

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND
CHILD CARE**

Term-End Examination

December, 2012

**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) Fill in the blanks : 10
- (i) Energy-giving foods are rich in _____ and fats.
 - (ii) _____ is a condition of the body resulting from an inadequate dietary intake of one or more nutrients.
 - (iii) The digestion of carbohydrates begin in the _____ itself.
 - (iv) _____ are the chief constituents of all fats and oils.
 - (v) _____ is termed as 'fresh food vitamin'.
 - (vi) _____ is the main mineral present in the intracellular fluid.
 - (vii) Nuts and oilseeds supply substantial amounts of both _____ and _____.

- (viii) In _____, the RDA for energy are expressed as per kg body weight.
- (ix) _____ refers to the number of meals consumed in a day and the timing and nature of different meals.
- (b) Define the following : 10
- (i) Coenzyme
 - (ii) Inhibitors
 - (iii) Requirement (nutrient)
 - (iv) Hydrogenated oil
 - (v) Caramelization
2. (a) What is retinol and carotenoid ? What is their relevance in our diet ? 6
- (b) Differentiate between saturated and unsaturated fatty acids. What is their relevance in our diet ? 6
- (c) What are non-available carbohydrates ? What is their role in our body ? 8
3. (a) How can we improve the protein quality of our diet ? 6
- (b) "Water is essential for life". Justify the statement highlighting the role water plays in our body. 8
- (c) Briefly explain the functions of iron in our body. List the important food sources of iron. 4+2

4. (a) Explain the concept of three food groups and its uses in nutrition. 10
- (b) What points would you keep in mind while planning meals for individuals ? 10
5. (a) What are the nutrients which are of particular importance (besides energy and protein) in the following stages : 5+5
- Pregnancy
 - Infancy
- Justify why these nutrients are important in these stages.
- (b) Briefly discuss the home - scale food preservation methods. 10
6. (a) Enlist the causes of the following : 3+3
- (i) Anaemia
 - (ii) Protein energy deficiency
- (b) What measures would you adopt for preventing these disorders ? 4+4
- (c) Briefly explain the dietary principles and dietary modifications you will advocate to a diabetic patient. 6
7. (a) Enumerate the records a manager should maintain to run a successful food service unit. 7
- (b) What is menu planning ? Why it is the focal point of all activities in a food service unit ? 7

- (c) Discuss the relevance of mid day meal programme for our population groups. Who are the beneficiaries of this programme ? 6

8. Write short notes on *any four* of the following :

- (a) Maternal malnutrition 5+5+5+5
(b) Anthropometric measurements - good indicator to assess nutritional status.
(c) National prophylaxis programme for prevention of nutritional blindness.
(d) Role of grades and standards in food purchasing.
(e) Factors to consider for economy in food budgeting.
-

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2012

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) रिक्त स्थान भरिए : 10
- (i) ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ वसा तथा _____ में समृद्ध होते हैं।
- (ii) एक या एक से अधिक पोषक तत्वों के अपर्याप्त आहार सेवन से शरीर में उत्पन्न स्थिति को _____ कहते हैं।
- (iii) कार्बोहाइड्रेट का पाचन _____ में ही शुरु हो जाता है।
- (iv) _____ सभी तेल तथा वसा के प्रमुख घटक हैं।
- (v) _____ को "ताजा खाद्य विटामिन" कहा जाता है।
- (vi) अंतरकोशिकीय द्रव में मुख्य रूप से पाए जाने वाला खनिज लवण _____ है।
- (vii) गिरिदार फल तथा तिलहन _____ तथा _____ दोनों की पर्याप्त मात्रा में आपूर्ति करते हैं।

(viii) _____ में उर्जा की प्रस्तावित दैनिक मात्रा को प्रति किलोग्राम शरीर भार के रूप में व्यक्त किया जाता है।

(ix) _____ एक दिन में ग्रहण किए गए भोजन की संख्या, समय तथा विभिन्न प्रकार के भोजन की संख्या को संदर्भित करता है।

(b) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए : 10

(i) सहएंजाइम

(ii) बाधक पदार्थ

(iii) आवश्यकता (पोषक तत्व)

(iv) वनस्पति तेल

(v) कैरामल विधि

2. (a) रेटिनॉल तथा कैरोटिनॉइड क्या होते हैं? हमारे आहार में इनकी क्या प्रासंगिकता है? 6

(b) संतृप्त तथा असंतृप्त वसीय अम्ल में अंतर स्पष्ट कीजिए। हमारे आहार में इनकी क्या प्रासंगिकता है? 6

(c) अनुपलब्ध कार्बोज क्या होते हैं? हमारे शरीर में इनके क्या प्रमुख कार्य हैं? 8

3. (a) हम अपने आहार में प्रोटीन की गुणवत्ता को कैसे सुधार सकते हैं? 6

(b) "जल जीवन के लिए आवश्यक है"। हमारे शरीर में जल की भूमिका पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की व्याख्या कीजिए। 8

- (c) शरीर में लौह लवण के कार्यों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। लौह के प्रमुख खाद्य स्रोतों की सूची बनाइए। 4+2
4. (a) तीन खाद्य समूहों की अवधारणा तथा पोषण में इसके उपयोग की व्याख्या कीजिए। 10
- (b) किसी भी व्यक्ति हेतु आहार नियोजन के दौरान आप किन बिन्दुओं को ध्यान में रखेंगे? 10
5. (a) वह कौन-से पोषक तत्व हैं, (उर्जा तथा प्रोटीन के अतिरिक्त) जो निम्नलिखित चरणों में विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं : 5+5
- गर्भावस्था
 - शिशुवावस्था
- इन चरणों में उन पोषण तत्वों के महत्व की व्याख्या कीजिए।
- (b) घरेलू स्तर पर प्रयोग होने वाले खाद्य परिरक्षण के तरीकों की संक्षिप्त व्याख्या कीजिए। 10
6. (a) निम्नलिखित के कारणों को सूचीबद्ध कीजिए : 3+3
- (i) एनीमिया
 - (ii) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण
- (b) इन विकारों को रोकने के लिए आप कौन-से उपाय अपनाएँगे? 4+4

- (c) मधुमेह रोगी हेतु आहार सिद्धांतों तथा आहार संशोधनों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 6
7. (a) एक सफल भोजन परिवेषण संस्था को चलाने हेतु प्रबंधक द्वारा रखे जाने वाले अभिलेखों की चर्चा कीजिए। 7
- (b) व्यंजन सूची के नियोजन से आप क्या समझते हैं? यह किसी भी भोजन परिवेषण संस्था की गतिविधियों का केन्द्र बिन्दु क्यों है? 7
- (c) हमारे जनसंख्या समूहों हेतु मध्याह्न भोजन कार्यक्रम की प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए। इस कार्यक्रम के मुख्य लाभार्थी कौन हैं? 6
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) मातृ कुपोषण 5+5+5+5
- (b) मानवमितीय माप - पोषण स्तर के निर्धारक का एक अच्छा संकेतक
- (c) पोषणज अंधता की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय रोग निरोधक कार्यक्रम
- (d) खाद्य पदार्थों के क्रय में श्रेणियों तथा मानकों की भूमिका
- (e) खाद्य बजट में अर्थव्यवस्था के लिए कारकों पर विचार
-