

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND
CHILD CARE****Term-End Examination****December, 2015****CNCC-1 : NUTRITION FOR THE
COMMUNITY***Time : 3 hours**Maximum Marks : 100*

Note : Question number 1 is compulsory. Attempt five questions in all. All questions carry equal marks.

1. (a) Differentiate between the following sets of terms. 10
- (i) Health and Nutrition
 - (ii) Available and Non-available carbohydrates
 - (iii) Retinol and Beta-carotene
 - (iv) Inhibitors and Enhancers of iron absorption
 - (v) Colostrum and Breast milk
- (b) State **True** or **False**. Correct the false statement. 5
- (i) RDAs for energy is expressed per unit body weight in care of adults.
 - (ii) The requirement for energy and protein during pregnancy increases only from second trimester onwards.
 - (iii) Iodine is a component of haemoglobin.
 - (iv) A diet consisting of 50 g carbohydrate 20 g protein and 10 g fat provides 350 kcal.
 - (v) Vitamin B₁₂ is present only in the foods of plant origin.

- (c) Fill in the blanks : 5
- (i) _____ is responsible for the aroma and flavour of coffee.
- (ii) To ensure pure honey we shall look for _____ marking on honey bottle/packet.
- (iii) Vegetables are rich sources of the nutrients _____ and _____.
- (iv) _____ is the process in which milk is heated to a high temperature for a short period of time to destroy the bacteria.
- (v) _____ is used as an adulterant to colour dried peas to make them look fresh.
2. (a) Enumerate the functions of food. 10
- (b) Briefly explain the role of fibre in our diet. 6
- (c) List the rich sources of Vitamin A in our diet. 4
3. (a) What are the functions of iron in our body? What would be the consequences of iron deficiency in our diet? 4+4
- (b) What is a balanced diet? What guidelines would you follow to ensure balanced diets? Explain briefly. 5+7
4. (a) Enumerate the main factors you would keep in mind while planning meals for your family. 8
- (b) State the dietary considerations you will keep in mind while planning meals for :
- (i) Pregnant women, and 6
- (ii) Pre-school child 6

5. Explain very briefly :
- (a) Points you will consider in selection of milk and milk products. 6
- (b) Food accessories are primarily used to improve the flavour and appearance of our food. 8
- (c) Causes of food spoilage. 6
6. (a) Enumerate the main causes of protein energy malnutrition in India. 6
- (b) Briefly discuss the preventive measures adopted by our Government to prevent anaemia. 6
- (c) Define the following highlighting their causes and preventive measures : 4+4
- (i) Fluorosis
- (ii) Lathyrism
7. (a) What do you understand by ICDS ? Who are its beneficiaries ? What are the sources provided under ICDS ? 2+2+4
- (b) Mention the methods you may adopt for the assessment of nutritional status of children in a community. Briefly elaborate on any one method. 4+8
8. Write short notes on **any four** of the following :
- (a) Resources required to run a food service establishment.
- (b) Significance of cycle menu in a food service unit.
- (c) Factors influencing the nutrient intake of adolescents.
- (d) Dietary management of hypertension.
- (e) Use of food standards to ensure food quality. 5+5+5+5

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र

सत्रांत परीक्षा

दिसंबर, 2015

सी.एन.सी.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न सं. 1 अनिवार्य है। कुल पाँच प्रश्न कीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (a) निम्नलिखित के बीच अंतर बताइए। 10
 - (i) स्वास्थ्य और पोषण
 - (ii) उपलब्ध और अनुपलब्ध कार्बोज
 - (iii) रेटिनॉल और बीटा कैरोटीन
 - (iv) लौह तत्व के अवशोषण में बाधक पदार्थ और वर्धक पदार्थ
 - (v) नवदुग्ध और माँ का दूध
- (b) बताइए निम्नलिखित कथन सत्य है या असत्य। असत्य कथनों को सही कीजिए। 5
 - (i) वयस्कों के मामले में ऊर्जा के लिए पोषक तत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्राएँ प्रति इकाई शारीरिक भार में व्यक्त की जाती हैं।
 - (ii) गर्भावस्था के दौरान दूसरे त्रिमास से ही ऊर्जा और प्रोटीन की आवश्यकता बढ़ जाती है।
 - (iii) आयोडिन हीमोग्लोबिन का अवयव है।
 - (iv) 50 ग्रा. कार्बोज, 20 ग्रा. प्रोटीन और 10 ग्रा. वसा वाले आहार से 350 कि.कैलो. प्राप्त होती है।

(v) विटामिन बी₁₂ केवल पादपजन्य खाद्य पदार्थों में होता है।

(c) रिक्त स्थान भरिए :

5

(i) कॉफी में सुवास और महक _____ के कारण होती है।

(ii) शहद की शुद्धता सुनिश्चित करने के लिए शहद की बोतल/पैकेट पर _____ मार्क देखना चाहिए।

(iii) सब्जियाँ _____ और _____ पोषक तत्वों की उत्तम स्रोत हैं।

(iv) दूध में सूक्ष्मजीवाणुओं को कुछ समय के लिए नष्ट करने के लिए उसे उच्च ताप पर गर्म करने की प्रक्रिया _____ कहलाती है।

(v) सुखाए हुए मटर के दानों पर रंग करके उन्हें ताज़े मटर के दानों की तरह दिखाने के लिए _____ अपमिश्रक का प्रयोग किया जाता है।

2. (a) भोजन के कार्यों की जानकारी दीजिए। 10

(b) हमारे आहार में रेशे की भूमिका का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 6

(c) हमारे आहार में विटामिन ए के उत्तम स्रोतों को सूचिबद्ध कीजिए। 4

3. (a) हमारे शरीर में लौह तत्व के कार्य क्या है? हमारे आहार में लौह तत्व की कमी होने के क्या परिणाम होंगे? 4+4

(b) संतुलित आहार क्या है? संतुलित आहार सुनिश्चित करने के लिए आप किन मार्गदर्शी निर्देशों का अनुसरण करेंगे? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5+7

4. (a) अपने परिवार के आहरों की योजना बनाते समय आप 8
जिन प्रमुख कारकों को ध्यान में रखेंगे उनकी जानकारी
दीजिए।
- (b) निम्नलिखित के लिए आहारों की योजना बनाते समय
आहार-संबंधी किन बातों को ध्यान में रखेंगे ?
- (i) गर्भवती महिलाएँ, और 6
- (ii) स्कूल-पूर्व बच्चा 6
5. निम्नलिखित का बहुत संक्षेप में वर्णन कीजिए :
- (a) दूध और दूध से बने पदार्थों का चयन करते समय आप 6
किन बातों को ध्यान में रखेंगे।
- (b) खाद्य उपसाधनों का प्रयोग प्रमुखतः हमारे आहार के 8
रूपरंग और सुवास को बेहतर बनाने के लिए किया जाता
है।
- (c) खाद्य-पदार्थों के खराब होने के कारण। 6
6. (a) भारत में प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के प्रमुख कारणों को 6
सूचीबद्ध कीजिए।
- (b) हमारी सरकार द्वारा एनीमिया की रोकथाम के लिए अपनाए 6
गए निरोधक उपायों की संक्षेप में चर्चा कीजिए।
- (c) निम्नलिखित के कारणों और निरोधक उपायों पर प्रकाश 4+4
डालते हुए निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए :
- (i) फ्लूओरोसिस
- (ii) कलायखंज

7. (a) आई.सी.डी.एस. से आप क्या समझते हैं? इसके लाभार्थी कौन हैं? आई.सी.डी.एस. के अंतर्गत कौनसी सेवाएँ प्रदान की जाती हैं? 2+2+4
- (b) समुदाय में बच्चों के पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के लिए आप कौनसे तरीके (विधियाँ) अपनाएँगे? किसी एक का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 4+8
8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) खाद्य परिवेषण संस्था चलाने के लिए अपेक्षित संसाधन।
- (b) खाद्य परिवेषण इकाई में साप्ताहिक व्यंजन-सूची का महत्व।
- (c) किशोरों के पोषक तत्वों के अंतर्ग्रहण को प्रभावित करने वाले कारक।
- (d) उच्च रक्त चाप में आहार-व्यवस्था।
- (e) खाद्य गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए खाद्य मानकों का प्रयोग। 5+5+5+5
-