

**BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME**

**Term-End Examination  
December, 2011**

**(APPLICATION ORIENTED PROGRAMME)**

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

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

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

1. (a) Fill in the blanks : 10
- (i) The energy giving foods are rich in \_\_\_\_\_ and/or fat.
  - (ii) Vitamin and minerals have both protective and \_\_\_\_\_ functions.
  - (iii) 60 gm of carbohydrate, 20 gm protein and 10 gm fat will provide \_\_\_\_\_ K cal.
  - (iv) Glucose is converted into \_\_\_\_\_ which is stored in the liver and muscle.
  - (v) Fats are made up of glycerol and \_\_\_\_\_ .
  - (vi) \_\_\_\_\_ Pigments are precursors of vitamin A.
  - (vii) Vitamin \_\_\_\_\_ is known as sunshine vitamin.

- (viii) The ratio of calcium and phosphorous in the bones is roughly \_\_\_\_\_ .
- (ix) Vitamin \_\_\_\_\_ enhances the absorption of iron.
- (x) The RDI for protein for adults are expressed as \_\_\_\_\_ g. protein/ kg body weight.
- (b) Define the following . 10
- (i) Basal Metabolic Rate
- (ii) Growth spurt
- (iii) Toned Milk
- (iv) Scurvy
- (v) Work schedule
2. (a) Explain briefly the concept of 'health' and 'nutrition'. 4+4
- (b) Briefly describe the functions, digestion, absorption of the following in our body. 6+6
- Protein
- carbohydrates (Available)
3. (a) List the food sources and describe the functions performed by the following in our body : 3+3+3+3
- (i) Vitamin A
- (ii) Iron
- (iii) Calcium
- (iv) Iodine
- (b) What is a balanced diet ? Enumerate steps you would follow while planning a balanced diet. 2+6

4. (a) Discuss the role of the following factors in meal planning. **3+3**
- (i) Economic consideration
  - (ii) Food Acceptance
- (b) Explain how energy requirement for adults change with activity pattern and age. Give the RDI for energy. **4+4**
- (c) What are the different kinds of supplementary foods you would recommend for children 6 to 12 months of age ? Explain giving examples. **6**
5. (a) Explain the causes of food spoilage. **6**
- (b) Briefly describe the major industrial contaminant and food contaminant by micro-organisms, giving examples. **4+4**
- (c) Discuss the food laws and standards enacted by the government to prevent food adulteration. **6**
6. (a) List the measures you would adopt to present PEM in a village community. **6**
- (b) List the population groups at risk of developing anaemia. What measures would you adopt to prevent anaemia in these groups ? **2+4**

- (c) Explain the concept of supplementation in **4+4** the context of nutrition programmes, highlighting the energy and protein content of supplementary foods supplied to beneficiaries under the ICDS and MDM programme.
7. (a) What method of purchase would you adopt **5** for purchasing raw material for your food service unit ?
- (b) What is a cycle menu ? Prepare a cycle menu **2+3** for lunch for a college hostel.
- (c) What is diet survey ? Explain its purpose and describe one simple method you will use to collect dietary data from a housewife. **2+2+6**
8. Write short notes *on any* four of the following :
- (a) Dietary management of diabetes. **5+5+5+5**
- (b) Factors influencing food budget.
- (c) Measures to enhance nutritive value of foods.
- (d) Dietary considerations during pregnancy.
- (e) Planning balanced diets for preschool children-special considerations.
-

स्नातक उपाधि कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसंबर, 2011

( व्यवहार-मूलक कार्यक्रम )

ए.एन.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (a) रिक्त स्थान भरिए : 10
- (i) ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य-पदार्थों में \_\_\_\_\_ और/या वसा प्रचुर मात्रा में होते हैं।
- (ii) विटामिन और खनिज लवणों के सुरक्षात्मक और \_\_\_\_\_ दोनों कार्य होते हैं।
- (iii) 60 ग्रा. कार्बोज 20 ग्रा. प्रोटीन और 10 ग्रां. वसा से \_\_\_\_\_ कि. कैलोरी मिलेगी।
- (iv) ग्लूकोज \_\_\_\_\_ में परिवर्तित होता है जो यकृत और माँसपेशी में संग्रहीत हो जाता है।
- (v) वसा ग्लिसरॉल और \_\_\_\_\_ से बनती है।
- (vi) \_\_\_\_\_ वर्णक विटामिन ए के पूर्वगामी है।
- (vii) विटामिन \_\_\_\_\_ सनशाइन विटामिन भी कहलाता है।

- (viii) हड्डियों में कैल्सियम और फॉस्फोरस का अनुपात करीबन \_\_\_\_\_ होता है।
- (ix) विटामिन \_\_\_\_\_ लौह तत्व के अवशोषण को बढ़ाता है।
- (x) वयस्कों के लिए प्रोटीन की आर डी आई \_\_\_\_\_ ग्र. प्रोटीन/कि.ग्रा. वजन के रूप में व्यक्त की जाती है।

(b) निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए :

10

- (i) आधारभूत चयापचयी दर
- (ii) वृद्धि स्फुरण
- (iii) टोन्ड दूध
- (iv) स्कर्वी
- (v) कार्य-अनुसूची

2. (a) 'स्वास्थ्य' और 'पोषण' की संकल्पना को संक्षेप में स्पष्ट 4+4  
कीजिए।

(b) हमारे शरीर में निम्नलिखित के कार्यों, पाचन, अवशोषण 6+6  
का संक्षेप में वर्णन कीजिए :

- प्रोटीन  
- कार्बोज (उपलब्ध)

3. (a) निम्नलिखित के खाद्य-स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए और  
हमारे शरीर में इनके कार्यों का वर्णन कीजिए : 3+3+3+3

- (i) विटामिन ए (ii) लौह तत्व  
(iii) कैल्सियम (iv) आयोडिन

(b) संतुलित आहार क्या है? संतुलित आहार की योजना 2+6  
बनाते समय आप किन चरणों का अनुसरण करेंगे?

4. (a) आहार नियोजन में निम्नलिखित की भूमिका की चर्चा 3+3  
कीजिए :
- (i) आर्थिक पहलू  
(ii) खाद्य-स्वीकृति
- (b) सक्रियता के स्वरूप और आयु के साथ वयस्कों की 4+4  
ऊर्जा संबंधी जरूरतें किस प्रकार परिवर्तित हो जाती हैं,  
स्पष्ट कीजिए। ऊर्जा की पोषण तत्वों की प्रस्तावित  
दैनिक मात्रा बताइए।
- (c) 6 से 12 माह की आयु के बच्चों के लिए आप कौन से 6  
विभिन्न प्रकार के पूरक आहारों की सलाह देंगे? उदहरणों  
द्वारा स्पष्ट कीजिए।
5. (a) खाद्य-पदार्थों के खराब होने के कारणों का वर्णन कीजिए। 6  
(b) उदाहरण देते हुए प्रमुख रासायनिक संदूषकों और 4+4  
सूक्ष्मजीवीय संदूषकों द्वारा होने वाले खाद्य संदूषण का  
संक्षेप में वर्णन कीजिए।
- (c) खाद्य पदार्थों में मिलावट (अपमिश्रण) की रोकथाम के 6  
लिए सरकार द्वारा बनाए गए खाद्य कानूनों और मानकों  
की चर्चा कीजिए।
6. (a) ग्रामीण समुदाय में पी ई एम की रोकथाम के लिए जो 6  
उपाय करेंगे उनको सूचीबद्ध कीजिए।
- (b) जनसंख्या के उन समूहों की सूची बनाएँ जिन्हें एनीमिया 2+4  
होने का खतरा होता है। इन समूहों में एनीमिया की रोकथाम  
के लिए आप क्या उपाय करेंगे?

- (c) आई सी डी एस और मध्याह्न-आहार कार्यक्रम के अन्तर्गत 4+4  
लाभार्थियों को दिए जाने वाले पूरक आहारों में उर्जा और  
प्रोटीन की मात्रा का उल्लेख करते हुए पोषण कार्य-क्रमों  
के संदर्भ में पूरक आहार की संकल्पना स्पष्ट कीजिए।
7. (a) अपनी भोजन परिवेषण इकाई के लिए कच्ची सामग्री 5  
खरीदते समय आप खरीदने की कौन सी विधि  
अपनाएंगे ?
- (b) साप्ताहिक व्यंजन-सूची क्या है ? कालेज के होस्टल के 2+3  
लिए दोपहर का भोजन बनाने हेतु साप्ताहिक व्यंजन-सूची  
तैयार कीजिए।
- (c) आहार-सर्वेक्षण क्या है ? एक गृहिणी से आहार-आँकड़ा  
एकत्रित करने के उद्देश्य और इसके लिए आप जिन एक  
सरल विधि का प्रयोग करेंगे उसका वर्णन कीजिए। 2+2+6
8. निम्नलिखित में **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :
- (a) मधुमेह की आहार-व्यवस्था 5+5+5+5
- (b) खाद्य-बजट को प्रभावित करने वाले कारण
- (c) खाद्य-पदार्थों का पोषक मान बढ़ाने संबंधी उपाय
- (d) गर्भावस्था के दौरान आहार-संबंधी ध्यान रखने योग्य  
बातें
- (e) स्कूल-पूर्व बच्चों के लिए संतुलित आहार की योजना  
बनाना विशेष ध्यान रखने योग्य बातें।