

**BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME**

**Term-End Examination**

**December, 2013**

08351

**(APPLICATION ORIENTED PROGRAMME)**

**ANC-1 : NUTRITION FOR THE  
COMMUNITY**

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

---

*Note : Q.No. 1 is compulsory. Attempt five questions in all.  
All questions carry equal marks.*

---

1. (a) Indicate the amount of calories provided by the following : **5**
- (i) 220gm cereal, 50g pulse and 30g fat in a diet
  - (ii) 4 tsp sugar and 1 tsp fat in a dessert.
- (b) List the foods included in the body-building food group. **5**
- (c) Explain the following in 2-3 sentences each. **10**
- (i) Ariboflavinosis
  - (ii) Growth spurt
  - (iii) Wasting
  - (iv) Lathyrism
  - (v) Synergism

2. (a) Briefly describe the functions of food in our body. 8
- (b) Why is it important to include dietary fibre in our diet? 6
- (c) Describe the process of digestion, absorption and utilization of proteins in our diet. 6
3. (a) Give the composition of fats and oils and list the factors you will keep in mind while selecting fats and oils. 3+5
- (b) Enumerate the factors that influence meal planning. Give appropriate examples. 12
4. (a) Discuss the major considerations you would keep in mind while planning meals for adults so as to meet their food and nutrient requirements. 10
- (b) Mention any four nutrients each which are of particular importance during the following stages : 5+5
- Preschool
  - Lactation
- What dietary measures would you adopt to meet these requirements ?
5. Justify the following statements giving examples : 5+5+5+5
- (a) Cereals and pulses together in a meal help to meet the protein requirement.
- (b) Ascorbic acid is termed as 'fresh food vitamin'.
- (c) Refined flours like maida, suji have less thiamine as compared to atta or whole wheat flour.
- (d) Iodine content of food is influenced by the iodine content of soil/water.

2. (a) हमारे शरीर में भोजन के कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 8  
 (b) हमारे भोजन में आहारिय-रेशे को शामिल करना क्यों महत्वपूर्ण है? 6  
 (c) हमारे आहार में प्रोटीन के पाचन, अवशोषण और उपयोग की प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 6
3. (a) वसा व तेलों की संरचना बताइए तथा वसा व तेलों का चयन करते समय आप जिन कारकों को ध्यान में रखेंगे उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 3+5  
 (b) आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए। उचित उदाहरण भी दीजिए। 12
4. (a) वयस्कों को आहार और पोषक तत्वों की ज़रूरतों को पूरा करने हेतु आप उनके लिए आहार की योजना बनाते समय जिन प्रमुख बातों को ध्यान में रखेंगे उनकी चर्चा कीजिए। 10  
 (b) किन्हीं चार पोषक तत्वों का उल्लेख कीजिए जो निम्नलिखित प्रत्येक अवस्था में विशेष रूप से महत्वपूर्ण होते हैं : 5+5  
 - स्कूलपूर्व  
 - स्तन्य काल  
 इन ज़रूरतों की पूर्ति के लिए आप आहार संबंधी क्या उपाय करेंगे ?
5. उदाहरण देते हुए निम्नलिखित कथनों की पुष्टि कीजिए : 5+5+5+5  
 (a) आहार में अनाज और दालें मिलकर प्रोटीन की ज़रूरत को पूरा करने में मदद करते हैं।  
 (b) एस्कॉर्बिक अम्ल को 'फ्रेश फूड विटामिन' भी कहा जाता है।

स्नातक उपाधि कार्यक्रम  
सत्रांत परीक्षा  
दिसम्बर, 2013  
( व्यवहार-मूलक कार्यक्रम )

ए.एन.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।  
सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (a) निम्नलिखित द्वारा प्रदान की जाने वाली कैलोरी की मात्रा 5  
बताइए:
- (i) आहार में 220 ग्रा. अनाज, 50 ग्रा. दाल और  
30 ग्रा. वसा।
- (ii) मीठे व्यंजन में 4 चाय के चम्मच चीनी और 1  
चाय का चम्मच वसा।
- (b) शारीरिक वृद्धि में सहायक खाद्य वर्ग में सम्मिलित खाद्य 5  
पदार्थों की सूची बनाइए।
- (c) निम्नलिखित प्रत्येक को 2 - 3 वक्त्यों में स्पष्ट कीजिए : 10
- (i) एडोप्लेविन हीनता
- (ii) वृद्धि स्फुरण
- (iii) क्षीणता
- (iv) कलायखंज
- (v) योगवाहिता

6. (a) What dietary modifications would you advocate for a hypertensive patient ? 7  
(b) Discuss the risk factors for diabetes mellitus. 5  
(c) Explain the causative factors and preventive measures for anaemia. 8
7. (a) Who is an anganwadi worker ? What are her functions and responsibilities ? 2+6  
(b) As a community worker you are required to assess the nutritional status of the members of the community. 4+8  
(i) List the methods you would use to assess the nutritional status.  
(ii) Briefly describe any one method.
8. Write short notes on **any four** of the following :  
(a) Food standards for quality control 5+5+5+5  
(b) Simple processes that can be adopted to preserve food at home  
(c) Causes of food spoilage  
(d) National prophylaxis programme for prevention of nutritional blindness  
(e) Uses of RDA in planning balanced diets
-

- (c) मैदा, सूजी जैसे परिष्कृत आटों में गेहूँ के आटे की तुलना में कम थायामिन होता है।
- (d) खाद्य पदार्थ में आयोडीन की मात्रा मिट्टी/जल की आयोडीन की मात्रा से प्रभावित होती है।
6. (a) उच्चरक्तचाप वाले रोगी के आहार में आप क्या परिवर्तन करेंगे ? 7
- (b) मधुमेह के खतरे के कारकों की चर्चा कीजिए। 5
- (c) एनीमिया के कारणों और रोकथाम के उपायों का वर्णन कीजिए। 8
7. (a) आंगनवाड़ी कार्यकर्ता कौन होता है। उनके क्या कार्य और दायित्व होते हैं ? 2+6
- (b) एक समुदाय कार्यकर्ता के रूप में आपको समुदाय के सदस्यों के पोषण स्तर का निर्धारण करना है। 4+8
- (i) पोषण स्तर का निर्धारण करने के लिए आप जिन विधियों ( तरीकों ) का प्रयोग करेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए।
- (ii) इनमें से किसी एक का संक्षेप में वर्णन कीजिए।
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) गुणवत्ता नियंत्रण के लिए खाद्य मानक 5+5+5+5
- (b) घर पर खाद्य पदार्थों का परिरक्षण करने के लिए अपनाए जा सकने वाली सामान्य विधियाँ
- (c) खाद्य पदार्थों के खराब होने के कारण
- (d) पोषणज अन्धता की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय रोग निरोधक कार्यक्रम
- (e) संतुलित आहार की योजना बनाने में आर.डी.ए. का प्रयोग