களா? குறைந்த எடை அல்லது அதிக எடை கொண்ட நபர்களா? அவர்களின் தினசரி உணவையும் பதிவு செய்யுங்கள். அவை அனைத்து உணவுக் குழுக்களின் உணவுகளையும் உள்ளடக்கியதா? (அலகு 11 ஐப் பார்க்கவும்) (10)

S.No	Weight	Height	BMI	Inference

Time	Meal	Menu	Ingredient	Amount

4. உங்களின் 3 நாட்கள் நிமிடத்திற்கு நிமிட செயல்பாட்டின் பட்டியலை உருவாக்கவும். பின்னர் உங்களை வகைப்படுத்துங்கள் சராசரி செயல்பாட்டின் படி உட்கார்ந்த, மிதமான அல்லது கனரக வேலை செய்பவர். (மேற்கோள்காட்டிய படி அலகு 2) (10)

## Assignment No. 3

Course Code: CFN-3

Assignment Code: CFN-3/AST-3/TMA-3/23

For January 2023 session last date of Submission: 30th April, 2023

For July 2023 session last date of Submission: 30th October, 2023

Maximum Marks: 100

இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் 100 மதிப்பெண்கள் கொண்டது. ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் கொடுக்கப்பட்ட மதிப்பெண்கள் அடைப்புக்குறிக்குள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

A) விளக்க வகை கேள்வி (60 marks)

B) செயல்முறை பயிற்சி (40 marks)

### பகுதி - A

விளக்க வகை கேள்வி (60 Marks)

அனைத்து கேள்விகளும் கட்டாயம்

1. அ) உணவு பட்ஜெட்டை வரையறுக்கவும். நீங்கள் மனதில் கொள்ள வேண்டிய பல்வேறு புள்ளிகளை பட்டியலிடுங்கள் உங்கள் குடும்பத்திற்கான உணவு பட்ஜெட்டை தயாரித்தல். (3)

ஆ) நீர்ப்பாசனம் மற்றும் உரங்களின் பயன்பாடு நிலத்திலிருந்து வரும் உணவுகளை எவ்வாறு பாதிக்கிறது (உணவு பயிர்கள்)? (3)

2. சந்தை விலை, வெளியீட்டு விலை மற்றும் கொள்முதல் விலை மூலம் நீங்கள் என்ன புரிந்துகொள்கிறீர்கள்? உணவு மானியங்களில் FCI இன் பங்கை விவரிக்கவும் (3+3)

3. அ) உலக வர்த்தக அமைப்பு (WTO) மூலம் பல்வேறு வகையான விவசாய உற்பத்தி மானியங்களை சுருக்கமாக விவரிக்கவும் (3)

ஆ) நியாய விலைக் கடைகள் என்றால் என்ன? இவற்றிலிருந்து வாங்குவதன் நன்மைகளைப் பற்றி விவாதிக்கவும் (3)

4.அ)இந்தியாவில் தொடங்கப்பட்ட வெண்மைப் புரட்சியின் பல்வேறு கட்டங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். ஏதேனும் ஒன்றை விளக்கவும். (1+3)

ஆ)மீன் வளர்ப்பை வரையறுக்கவும். (2)

5.அ) இந்தியாவில் மீன்வளத் துறையின் வளர்ச்சிக்காக மத்திய மற்றும் மாநில அரசுகளின் பல்வேறு திட்டங்களைப் பற்றிய சுருக்கமான குறிப்பை எழுதுங்கள் (4)

ஆ)நாட்டு பிடிப்புக்கும் கடல் பிடிப்புக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாட்டை வேறுபடுத்துங்கள். (2)

6. அ) இந்திய அரசால் தொடங்கப்பட்ட பல்வேறு ஊட்டச்சத்து தடுப்பு திட்டங்களை விரிவுபடுத்தவும். (4)

ஆ) "தரப்படுத்தல் என்பது உணவின் தரத்தை உறுதி செய்வதற்கான ஒரு வழியாகும்" என்ற கூற்றை நியாயப்படுத்தி. பொருத்தமான உதாரணம் கொடுங்கள். (2)

7. அ) கலப்படத்தை வரையறு? நீங்கள் என்ன தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்? (4)

ஆ) கலப்படம் செய்யப்படுவதை விளக்குங்கள். ஏன், எப்படி, கலப்படம் செய்யப்படுகிறது. (2)

8. நுகர்வோர் கல்வியை வழங்கும் பல்வேறு நிறுவனங்களின் பங்கை விவரிக்கவும். (6)

9. இந்தியாவில் இயங்கும் பல்வேறு துணை உணவுத் திட்டங்களைப் பட்டியலிடவும். மேலும் இரண்டு திட்டங்களில் ஏதாவது ஒரு ஊட்டச்சத்து விதிமுறைகளை வழங்கவும் (2+4)

10.அ) உணவு உற்பத்தியில் சமையலறை தோட்டம் எவ்வாறு பயனுள்ளதாக இருக்கும்? விளக்கவும். (4)

ஆ) வருடத்தின் வெவ்வேறு பருவங்களில் வளர்க்கக்கூடிய பல்வேறு தாவரங்களைப் பட்டியலிடுங்கள். (2)

### பகுதி - B

(செயல்முறை பயிற்சிகள்)

(40 மதிப்பெண்கள்)

இந்த பகுதியில் நான்கு பயிற்சிகள் உள்ளன. நீங்கள் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

1. உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஒரு மாதத்திற்கான உணவு பட்ஜெட்டை தயார் செய்யுங்கள். (இதற்கு அலகு-1 ஐப் பார்க்கவும் உணவு பட்ஜெட் தயாரிப்பதற்கான வழிகாட்டுதல்) (10)

2. உங்கள் நகரத்தில் ICDS திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் அங்கன்வாடி மையத்தைப் பார்வையிடவும். மையத்தில் வழங்கப்படும் சேவைகளின் பட்டியலைத் தயாரிக்கவும். வெவ்வேறு பயனாளிகள் பற்றிய தகவ்களையும் அவர்களுக்கு வழங்கப்படும் சேவைகளையும் கொடுக்கப்பட்ட வடிவத்தில் சேகரிக்கவும் (10)

எண்.	பயனாளிகள்	பதிவு செய்யப்பட்ட பயனாளிகள்	பலன் பெறுகிற பயனாளிகள் எண்	கொடுக்கப்பட்ட சேவைகள்
------	-----------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------



		எண்		
குழந்தைகள் 6 மாதங்கள் - 3 வருடங்கள் 3 ஆண்டுகள் - 6 வருடங்கள்				
கன்னிப் பெண்கள்				
கர்ப்பிணி பெண்				
பாலூட்டும் தாய்மார்கள்				

3. உங்கள் பகுதி/பகுதியைச் சுற்றி பொது விநியோகத் திட்டத்தின் கீழ் செயல்படும் நியாய விலைக் கடையைப் பார்வையிடவும். நியாய விலைக் கடையில் விற்கப்படுகிற உணவு பொருட்கள் மற்றும் பொருட்களின் விலையை அடையாளம் கண்டு ஒரு அட்டவணை வடிவத்தில் உங்கள் பதிவை வழங்கவும். (10)

4. உங்கள் அருகிலுள்ள சந்தைக்குச் சென்று மீன்கள் மற்றும் கோழிகளின் வெவ்வேறு தயாரிப்புகளைக் கண்டறியவும் சந்தையில் விற்கப்படுகிற பொருளின் சிறப்பியல்பு அம்சங்களையும் விவரிக்கவும். (5+5)