

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND
CHILD CARE**

00433

Term-End Examination

December, 2016

CNCC-1(S) : 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) Match the items in column A with the items in column B :

5

Column A

Column B

- | | |
|--------------------------------|---------------------------|
| (i) Vitamin A deficiency | (a) PUFA |
| (ii) Coronary heart disease | (b) Cataract |
| (iii) Vegetable oils | (c) Essential amino acids |
| (iv) Oral rehydration solution | (d) Knock knees |
| (v) Rickets | (e) Atherosclerosis |
| | (f) Night-blindness |
| | (g) Diarrhoea |

(b) Fill in the blanks :

5

- (i) A sedentary non-pregnant non-lactating woman would require _____ k calories.
- (ii) Iodine is required for the formation of _____ hormone.
- (iii) Diabetes mellitus is a metabolic disease characterised by the elevation of blood _____ levels.
- (iv) Target beneficiaries of ICDS programme are children under _____ years of age and pregnant and lactating women.
- (v) Lathyrism is caused by a _____ present in kesari dal.

(c) Explain the following terms in 2 – 3 sentences each :

10

- (i) Concept of health
- (ii) Energy imbalance
- (iii) Mutual Supplementation
- (iv) Balanced diet
- (v) Pasteurisation of milk

2. Explain the following briefly : 5+5+5+5

- (a) RDI's for thiamin and riboflavin are dependent on RDIs for energy
- (b) Role of Vitamin B₁₂ and folic acid in blood formation
- (c) Classification of foods based on their functions
- (d) Role of non-available carbohydrates in our body

3. (a) Give the food sources and the functions of the following nutrients in our body : 8

- (i) Proteins
- (ii) Vitamin C
- (iii) Thiamin
- (iv) Iron

(b) Which nutrients are of particular importance for the following groups ? Give suitable justifications : 4+4+4

- (i) Lactating women in the first six months of lactation
- (ii) Preschool child
- (iii) Elderly

4. (a) "Breast milk is best for the infant." Justify the statement giving appropriate examples. 7
- (b) Describe the major considerations that influence meal planning for adolescent girls. 7
- (c) Enumerate the factors in case of pregnant women which may influence the birth weight of infants. 6
5. (a) Describe the effect of temperature on microbial spoilage of foods. 5
- (b) What are the different ways in which the food can get contaminated ? Explain briefly giving appropriate examples. 10
- (c) What cooking measures would you adopt at home to prevent nutrient loss in fruits and vegetables ? 5

6. (a) Describe any one method of dietary survey you would adopt to assess the food, nutrient intake of adults in a community. 6
- (b) Describe the major features of the following nutrition programmes : 5+5
- (i) Iodine Prophylaxis Programme
- (ii) Mid-day Meal Programme
- (c) List the clinical features of riboflavin deficiency in children. 4
7. (a) Explain the significance of the following in the context of food service management : 5+5
- (i) Cycle menu
- (ii) Standardized recipe
- Give appropriate examples.
- (b) As a manager of a college hostel you are required to purchase fruits, vegetables and other food items for the kitchen. What methods of purchase would you adopt ? Explain giving appropriate examples. 10

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

- (a) Nutrition Education
 - (b) Records maintained in food service units
 - (c) Selection of fruits and vegetables
 - (d) Three food groups
 - (e) Dietary management of diabetes
-

सी.एन.सी.सी.-1(S)

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2016

सी.एन.सी.सी.-1(S) : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (क) कॉलम क की मदों का कॉलम ख की मदों से मिलान
कीजिए :

5

| कॉलम क | कॉलम ख |
|-------------------------------|-------------------------|
| (i) विटामिन ए की कमी | (क) पी.यू.एफ.ए. |
| (ii) हृद् धमनी रोग | (ख) मोतियाबिंद |
| (iii) वनस्पति तेल | (ग) अनिवार्य ऐमीनो अम्ल |
| (iv) मौखिक पुनर्जलीकरण घोल | (घ) संघट्ट (नाँक) जानु |
| (v) रिकेट्स | (ङ) ऐथिरोकाठिन्य |
| | (च) रतौंधी |
| | (छ) अतिसार |

(ख) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

5

- (i) अल्पश्रम करने वाली एक सामान्य महिला (जो न तो गर्भवती है और न ही स्तनपान कराती है) को _____ कि. कैलोरी की आवश्यकता होगी ।
- (ii) _____ हॉर्मोन बनाने के लिए आयोडीन की ज़रूरत होती है ।
- (iii) मधुमेह एक उपापचय से संबंधित रोग है जिसमें रक्त _____ की मात्रा बढ़ जाती है ।
- (iv) आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के लक्ष्य लाभार्थी _____ उम्र तक के बच्चे और गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाएँ हैं ।
- (v) कलायखंज केसरी दाल में विद्यमान _____ के कारण होता है ।

(ग) निम्नलिखित शब्दों को 2 – 3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए : 10

- (i) स्वास्थ्य की संकल्पना
- (ii) ऊर्जा-असंतुलन
- (iii) खाद्य-सम्मिश्रण
- (iv) संतुलित आहार
- (v) दूध का पास्तुरीकरण

2. निम्नलिखित को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए : 5+5+5+5

- (क) थायमीन और राइबोफ्लेविन की आर.डी.आई. की ऊर्जा की आर.डी.आई. पर निर्भरता
- (ख) रक्त-निर्माण में विटामिन बी₁₂ और फोलिक अम्ल की भूमिका
- (ग) कार्यों के आधार पर खाद्य-पदार्थों का वर्गीकरण
- (घ) हमारे शरीर में अनुपलब्ध कार्बोज़ की भूमिका

3. (क) हमारे शरीर में निम्नलिखित पोषक-तत्वों के खाद्य-स्रोत और उनके कार्य बताइए : 8

- (i) प्रोटीन
- (ii) विटामिन सी
- (iii) थायमीन
- (iv) लौह-तत्व

(ख) निम्नलिखित समूहों के लिए कौन-से पोषक-तत्व विशेष रूप से महत्त्वपूर्ण होते हैं ? उपयुक्त पुष्टियों सहित बताइए : 4+4+4

- (i) स्तन्यकाल के प्रथम छह माह में स्तनपान कराने वाली महिलाएँ
- (ii) स्कूल-पूर्व बच्चा
- (iii) वृद्ध व्यक्ति

4. (क) “माँ का दूध शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है ।”
उपयुक्त उदाहरण देते हुए इस कथन की पुष्टि
कीजिए । 7
- (ख) किशोरियों के आहार-नियोजन को प्रभावित करने वाले
मुख्य कारकों का वर्णन कीजिए । 7
- (ग) गर्भवती महिलाओं के संदर्भ में उन कारकों का वर्णन
कीजिए जो शिशु के जन्म के समय के वजन को
प्रभावित कर सकते हैं । 6
5. (क) खाद्य-पदार्थों के सूक्ष्मजीवाणुओं द्वारा खराब होने में
तापमान के प्रभाव का वर्णन कीजिए । 5
- (ख) वे कौन-से विभिन्न तरीके हैं जिनसे खाद्य-पदार्थ संदूषित
हो सकते हैं ? समुचित उदाहरण देते हुए संक्षेप में स्पष्ट
कीजिए । 10
- (ग) फलों और सब्जियों में पोषक-तत्त्वों की क्षति को रोकने
के लिए आप घरेलू स्तर पर भोजन पकाने के संबंध में
कौन-से उपाय करेंगे ? 5

6. (क) समुदाय में वयस्कों के भोजन, पोषक-तत्त्वों के अन्तर्ग्रहण का निर्धारण करने के लिए आप आहार-सर्वेक्षण की जो कोई एक विधि अपनाएँगे उसका वर्णन कीजिए । 6

(ख) निम्नलिखित पोषण कार्यक्रमों की प्रमुख विशेषताओं का वर्णन कीजिए : 5+5

(i) आयोडीन रोग-निरोधक कार्यक्रम

(ii) मध्याह्न भोजन कार्यक्रम

(ग) बच्चों में राइबोफ्लेविन हीनता से नैदानिक लक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए । 4

7. (क) खाद्य सेवा प्रबंधन के संदर्भ में निम्नलिखित के महत्त्व स्पष्ट कीजिए : 5+5

(i) साप्ताहिक व्यंजन-सूची

(ii) मानकीकृत पाक-विधि

समुचित उदाहरण दीजिए ।

(ख) कॉलेज होस्टल के प्रबंधक के नाते, आपको रसोई के लिए फल, सब्जियाँ और अन्य खाद्य सामग्रियाँ खरीदनी हैं । आप किन क्रय-विधियों को अपनाएँगे ? उपयुक्त उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए । 10

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

(क) पोषण शिक्षण

(ख) खाद्य परिवेषण इकाई में बनाए/रखे जाने वाले रिकॉर्ड

(ग) फलों व सब्जियों का चयन

(घ) तीन खाद्य वर्ग

(ङ) मधुमेह की आहार-व्यवस्था
