

**CERTIFICATE IN NUTRITION
AND CHILD CARE**

Term-End Examination

February, 2021

CNCC-1 : NUTRITION FOR THE COMMUNITY

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

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

1. (a) Give one name/word/example for each of the following : 10
- (i) Low weight for age
 - (ii) Vehicle for supplying iodine in the diet
 - (iii) Low height for age
 - (iv) Inhibitor of iron absorption
 - (v) Method of nutritional status
 - (vi) Dimensions of health
 - (vii) Low weight for height
 - (viii) Food group
 - (ix) Macronutrient
 - (x) Perishable food

- (b) Explain in 2 – 3 sentences each : 10
- (i) Fluorosis
 - (ii) Xerophthalmia
 - (iii) Pasteurization
 - (iv) Sub-clinical forms of PEM
 - (v) Synergism
- 2.** (a) Discuss the role of vitamin D and calcium in our body. 5
- (b) Justify why protective foods are essential for young children. What protective foods will you include in their diet ? 5
- (c) Comment on the food sources of Retinol and Beta Carotene in our diet. What conversion factor would you use for converting Beta Carotene to Retinol equivalent ? 5
- (d) What is the role of iron in our body ? List the food sources of iron in our diet. 5
- 3.** (a) Briefly describe the factors that influence meal planning. Give appropriate examples. 10
- (b) Define RDA. Explain the significance of RDA in planning a balanced diet. 6
- (c) Give the RDA for energy for Sedentary, Moderate and Heavy workers (adult man and woman). 4

4. (a) How and why do nutrient requirements change during pregnancy ? Explain giving appropriate justifications, RDA (for energy, protein, calcium and iron) and the foods you will include in the diet of a pregnant women. 10
- (b) List the common deficiency disorders affecting young children. What measures would you adopt to prevent any one of the deficiency disorders ? Explain briefly. 2+8
5. (a) What points would you keep in mind while selecting eggs and flesh foods for your family ? 8
- (b) What points would you keep in mind to economize on your food expenditure ? Explain briefly giving examples. 6
- (c) What measures are being enforced by the government for consumer protection ? Explain briefly. 6
6. (a) Give the beneficiaries and services provided under the following : 5+5
- (i) ICDS
- (ii) Mid-day Meal Programme
- (b) What is growth monitoring ? Explain its significance and process in the context of child health and nutrition. 10

7. (a) What is a standardized recipe ? 5
- (b) What points would you keep in mind while storing foods in a store room of a food service unit ? 5
- (c) Enumerate the points you would consider while purchasing equipment for a food service unit. 5
- (d) What is a cycle menu ? Illustrate a cycle menu for a college hostel. 5

8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5

- (a) Management of diarrhoea among children
- (b) Good eating habits among pre-school children
- (c) Use of food groups in planning balanced meals
- (d) Special needs of adolescent children
- (e) Food preservation
-

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र
सत्रांत परीक्षा
फरवरी, 2021

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 प्रत्येक का नाम/शब्द/उदाहरण दीजिए : 10
- (i) आयु के अनुरूप कम भार
 - (ii) आहार में आयोडीन की आपूर्ति का माध्यम
 - (iii) आयु के अनुरूप कम लम्बाई
 - (iv) लौह-तत्त्व अवशोषण के बाधक पदार्थ
 - (v) पोषण स्तर को निर्धारित करने का तरीका
 - (vi) स्वास्थ्य के आयाम
 - (vii) लम्बाई के अनुरूप कम भार
 - (viii) खाद्य वर्ग
 - (ix) स्थूल पोषक-तत्त्व
 - (x) शीघ्र नष्ट होने वाले खाद्य पदार्थ

- (ख) प्रत्येक की 2 – 3 वाक्यों में व्याख्या कीजिए : 10
- (i) फ्लुओरोसिस
 - (ii) जीरोप्थैलमिया
 - (iii) पास्तेरीकरण
 - (iv) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के लक्षणहीन रूप
 - (v) योगवाहिता
2. (क) हमारे शरीर में विटामिन डी तथा कैल्सियम की भूमिका पर चर्चा कीजिए । 5
- (ख) छोटे बच्चों के लिए सुरक्षात्मक खाद्य-पदार्थ क्यों आवश्यक हैं ? इस कथन का औचित्य साबित कीजिए । आप उनके आहार में कौन-से सुरक्षात्मक खाद्य-पदार्थ सम्मिलित करेंगे ? 5
- (ग) हमारे आहार में बीटा कैरोटीन तथा रेटिनाॅल के खाद्य-स्रोतों पर टिप्पणी कीजिए । बीटा कैरोटीन का रेटिनाॅल समतुल्य में परिवर्तन करने हेतु आप क्या परिवर्तक कारक इस्तेमाल करेंगे ? 5
- (घ) हमारे शरीर में लौह-तत्त्व की क्या भूमिका है ? हमारे आहार में खाए जाने वाले लौह-तत्त्व के खाद्य स्रोतों की सूची बनाइए । 5
3. (क) आहार नियोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । उचित उदाहरण दीजिए । 10
- (ख) प्रस्तावित दैनिक मात्रा को परिभाषित कीजिए । संतुलित आहार नियोजन में प्रस्तावित दैनिक मात्रा के महत्त्व को समझाइए । 6
- (ग) एक वयस्क पुरुष तथा स्त्री की ऊर्जा की प्रस्तावित दैनिक मात्रा उनके सक्रियता स्तर के आधार पर (जैसे कि हल्का/अल्प श्रम, मध्यम श्रम तथा भारी/घोर परिश्रम वाले श्रम) के आधार पर दीजिए । 4

4. (क) गर्भावस्था के दौरान पोषक-तत्त्वों की आवश्यकता में बदलाव क्यों और कैसे आते हैं ? उचित औचित्य देते हुए समझाइए और प्रस्तावित दैनिक मात्रा (ऊर्जा, प्रोटीन, कैल्सियम तथा लौह-तत्त्व) दीजिए और गर्भवती महिला के आहार में आप जो खाद्य-पदार्थ सम्मिलित करेंगे उन्हें बताइए । 10
- (ख) बच्चों में आमतौर पर पोषण की कमी से होने वाली विसंगतियों की सूची बनाइए । किसी एक विसंगति की रोकथाम के लिए आप किन उपायों को अपनाएँगे ? उनकी संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 2+8
5. (क) अपने परिवार के लिए अंडे तथा मांसाहारी खाद्य-पदार्थों का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 8
- (ख) भोजन के खर्च में किफ़ायत लाने के लिए आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? उदाहरण देते हुए संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 6
- (ग) उपभोक्ता संरक्षण के लिए सरकार द्वारा क्या उपाय लागू किए गए हैं ? संक्षेप में समझाइए । 6
6. (क) निम्नलिखित के अन्तर्गत लाभार्थियों तथा इनमें प्रदान की जाने वाली सेवाओं को बताइए : 5+5
- (i) आई.सी.डी.एस.
(ii) मध्याह्न भोजन कार्यक्रम
- (ख) वृद्धि अनुवीक्षण क्या है ? बच्चे के स्वास्थ्य तथा पोषण के संदर्भ में इसके महत्त्व एवं प्रक्रिया की व्याख्या कीजिए । 10

7. (क) मानकीकृत विधि (रेसिपी) क्या होती है ? 5
- (ख) एक खाद्य परिवेषण इकाई के भंडारगृह में खाद्य संग्रहण करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे ? 5
- (ग) खाद्य परिवेषण इकाई के लिए उपकरण खरीदते समय आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे उन्हें बताइए । 5
- (घ) साप्ताहिक-व्यंजन सूची क्या है ? एक कॉलेज छात्रावास के लिए साप्ताहिक-व्यंजन सूची दर्शाइए । 5

8. निम्नलिखित में से किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5

- (क) बच्चों में अतिसार का प्रबंध
- (ख) शालापूर्व बालकों में खान-पान की अच्छी आदतें
- (ग) संतुलित आहार की योजना बनाने में खाद्य वर्गों का उपयोग
- (घ) किशोरावस्था की विशेष आवश्यकताएँ
- (ङ) खाद्य परिरक्षण
-