

No. of Printed Pages : 12

**CNCC-1**

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

**Term-End Examination**

**June, 2023**

**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) What are the physiological functions performed by the food we eat ? 3
- (b) List the essential parts of the digestive tract. 3
- (c) List any *one* essential and *one* non-essential amino acid required by the body. 2
- (d) Why is Vitamin D called the 'sunshine vitamin' ? 2

**P. T. O.**

- (e) List the factors that influence calcium absorption in our body. 3
  - (f) Give the classification of foods based on their functions. 3
  - (g) List any *two* factors that you will adopt to economize on your food expenditure. 2
  - (h) Define nutritional status. 2
2. (a) Briefly discuss the factors to be considered in meal planning. 10
- (b) Enumerate the functions of carbohydrates in our body. 6
- (c) Illustrate the digestion of proteins in our body. 4
3. (a) What is a balanced diet ? Enumerate the steps you would adopt in planning a balanced diet. 8
- (b) Briefly discuss the significance of the following nutrients in our body and highlight the foods you would include in our diet to meet their requirements : 4+4+4
- (i) Iron
  - (ii) Vitamin A
  - (iii) Thiamine

4. (a) Why is adolescence a critical period of growth ? Discuss the nutrient needs of an adolescent girl (16-18 years) highlighting the points you would keep in mind while planning meals for her. 8
- (b) Why should nutritious snacks be encouraged in the diet of school going children ? List any *two* snacks suitable for school going children highlighting the nutrient contribution. 8
- (c) Enlist the risk factors of pregnancy. 4
5. (a) What points will you keep in mind while buying milk products ? 5
- (b) Differentiate between food contamination and food adulteration giving examples. 5
- (c) Briefly explain any *two* home-based food preservation methods. 5
- (d) What is a food label ? Elaborate its essential features. 5

6. (a) Describe the causes, clinical features and prevention of protein-energy malnutrition. 7
- (b) Explain the importance of nutrient supplementation in alleviating nutritional deficiencies. Justify with a suitable example. 6
- (c) Explain in details any *one* supplementary feeding programme currently operating in our country. Highlight the beneficiaries and the nutrition component. 7
7. (a) What are the principles of dietary management of hypertension? 5
- (b) Explain in brief any *four* body measurements which are good indicators of nutritional status. 8
- (c) Briefly explain giving examples the different methods of purchase you would adopt for procuring food for your food service unit. 7

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

5 each

- (a) Budgeting is necessary for the smooth functioning of an enterprise.
- (b) Points to be considered while purchasing fats and oils for daily use.
- (c) Step in planning a nutrition education programme.
- (d) Lathyrism and its prevention.
- (e) Role of eggs in cookery.

## CNCC-1

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र  
( सी. एन. सी. सी. )  
सत्रांत परीक्षा

जून, 2023

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) हमारे द्वारा खाए जाने वाले भोजन के शरीरक्रियात्मक कार्य कौन-से हैं ? 3

(ख) पाचन तंत्र के आवश्यक अंगों को सूचीबद्ध कीजिए। 3

- (ग) शरीर के लिए आवश्यक एवं अनावश्यक ऐमीनो एसिड की सूची बनाइए। 2
- (घ) विटामिन डी को 'सनशाइन विटामिन' क्यों कहा जाता है ? 2
- (ङ) कैल्सियम के अवशोषण को प्रभावित करने वाले कारक सूचीबद्ध कीजिए। 3
- (च) भोजन के कार्यों के आधार पर भोजन का वर्गीकरण दीजिए। 3
- (छ) अपने खाद्य बजट को किफायती बनाने के लिए आप जिन दो कारकों को अपनाएँगे, उनकी सूची बनाइए। 2
- (ज) पोषण स्तर की व्याख्या कीजिए। 2
2. (क) आहार नियोजन करते समय ध्यान रखने योग्य कारकों की संक्षेप में चर्चा कीजिए। 10

(ख) हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट के कार्यों का वर्णन कीजिए। 6

(ग) हमारे शरीर में प्रोटीन के पाचन की प्रक्रिया को स्पष्ट करके समझाइये। 4

3. (क) सन्तुलित आहार क्या है ? सन्तुलित आहार नियोजन के लिए आप किन चरणों को अपनाएंगे, उनकी गणना कीजिए। 8

(ख) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक तत्वों के महत्व पर संक्षेप में चर्चा कीजिए और उन खाद्य पदार्थों पर प्रकाश डालिए जिन्हें आप अपनी आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपने आहार में शामिल करेंगे : 4+4+4

(i) लौह तत्व

(ii) विटामिन ए

(iii) थायमीन



4. (क) किशोरावस्था वृद्धि की एक महत्वपूर्ण अवधि क्यों है ? किशोरियों (16-18 वर्ष) के पोषक तत्वों की आवश्यकताओं पर चर्चा कीजिए तथा एक किशोरी के लिए आहार नियोजन करते समय आप किन बातों का ध्यान रखेंगे, उन पर प्रकाश डालिए।

8

- (ख) स्कूल जाने वाले बच्चों के आहार में पौष्टिक स्नैक्स को क्यों प्रोत्साहित किया जाना चाहिए ? स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए उपयुक्त किन्हीं दो अल्पाहारों की सूची बनाइए और उनके द्वारा प्रदान किये जाने वाले पोषक तत्वों पर प्रकाश डालिए।

8

- (ग) गर्भावस्था के खतरे वाले कारकों को सूचीबद्ध कीजिए। 4
5. (क) दूध व दूध से बने पदार्थों का चयन करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 5
- (ख) उदाहरण सहित खाद्य संदूषण एवं खाद्य पदार्थों में मिलावट में अन्तर स्पष्ट कीजिए। 5
- (ग) घरेलू पैमाने पर भोजन का परिरक्षण करने की दो विधियों का संक्षेप में वर्णन कीजिए। 5
- (घ) खाद्य लेबल क्या है ? इसकी आवश्यक विशेषताओं का विस्तार से वर्णन कीजिए। 5
6. (क) प्रोटीन-ऊर्जा कुपोषण के कारण, नैदानिक लक्षण एवं रोकथाम की व्याख्या कीजिए। 7

- (ख) पोषणहीनता को दूर करने में पोषक तत्वों की पूरकता के महत्व की व्याख्या कीजिए। एक उपयुक्त उदाहरण देकर समझाइए। 6
- (ग) हमारे देश में अभी संचालित हो रहे किसी एक पूरक आहार कार्यक्रम की विस्तार से व्याख्या कीजिए। इस कार्यक्रम के लाभार्थियों एवं पोषण घटक पर प्रकाश डालिए। 7
7. (क) उच्च रक्तचाप में आहार नियोजन के प्रमुख सिद्धान्त क्या हैं ? 5
- (ख) पोषण स्तर मापने हेतु किन्हीं चार मानवमितीय माप की संक्षेप में व्याख्या कीजिए। 8
- (ग) अपनी भोजन परिवेषण संस्था में भोजन खरीदने के कौन-से तरीकों को अपनाएंगे, उदाहरण देते हुए संक्षेप में समझाइए। 7

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

(क) एक संस्था के सुचारु संचालन के लिए बजट आवश्यक है।

(ख) दैनिक उपयोग हेतु वसा एवं तेल की खरीदारी करते समय ध्यान में रखने योग्य बातें।

(ग) पोषण शिक्षा कार्यक्रम की योजना बनाने के चरण।

(घ) कलायखंज एवं उससे बचाव।

(ङ) खाना पकाने में अण्डे की भूमिका।