CFN

ସି.ଏଫ୍.ଏନ୍

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ସାର୍ଟିଫିକେଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ (ସି.ଏଫ୍.ଏନ୍.)

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ (ପ୍ରଦତ କାର୍ଯ୍ୟ) -୧,୨,୩

ଜାନୁଆରୀ ଏବଂ ଜୁଲାଇ -୨୦୧୭

ignou
THE PEOPLE'S
UNIVERSITY

ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ବିଦ୍ୟାପୀଠ

ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ

ମଇଦାନ ଗଡ଼ି, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ - ୧୧୦୦୬୮

ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ସାର୍ଟିଫିକେଟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ – ୧,୨,୩

ଜାନୁଆରୀ, ଜୁଲାଇ – ୨୦୧୭

ପ୍ରିୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ

ଏହି ପୁସ୍ତିକାରେ ମୋଟ ତିନୋଟି ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର ଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ ୧୦୦(ଏକଶତ) ନମ୍ବର ଅଟେ । ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତର ଲେଖି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଧ୍ୟୟନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଦାଖଲ କରିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ବିବରଣୀ ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ -୧ : ଏଥିରେ ସିଏଫ୍‌ଏନ୍-୧ ପୁସ୍ତକ ଆଧାରିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅଛି ।

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ -୨ : ଏଥିରେ ସିଏଫ୍‌ଏନ୍-୨ ପୁସ୍ତକ ଆଧାରିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅଛି ।

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ- ୩ : ଏଥିରେ ସିଏଫ୍‌ଏନ୍-୩ ପୁସ୍ତକ ଆଧାରିତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ଅଛି ।

ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟର ଉତର ଲେଖିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିଷ୍ଠାର ସହ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

୧. ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାରେ ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ ସମ୍ପର୍କିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁନିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

୨. ପୂରା ଫର୍ଦ୍ଦ ଧଳା କାଗଜରେ ଉତର ଲେଖିବାକୁ ହେବ ।

୩. ପ୍ରଥମ ଫର୍ଦ୍ଦରେ ନିମ୍ନରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ଭଳି ଲେଖିବାକୁ ହେବ

Enrolment No .... Name ....
Course Title .... Address ....
Assignment No...................... ....
Study Center......................... Date ....

୪. ଦ୍ୱିତୀୟ ଫର୍ଦ୍ଦ ଏବଂ ପରବର୍ତୀ ଫର୍ଦ୍ଦଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରଶ୍ନର କ୍ରମିକ ନମ୍ବର ସହ ପୂରା ପ୍ରଶ୍ନକୁ ଲେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାର ତଳେ ଉତର ଲେଖନ୍ତୁ ।

୫. ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତର ଆପଣ ନିଜେ ଲେଖିବେ । ଅନ୍ୟକାହାଦ୍ୱାରା ଲେଖାଇଲେ ତାହା ନାକଚ ହେବ ।

୬. ପ୍ରଥମ ଫର୍ଦ୍ଦ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଫର୍ଦ୍ଦର ଶୀର୍ଷଭାଗର ଡାହାଣ ପାଖ କୋଣରେ କ୍ରମିକ ପୃଷ୍ଠା ନମ୍ବର ଲେଖନ୍ତୁ ।

୭. ପ୍ରଥମ ଫର୍ଦ୍ଦକୁ ସବା ଉପରେ ରଖି ତାହାର ତଳେ ଉତର କାଗଜଗୁଡ଼ିକୁ ପୃଷ୍ଠା ନମ୍ବର ଅନୁଯାୟୀ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ରଖି ଷ୍ଟାପଲ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବନ୍ଧାଇ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।

୮. ଉତର ଖାତାକୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଧ୍ୟୟନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ତାରିଖ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଦାଖଲ କରନ୍ତୁ ।

୯. ଆସାଇନମେଂଟ ପ୍ରଶ୍ନ ପତ୍ର ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । 'କ' ବିଭାଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନାମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି ଓ ଏଥିପାଇଁ ୬୦ ନମ୍ବର ରଖାଯାଇଛି । 'ଖ' ବିଭାଗରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଭିତିକ ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି ଓ ଏଥି ପାଇଁ ୪୦ ନମ୍ବର ରଖାଯାଇଛି । ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତର ଲେଖିବାକୁ ହେବ ।

୧୦. ଇର୍ଣ୍ଣନାତ୍ମକ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତର ଲେଖିବା ବେଳେ ଉପକ୍ରମ, ଉପସ୍ଥାପନ ଏବଂ ଉପସଂହାର ସୋପାନ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ ।

୧୧. ଉତରଗୁଡ଼ିକୁ ପୁସ୍ତକରୁ ନ ଉତାରି ନିଜ ଭାଷାରେ ଲେଖନ୍ତୁ ।

୧୨. ଅନ୍ୟ ଜଣେ ସହଜରେ ପଢ଼ିପାରିବା ଭଳି ଭଲ ଅକ୍ଷରରେ ଉତର ଲେଖନ୍ତୁ ।

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ -୧

Course Code: CFN-1
Assignment Code: CFN-1/AST-1/2017
Last Date o Submission: For January 2017 session: 31 March. 2017
For July 2017 session: 30 September, 2017
ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଖ୍ୟା ୧୦୦

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ପତ୍ରରେ 'କ' ଓ 'ଖ' ଦୁଇଟି ବିଭଗ ଅଛି । 'କ' ବିଭାଗ – ୬୦ ନମ୍ବର ଏବଂ 'ଖ' ବିଭାଗ – ୪୦ ନମ୍ବର ।

'କ' ବିଭାଗ (ବର୍ଣ୍ଣନାମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ)

ଏହି ବିଭାଗରେ ମୋଟ ପାଂଚଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି । ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତର ଦେବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଶ୍ନ କଡ଼ରେ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ(ନମ୍ବର)କୁ ସୂଚାଉଛି ।

୧. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖନ୍ତୁ । (୫+୫+୫+୫)

(କ) ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ ରାନ୍ଧିବା

(ଖ) ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟର ସୁବିନିଯୋଗ ନିମିତ ଶ୍ୱେତସାର ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା

(ଗ) ଖାଦ୍ୟନଷ୍ଟ

(ଘ) ସୁବିଧାଜନକ ଖାଦ୍ୟ

୨. ଖାଦ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୫)

୩. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟସାର (ପୋଷକ)ର କାର୍ଯ୍ୟ, ଆଧାର(ଉତ୍ସ) ଏବଂ ଅଭାବ ଜନିତ ପରିଣାମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।

(୨.୫ x ୪)

(କ) ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ

(ଖ) କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍

(ଗ) ଲୌହ

(ଘ) ପୁଞ୍ଜିଭୂତ ଖାଦ୍ୟାପ୍ରାଣ-ଖ

୪. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଚୟନ କରିବା ଏବଂ କ୍ରୟ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୧୫)

(କ) ଦୁଗ୍‌ଧ ଓ ଦୁଗ୍‌ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ

(ଖ) ଫଳ ଓ ପନିପରିବା

(ଗ) ମାଂସ ଓ ମାଂସଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ

୫. ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ମୂଳ ବର୍ଗଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଦାହରଣ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୧୦)

'ଖ' ବିଭାଗ (କାର୍ଯ୍ୟଭିତିକ ପ୍ରଶ୍ନ)

୧ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକରୁ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟଞ୍ଜନ ପ୍ରସ୍ତୁ ତ କରିବା ପାଇଁ ଆଉ କ'ଣ ସବୁ ଆନୁସଂଗିକ ଖ୍ୟାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଆବଶ୍ୟକ ଲେଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୧୦)

(କ) ଖୁଆ (ଖ) ଅଙ୍କୁରିତ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ (ଗ) ଘିଅ (ଘ) ଦହି

୨. ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ନିମିତ ଘରମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟବହୃତ ସାଧାରଣ ଉପାୟଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ । ନିଜ ଘରେ ଏବଂ ପାଖପଡ଼ିଶା ଘରମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟବହୃତ ଉଉପାୟଗୁଡ଼ିକର ଅବଲମ୍ବନୀୟ ସେପାନଭିତିକ ପଦ୍ଧତିଗୁଡ଼ିକ ଉଦାହରଣ ସହ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୧୦)

୩. ଆପଣଙ୍କର ଏକଦିନର ନିୟମିତ ଭୋଜନ (ଆହାର) ସଂପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ଏକ ସାରଣୀରେ ଲେଖନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟର ଭୋଜନ ଚିଠା, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭୋଜନର ଖାଦ୍ୟସମଗ୍ରୀ ବା ବ୍ୟଞ୍ଜନର ବିବରଣୀ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସାମଗ୍ରୀ ବା ବ୍ୟଂଜନରୁ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟସାର (ପୋଷକ)ର ନାମ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । (୧୦)

୪. ଆପଣଙ୍କ ଅଂଚଳର ଆଖପାଖ କେତେକ ବଜାରକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଉପଲବ୍ଧ 'ସୁବିଧାଜନକ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ' ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିମ୍ନମତେ ସେଗୁଡ଼ିକର ଅଲଗା ଅଲଗା ତାଲିକା କରନ୍ତୁ । (୧୦)

(କ) ବନ୍ଦ ଡ଼ବାରେ ଉପଲବ୍ଧ ସାମଗ୍ରୀ

(ଖ)ବନ୍ଦ ପ୍ୟାକେଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ସାମଗ୍ରୀ

(ଗ) ଶୀତଳୀକୃତ ଉପଲବ୍ଧ ସାମଗ୍ରୀ

(ଘ) ତତ୍କ୍ଷଣାତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପରିବେଷିତ ସାମଗ୍ରୀ

ଆସାଇନ୍‌ମେଂଟ -୨

Course Code: CFN-2
Assignment Code: CFN-2/AST-1/2017
Last Date o Submission: For January 2017 session: 31 March. 2017
For July 2017 session: 30 September, 2017
ପୂର୍ଣ୍ଣ ସଂଖ୍ୟା ୧୦୦

ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ପତ୍ରରେ 'କ' ଓ 'ଖ' ଦୁଇଟି ବିଭଗ ଅଛି । 'କ' ବିଭାଗ – ୬୦ ନମ୍ବର ଏବଂ 'ଖ' ବିଭାଗ – ୪୦ ନମ୍ବର ।

'କ ବିଭାଗ (ବର୍ଣ୍ଣନାମୂଳକ ପ୍ରଶ୍ନ)

ଏହି ବିଭାଗରେ ମୋଟ ସାତୋଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଅଛି । ସମସ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତର ଦେବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଶ୍ନ କଡ଼ରେ ବନ୍ଧନୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂଖ୍ୟା ମୂଲ୍ୟାଙ୍କ (ନମ୍ବର)କୁ ସୂଚାଉଅଛି ।

୧. ସଂକ୍ରମଣ ଓ ମନ୍ଦପୁଷ୍ଟି କିଭଳି ଭାବେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବୁଝାନ୍ତୁ । ମନ୍ଦପୁଷ୍ଟି ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ କିଭଳି ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ, ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୫)

୨. ନମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆହାର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ, କେଉଁ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ, ତାହା ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୫)

(କ) ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମହିଳା (ଖ) ବିଦ୍ୟାଳୟ ଯିବା ବୟସର ଶିଶୁ (୫ + ୫)

୩. ବୃଦ୍ଧି ଲିପିକରଣ (Growth monitoring) କ'ଣ ବୁଝାନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି କିଭଳି ଭାବେ ଆକଳନ କରାଯାଏ, ବର୍ଣ୍ଣନା କରନ୍ତୁ । (୫)

୪. ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟଦର୍ଶିକା କ'ଣ ବୁଝାନ୍ତୁ । ଆହାର ଯେଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୧୦)

୫. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଟିପ୍ପଣୀ ଲେଖନ୍ତୁ । (୨.୫ X ୪)

(କ) ଶରୀରରେ ସଂଘଟିତ ଖାଦ୍ୟର ଶୋଷଣ କ୍ରିୟା

(ଖ) ରକ୍ତହୀନତା (anaemia) ଏହାର କାରଣ ଓ ପରିଣାମ

(ଗ) ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିର ସଂକଟମୟ ସମୟ

(ଘ) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ମିଶ୍ରଣ

୬. ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ ବେଳେ ପୋଷକ ହ୍ରାସକୁ ସର୍ବନିମ୍ନ କରିବା ପାଇଁ କି କି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୫)

୭. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ସତ୍ୟତା ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ । (୫ + ୫ + ୫)

(କ) ଶିଶୁପାଇଁ ମା'କ୍ଷୀର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ

(ଖ) ଅନେକ କାରକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପୋଷକର RDAକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି ।

(ଗ) 'ଜଳ' ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ପୋଷକ ଅଟେ ।