

BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME

Term-End Examination

December, 2021

(APPLICATION ORIENTED PROGRAMME)

ANC-01 : 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) Give one example for each of the following : 10
- (i) Rich food source of both fats and proteins
 - (ii) Mineral present in extracellular fluid
 - (iii) Fresh food vitamin
 - (iv) Chief constituent of fats and oils
 - (v) Enzyme involved in protein digestion
 - (vi) Available carbohydrate
 - (vii) Malnutrition
 - (viii) Disease caused due to deficiency of iodine
 - (ix) Component of ICDS
 - (x) Resources required to run a food service establishment

- (b) Differentiate between the following sets of terms : 10
- (i) Retinol and Beta carotenoid
 - (ii) Body building food group and Protective food group
 - (iii) Inhibitors and Enhancers
 - (iv) Essential and Non-essential amino acids
 - (v) RDA and Requirements
- 2.** (a) Briefly explain the relevance of saturated and unsaturated fatty acids in our diet. 6
- (b) What are non-available carbohydrates ? Give their role in our body. 8
- (c) How can we improve the protein quality in our diet ? 6
- 3.** (a) Briefly explain the functions of the following in our diet : 5+5
- (i) Vitamin A
 - (ii) Proteins
- (b) List the important food sources of the following in our diet : 2+2+2+2+2
- (i) Calcium
 - (ii) Iron
 - (iii) Carbohydrates
 - (iv) Polyunsaturated fatty acids
 - (v) Thiamine

4. (a) List the importance of meal planning. 5
- (b) Which nutrients are of particular importance, other than energy and protein, in the diet of the following and why ? 5+5
- (i) Lactating women
- (ii) Infants
- (c) What points would you keep in mind while planning a diet for an adolescent ? 5
5. (a) Briefly explain the methods and the principles involved in preservation of food at the home level. 10
- (b) Enlist the points you will keep in mind while selecting : 5+5
- (i) Cereals and Pulses
- (ii) Condiments and Spices
6. (a) Briefly explain the dietary principles and dietary modifications you will advocate to obese adult women. 8
- (b) Briefly discuss the measures you would adopt to prevent Vitamin A deficiency in a community. 8
- (c) List the therapeutic dose of iron administered to pregnant women and children under the ICDS programme. 4

7. (a) What is a menu ? Why is it considered the focal point of all activities in a food service unit ? List the various menus used in a food service unit. 2+5+3
- (b) Discuss the relevance of mid-day meal programme for our population groups. Who are the beneficiaries of this programme ? List the programme components. 5+3+2
8. Write short notes on any *four* of the following : 5+5+5+5
- (a) Maternal malnutrition and its effect on foetal outcome
- (b) Role of grades and standards in food purchasing
- (c) Factors to be considered for economy in food budgeting
- (d) Preventive measures for PEM
- (e) Dietary assessment as a means to assess nutritional status
-

स्नातक उपाधि कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2021

(व्यवहारमूलक कार्यक्रम)

ए.एन.सी.-01 : 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 के लिए एक उदाहरण दीजिए : 10
- (i) वसा व प्रोटीन दोनों के अधिकता वाले (प्रचुर) खाद्य स्रोत
 - (ii) कोशिकाबाह्य तरल में मौजूद खनिज लवण
 - (iii) ताजा खाद्य विटामिन
 - (iv) वसा और तेल के मुख्य घटक
 - (v) प्रोटीन के पाचन में शामिल एंजाइम
 - (vi) उपलब्ध कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट)
 - (vii) कुपोषण
 - (viii) आयोडीन की कमी से होने वाला रोग
 - (ix) आई.सी.डी.एस. का घटक
 - (x) भोजन परिवेषण संस्था को चलाने के लिए आवश्यक संसाधन

- (ख) निम्नलिखित शब्द-समूहों के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए : 10
- रेटिनॉल और बीटा कैरोटिनॉइड
 - शारीरिक वृद्धि में सहायक खाद्य वर्ग व शारीरिक बचाव का कार्य करने वाला खाद्य वर्ग
 - अवरोधक व बढ़ाने वाले
 - आवश्यक तथा अनावश्यक ऐमीनो अम्ल
 - प्रस्तावित दैनिक मात्रा तथा आवश्यकताएँ
2. (क) हमारे आहार में संतृप्त और असंतृप्त वसा अम्लों की प्रासंगिकता की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 6
- (ख) अनुपलब्ध कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट्स) क्या हैं ? हमारे शरीर में उनकी क्या भूमिका है ? बताइए । 8
- (ग) हमारे आहार में मौजूद प्रोटीन की कोटि (गुणवत्ता) किस प्रकार बेहतर बनाई जा सकती है ? 6
3. (क) हमारे आहार में निम्नलिखित के कार्यों को संक्षेप में समझाइए : 5+5
- विटामिन ए
 - प्रोटीन
- (ख) हमारे आहार में निम्नलिखित के महत्वपूर्ण खाद्य स्रोतों की सूची बनाइए : 2+2+2+2+2
- कैल्सियम
 - लौह-तत्त्व
 - कार्बोज़ (कार्बोहाइड्रेट्स)
 - बहुअसंतृप्त वसा अम्ल
 - थायमीन

4. (क) आहार नियोजन के महत्त्व पर सूची बनाइए । 5
- (ख) निम्नलिखित के आहार में ऊर्जा और प्रोटीन के अलावा अन्य कौन-से पोषक-तत्त्व हैं जिनका विशेष महत्त्व है तथा क्यों ? 5+5
- (i) स्तनपान कराने वाली महिलाएँ
- (ii) शिशु
- (ग) किशोरावस्था के बच्चों के लिए आहार नियोजन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 5
5. (क) घरेलू स्तर पर भोजन परिरक्षण के तरीकों व सिद्धांतों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 10
- (ख) निम्नलिखित का चयन करते समय आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे, उनकी सूची बनाइए : 5+5
- (i) अनाज व दालें
- (ii) कॉन्डिमेन्ट्स व स्पाइसिस (मसाले)
6. (क) आप अधिक भार वाली वयस्क महिलाओं के लिए जिन आहार संबंधी सिद्धांतों व आहार संशोधनों की सिफारिश करेंगे, उन्हें संक्षेप में समझाइए । 8
- (ख) एक समुदाय में विटामिन ए की कमी को रोकने के लिए आपके द्वारा अपनाए जाने वाले उपायों पर संक्षेप में चर्चा कीजिए । 8
- (ग) आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के तहत गर्भवती महिलाओं व बच्चों को दी जाने वाली लौह-तत्त्व की चिकित्सीय खुराक की सूची बनाइए । 4

7. (क) व्यंजन सूची क्या है ? इसे भोजन परिवेषण संस्था में सभी गतिविधियों का केंद्र बिंदु क्यों माना जाता है ? भोजन परिवेषण संस्था में इस्तेमाल की जाने वाली विभिन्न व्यंजन सूचियों की सूची बनाइए । 2+5+3
- (ख) हमारे जनसंख्या समूह के लिए मध्याह्न भोजन कार्यक्रम की प्रासंगिकता पर चर्चा कीजिए । इस कार्यक्रम के लाभार्थी कौन हैं ? कार्यक्रम के घटकों की सूची बनाइए । 5+3+2
8. निम्नलिखित में से किन्हीं **चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (क) माँ में कुपोषण तथा इसका भ्रूण (बच्चे) पर दुष्प्रभाव
- (ख) खाद्य सामान खरीदने में खाद्य श्रेणीकरण व मानक की भूमिका
- (ग) खाद्य बजट को किफ़ायती बनाने योग्य कारक
- (घ) प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के रोकथाम के उपाय
- (ङ) पोषण स्तर को निर्धारित करने के लिए आहार मूल्यांकन
-