

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND  
CHILD CARE**

00762

**Term-End Examination**

**December, 2018**

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

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

---

*Note : Question no. 1 is compulsory. Answer five questions in all. All questions carry equal marks.*

---

1. (a) Explain the following in 2 – 3 lines only : 10
- (i) Available carbohydrates
  - (ii) Coenzymes
  - (iii) Colostrum
  - (iv) PUFA
  - (v) Cretinism
- (b) Fill in the blanks : 10
- (i) The process by which nutrients move from the intestines into the blood is referred to as \_\_\_\_\_ .
  - (ii) Our normal body temperature is \_\_\_\_\_ .

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र  
सत्रांत परीक्षा  
दिसम्बर, 2018

सी.एन.सी.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (क) निम्नलिखित को केवल 2-3 पंक्तियों में स्पष्ट कीजिए : 10
- उपलब्ध कार्बोज़
  - सह-एंज़ाइम
  - नवदुग्ध
  - पी.यू.एफ.ए. (PUFA)
  - क्रेटीनता
- (ख) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10
- पोषक तत्वों की आंत से रक्त में पहुँचने की प्रक्रिया \_\_\_\_\_ कहलाती है ।
  - हमारे शरीर का सामान्य तापमान \_\_\_\_\_ है ।

- (iii) भोजन का रोगों से बचाव व शरीर की क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाने का कार्य \_\_\_\_\_ और \_\_\_\_\_ के कारण होता है ।
- (iv) प्रोटीनों में ऐमीनो अम्ल \_\_\_\_\_ द्वारा एक दूसरे के साथ जुड़े होते हैं ।
- (v) \_\_\_\_\_ विटामिन रक्त के जमने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है ।
- (vi) अनाजों में विद्यमान \_\_\_\_\_ कैल्सियम के अवशोषण में बाधा डालता है ।
- (vii) लौह तत्त्व लाल रुधिर कणिकाओं के हीमोग्लोबिन और मांसपेशियों के \_\_\_\_\_ में विद्यमान होता है ।
- (viii) \_\_\_\_\_ आटे को चिपचिपा व लचीलेपन का गुण प्रदान करता है जिसके कारण चपातियाँ व डबलरोटी बन सकती हैं ।
- (ix) कोणीय मुखपाक विटामिन \_\_\_\_\_ की कमी के कारण होता है ।
- (x) दाँतों का कर्बुरण \_\_\_\_\_ खनिज के अत्यधिक अन्तर्ग्रहण के कारण होता है ।

2. (क) अनिवार्य और गैर-अनिवार्य ऐमीनो अम्ल क्या हैं ? अनाजों की प्रोटीन की गुणवत्ता को हम कैसे बेहतर बना सकते हैं ? 6
- (ख) हमारे शरीर में विटामिन ए क्या कार्य करता है ? 6
- (ग) खराब होने के आधार पर खाद्य पदार्थों को कैसे वर्गीकृत किया गया है ? घर पर ही आप प्रत्येक वर्ग के खाद्य-पदार्थ का भंडारण किस प्रकार करेंगे ताकि वे आसानी से व बहुत जल्दी खराब न हों । 8

3. (क) हरी पत्तेदार सब्जियों को सुरक्षात्मक पोषक-तत्त्वों का भंडारगृह क्यों माना जाता है ? इन सब्जियों को खरीदते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 8
- (ख) एक उच्च रक्तचाप का रोगी जो नमक के कुल अन्तर्ग्रहण को कम करना चाहता है, उसको आप क्या सुझाव देंगे ? 6
- (ग) मध्याह्न भोजन कार्यक्रम के घटक व उद्देश्य बताइए । 6
4. (क) किशोरों के लिए आहारों की योजना बनाते समय कुछ 'करने और न करने योग्य' बातों को स्पष्ट कीजिए । 10
- (ख) 'समझपूर्ण खरीदारी' क्या है ? आय की सीमाओं में व्यय को ध्यान में रखते हुए आप बजट की योजना किस प्रकार बनाएँगे ? 10
5. (क) हमारे शरीर में वसा के कार्यों की व्याख्या कीजिए । हमारे शरीर में वसा का पाचन व अवशोषण कैसे होता है ? 5+5
- (ख) गर्भवती महिला के शरीर में कौन-से शरीरक्रियात्मक परिवर्तन होते हैं ? वजन में वृद्धि को सफल गर्भावस्था का सर्वोत्तम सूचक क्यों माना जाता है ? 6+4

6. (क) उचित उदाहरण देते हुए खाद्य परिरक्षण के लिए घर पर प्रयुक्त होने वाली कुछ विधियों का वर्णन कीजिए । 8
- (ख) मरास्मस और क्वाशियोरकोर से ग्रस्त बच्चे की पहचान करने के लिए किन नैदानिक लक्षणों का प्रयोग किया जा सकता है ? 7
- (ग) अपमिश्रकों के खतरों से स्वयं को बचाने के लिए आप क्या कर सकते हैं ? 5
7. (क) अच्छी गुणवत्ता वाले (अच्छे किस्म के) मांसाहारी खाद्य पदार्थों का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 7
- (ख) बच्चों में अतिसार की व्यवस्था के लिए ध्यान रखने योग्य आहार संबंधी बातों को सूचीबद्ध कीजिए । 7
- (ग) पोषण के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और आर्थिक पहलुओं की चर्चा कीजिए । 6
8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (क) आहारीय रेशे का महत्त्व
- (ख) कलायखंड
- (ग) खाद्य पदार्थों के खराब होने को प्रभावित करने वाले कारक
- (घ) भोजन पकाते समय पोषक-तत्वों को नष्ट होने से रोकना
- (ङ) खाद्य परिवेषण संस्था के लिए व्यय का अनुमान लगाना