

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND
CHILD CARE**

Term-End Examination

December, 2013

01191

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

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

*Note : Question No. 1 is compulsory. Answer five questions
in all.*

1. (a) List the four dimensions of health. 2
- (b) List the major nutrients required by our body. 3
- (c) Give one example for each of the following : 5
- (i) Dietary source of Beta Carotene
 - (ii) Rich sources of Folic acid
 - (iii) Food source of sodium in our diet
 - (iv) Nutrient that enhance the absorption of iron in the diet
 - (v) Foods containing iodine
- (d) Define the following : 10
- (i) Goitrogens
 - (ii) Adulterant
 - (iii) Food Accessories
 - (iv) Cheilosis
 - (v) Wasting

2. Explain the following briefly. 5+5+5+5
- (a) Digestion of food in our body
 - (b) Fibre is non-available carbohydrate yet plays an important role in our body.
 - (c) Combination of cereal and pulse in a meal improves the quality of protein.
 - (d) Protein sparing action of carbohydrates
3. (a) Differentiate between saturated and unsaturated fatty acids, giving examples. 5
- (b) What role does water play in our body ? 7
- (c) Briefly discuss the factors that influence the absorption of calcium in our body 8
4. (a) What are recommended dietary Intakes ? 2+6
Explain its uses in planning balanced diets.
- (b) Explain the use of three food groups in planning balanced diets. 12
5. (a) Why does the need for nutrients increase during pregnancy ? Explain briefly, highlighting the foods you would include in the diet of a pregnant women. 10
- (b) Discuss briefly the importance of feeding colostrum, breast feeding and complementary feeding for growth and development of infants. 10
6. (a) What are the factors which influence food spoilage 5
- (b) What are the factors that you will keep in mind to economize on your food expenditure ? 5
- (c) What are food standards ? Explain giving examples of the standards laid down for the large number of food items. 2+3

2. निम्नलिखित को संक्षेप में बताइए : 5+5+5+5
- (a) हमारे शरीर में भोजन का पाचन
- (b) रेशा अनुपलब्ध कार्बोज है फिर भी हमारे शरीर में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- (c) आहार में अनाज और दाल को मिला-जुला कर प्रयोग करने से प्रोटीन की गुणवत्ता बेहतर हो जाती है।
- (d) कार्बोज का प्रोटीन को अन्य कार्य के लिए मुक्त रखना
3. (a) उदाहरण देते हुए संतृप्त और-असंतृप्त वाला अम्लों के बीच अंतर बताइए। 5
- (b) हमारे शरीर में जल की क्या भूमिका है? 7
- (c) हमारे शरीर में कैल्सियम के अवशोषण को प्रभावित करने वाले कारकों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 8
4. (a) पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्रा क्या है? संतुलित आहारों की योजना बनाने में इसके प्रयोगों की जानकारी दीजिए। 2+6
- (b) संतुलित आहारों की योजना बनाने में तीन खाद्य वर्गों के प्रयोग का वर्णन कीजिए। 12
5. (a) गर्भावस्था के दौरान पोषक तत्वों की आवश्यकता क्यों बढ़ जाती है? गर्भवती महिलाओं के आहार में आप जिन खाद्य पदार्थों को शामिल करेंगे, उनका उल्लेख करते हुए संक्षेप में स्पष्ट कीजिए। 10
- (b) शिशुओं की वृद्धि व विकास के लिए नवदुग्ध, माँ के दूध तथा पूरक आहार के महत्व की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 10
6. (a) खाद्य पदार्थों के खराब होने को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं? 5
- (b) अपने खाद्य व्यय को कम करने के लिए आप किन कारकों को ध्यान में रखेंगे? 5

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2013

सी.एन.सी.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. (a) स्वास्थ्य के चार आयामों को सूचीबद्ध कीजिए। 2
- (b) हमारे शरीर के लिए ज़रूरी प्रमुख पोषण तत्वों की सूची बनाइए। 3
- (c) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए। 5
 - (i) बीटा कैरोटीन का आहारीय स्रोत
 - (ii) फोलिक अम्ल का प्रचुर स्रोत
 - (iii) हमारे आहार में सोडियम का खाद्य-स्रोत
 - (iv) हमारे आहार में लौह तत्व का अवशोषण बढ़ाने वाला पोषण तत्व
 - (v) आयोडिन युक्त खाद्य-पदार्थ
- (d) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10
 - (i) गलगंडजन
 - (ii) मिलावटी खाद्य पदार्थ (अपमिश्रक)
 - (iii) खाद्य उपसाधन
 - (iv) कीलोसिस
 - (v) क्षीणता

- (d) What is food preservation ? Enumerate any two home-based food preservation methods you would adopt for preserving foods. 5
7. (a) What is a cyclic menu ? Explain giving an example of cyclic menu for feeding children under the mid-day meal programme. 2+5
- (b) If you were to set-up your own home-based packed lunch enterprise, what resources would be required ? 5
- (c) Plan a nutritious snack for a pres-school child attending an anganwadi under the ICDS programme. Comment on the nutritive content of this snack indicating the ingredients used and method of preparation. 6+2
8. Write short notes on **any four** of the following :
- (a) Anthropometric measurements to assess nutritional status. 5+5+5+5
- (b) Concept, relevance, objectives, components and beneficiaries under ICDS programme.
- (c) Growth charts and its relevance for Government feeding programmes.
- (d) Records maintained in a food service Unit
- (e) National Anaemia control programme.
-

- (c) खाद्य मानक क्या हैं? अधिकांश खाद्य पदार्थों के लिए निर्धारित मानकों के उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 2+3
- (d) भोजन परिरक्षण से क्या अभिप्राय है? घरेलू पैमाने पर खाद्य-पदार्थों का परिरक्षण करने के लिए आप जो विधियाँ अपनाएंगे उनमें से किन्हीं दो का वर्णन कीजिए। 5
7. (a) साप्ताहिक व्यंजन सूची क्या है? मध्याह्न पोषण कार्यक्रम के अन्तर्गत बच्चों को आहार देने के लिए साप्ताहिक व्यंजन सूची के एक उदाहरण द्वारा स्पष्ट कीजिए। 2+5
- (b) यदि आपको घरेलू पैमाने पर पैकड लंच के लिए अपना उद्यम प्रारंभ करना हो तो आपको किन संसाधनों की आवश्यकता होगी? 5
- (c) आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के अन्तर्गत आंगनवाड़ी आने वाले स्कूल-पूर्व बच्चे के लिए पौष्टिक अल्पहार की योजना बनाइए। इसको बनाने की विधि और इसके प्रयुक्त सामग्रियों के बारे में बताते हुए इस अल्पाहार की पौष्टिकता के बारे में बताइए। 6+2
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) पोषण स्तर का निर्धारण करने के लिए मानवमितीय माप
- (b) आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम की संकल्पना, प्रासंगिकता, उद्देश्य, घटक और उसके लाभार्थी 5+5+5+5
- (c) वृद्धि चार्ट और सरकारी आहार कार्यक्रमों के लिए उसकी प्रासंगिकता
- (d) भोजन परिवेषण इकाई में रिकार्ड रखना
- (e) पोषणज एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम