

**CERTIFICATE PROGRAMME IN
NUTRITION AND CHILD CARE
(CNCC)**

Term-End Examination

June, 2020

CNCC-1 : NUTRITION FOR THE COMMUNITY

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : (i) Question No. 1 is compulsory.

(ii) Answer five questions in all.

(iii) All questions carry equal marks.

1. (a) List the pathological conditions arising due to the deficiency of Vitamin A. 2
- (b) What are hormones ? Name any *two* hormones required for our body. 3
- (c) Name the disorder caused due to the deficiency of Vitamin D in children. What are the sources of Vitamin D for our body ? 2

- (d) 7 g of fat will provide how much amount of calories ? 1
- (e) The aroma and flavour of coffee is provided by which constituent ? 1
- (f) How are the RDA's for protein and calories expressed for infants ? List the RDA for protein and energy for an infant 6-12 months of age. 3
- (g) List the rich sources of calcium in you would advocate in the diet of pre-school children. 2
- (h) Define the following : 6
- (i) Cretinism
 - (ii) Lathyrism
 - (iii) Beri-Beri
2. Explain the following briefly : 5 each
- (a) Factors affecting absorption of iron in our diet.
 - (b) Importance of Vitamin C in the diet.
 - (c) Protein sparing functions of carbohydrates.
 - (d) Water is essential for life.

3. (a) Briefly explain giving examples the physiological, social and psychological functions of food. 10
- (b) What is Fiber ? Discuss its relevance in our diet. 5
- (c) Describe the digestion of fat in our body. 5
4. (a) What is balanced diet ? List steps you will adopt to plan a balanced diet for any individual. 8
- (b) What do you understand by the term "Growth Spurt" in the context of adolescent ? Explain briefly. 6
- (c) What is a riboflavinosis ? Describe its clinical features. 6
5. Explain briefly the following statements, giving examples : 5 each
- (a) Protein quality of plant proteins is inferior to animal proteins.

- (b) Normal vision is maintained by an adequate intake of Vitamin A in our diet.
 - (c) Spouting and fermentation improves the nutritive value of whole grains and pulses.
 - (d) Colostrum is important for a new born baby.
6. (a) What points would you keep in mind while planning meals for :
- (i) a lactating women 6
 - (ii) an elderly women ? 6
- (b) What is complementary feeding ? What kinds and amounts complementary foods that can be given to infants ? Explain briefly. 8
7. (a) Discuss the factors affecting food spoilage. 6
- (b) What methods and principles would you adopt to preserve food at home level ? Explain, giving examples. 8
- (c) What is Food Adulteration ? What steps you will adopt to prevent adulteration ? 6

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

5 each

- (a) Components of ICDS programme
- (b) Anthropometric measures to assess nutritional status
- (c) Selection of milk and milk products
- (d) Importance of menu in a food service unit
- (e) Records maintained in a food service unit.

सी.एन.सी.सी.-1

पोषण और देखभाल में प्रमाण-पत्र

(सी. एन. सी. सी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2020

सी.एन.सी.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) प्र. सं. 1 अनिवार्य है।

(ii) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (क) विटामिन 'ए' की कमी से उत्पन्न होने वाले

नैदानिक लक्षणों की सूची बनाइए।

2

(ख) हॉर्मोन क्या होते हैं ? हमारे शरीर के लिए

आवश्यक किन्हीं दो हॉर्मोनों के नाम लिखिए। 3

- (ग) बच्चों में विटामिन 'डी' की कमी से होने वाली विसंगति का नाम बताइए। हमारे शरीर के लिए विटामिन 'डी' के स्रोत क्या हैं ? 2
- (घ) 7 ग्राम वसा कितनी मात्रा में ऊर्जा प्रदान करेगा ? 1
- (ङ) कॉफी में महक तथा सुवास किन तत्वों द्वारा प्रदान कराई जाती है ? 1
- (च) शिशुओं के लिए प्रोटीन तथा ऊर्जा की प्रस्ताविक दैनिक मात्राएँ किस प्रकार व्यक्त की जाती हैं ? 6-12 माह आयु वर्ग वाले शिशुओं के लिए प्रोटीन तथा ऊर्जा की प्रस्ताविक दैनिक मात्रा की सूची बनाइए। 3
- (छ) शालापूर्व बालकों को आप जिन कैल्शियम में प्रचुर स्रोतों को आहार में सम्मिलित करने की सलाह देंगे, उनकी सूची बनाइए। 2

(ज) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए :

6

(i) क्रेटीनता

(ii) कलायगंज

(iii) बेरी-बेरी

2. निम्नलिखित का संक्षेप में वर्णन कीजिए : प्रत्येक 5

(क) हमारे आहार में लौह तत्व के अवशोषण को

प्रभावित करने वाले कारक।

(ख) आहार में विटामिन 'सी' की महत्ता।

(ग) कार्बोज का प्रोटीन को अन्य कार्यों के लिए मुक्त

करने का कार्य।

(घ) जीवन के लिए अति आवश्यक है।

3. (क) उदाहरण देते हुए भोजन के शरीर क्रियात्मक,

सामाजिक तथा मनोवैज्ञानिक कार्यों का संक्षेप में

वर्णन कीजिए।

10

(ख) रेशा क्या होता है ? हमारे आहार में इसकी

प्रसंगिकता को समझाइए।

5

(ग) हमारे शरीर में वसा के पाचन का वर्णन कीजिए।

5

4. (क) संतुलित आहार क्या है ? किसी व्यक्ति के लिए

आहार की योजना बनाते समय आप जिन संतुलित

आहार के चरणों को ध्यान में रखेंगे, उनकी सूची

बनाइए।

8

(ख) किशोरावस्था के प्रसंग में आप वृद्धि स्फुरण से

क्या समझते हैं ? संक्षेप में बताइए।

6

(ग) राइबोफ्लेविनहीनता क्या होती है ? इसके नैदानिक

लक्षणों का वर्णन कीजिए।

6

5. उदाहरण देते हुए निम्नलिखित कथनों का संक्षेप में वर्णन कीजिए :

प्रत्येक 5

(क) वनस्पतिजन्य स्रोतों से प्राप्त प्रोटीन की कोटि पशुओं से प्राप्त प्रोटीन की तुलना में निम्न कोटि के होते हैं।

(ख) पर्याप्त मात्रा में विटामिन 'ए' युक्त आहार का सेवन करने से सामान्य दृष्टि बनाई जा सकती है।

(ग) साबुत अनाजों तथा दालों का अंकुरण और खमीरीकरण उनके पोषक मानों को बढ़ा देता है।

(घ) नवजात शिशु के लिए कोलस्ट्रम महत्वपूर्ण है।

6. (क) निम्नलिखित के लिए आहार की योजना बनाते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ?

(i) एक स्तनपान कराने वाली स्त्री 6

(ii) एक वृद्ध महिला 6

(ख) पूरक आहार क्या होते हैं ? शिशुओं को कितनी मात्रा में एवं किस प्रकार के पूरक आहार देने चाहिए ? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 8

7. (क) खाद्य पदार्थों के खराब होने को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। 6

(ख) घर में भोजन परिरक्षण के लिए आप क्या विधियाँ तथा सिद्धान्त अपनायेंगे ? उदाहरण देते हुए वर्णन कीजिए। 8

(ग) खाद्य मिलावट क्या है ? मिलावट से बचने के लिए आप क्या उपाय अपनायेंगे ? 6

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

(क) आई. सी. डी. एस. कार्यक्रम के घटक

- (ख) पोषण स्तर को निर्धारित करने के लिए मानवमितीय माप
- (ग) दूध व दूध से बने पदार्थों का चयन
- (घ) एक भोजन परिवेषण इकाई में व्यंजन सूची की महत्ता
- (ङ) एक भोजन परिवेषण इकाई में रिकॉर्ड रखना