

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND
CHILD CARE**

Term-End Examination

December, 2022

CNCC-1 : 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) List the three functions of food. 2
- (b) What are the four dimensions of health ? 2
- (c) Differentiate between catabolism and anabolism in the context of metabolism. $2\frac{1}{2}$
- (d) Enlist the different food sources of Vitamin A in our diet. Name the type of Vitamin A present in them. 3
- (e) What are the effects of deficiency of the following nutrients in our body ? 2+2+2
- (i) Iron and folic acid
- (ii) Vitamin D
- (iii) Iodine

- (f) Comment why breast milk is the best food for the infant. $2\frac{1}{2}$
- (g) List one commodity which requires AGMARK Certification and one commodity for which ISI mark is mandatory. 2
- 2.** Explain briefly, giving appropriate examples : $5+5+5+5$
- (a) Water is essential for life
- (b) Role of fibre in our diet
- (c) Protein quality of plant foods can be improved by combination of foods of plant origin
- (d) Functions of fats
- 3.** (a) Define Balanced Diet and Recommended Dietary Allowances. 5
- (b) Explain the use of RDA and food groups in planning balanced diets. 15
- 4.** (a) Briefly explain the functions of B-Complex Vitamins in our body. 8
- (b) What role do calcium and phosphorus play in our body ? 6
- (c) Enumerate the major components of our energy requirements. 6

5. (a) What general considerations would you keep in mind while planning meals for the following ? 7 $\frac{1}{2}$ + 7 $\frac{1}{2}$

- (i) Lactating women
- (ii) Adolescent girls

Emphasize the nutrients which are of particular importance and which foods would you include in their diet.

(b) Comment on the texture, frequency and average amount of complementary food you will include in the diet of a 8 – 12 month infant. 5

6. (a) Briefly explain the process of standardising and pasteurization of milk. 5

(b) Comment on the nutritional contribution of vegetables and fruits in our diet. 5

(c) What are the features of a good label ? Enlist the points you will look for in a label of a product. 5

(d) Define adulteration. Give few examples of common adulterants found in food and their health hazards. 5

7. (a) Briefly discuss the important resources required to run a food service establishment. 8

(b) What are the records you will maintain in a food service unit ? 4

(c) What is growth monitoring ? What are its uses in the context of health and well-being ? 8

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

- (a) ICDS Components
 - (b) National Anaemia Control Programme
 - (c) Prevention and Treatment of Diarrhoea and Dehydration
 - (d) Measures you would adopt to feed a severely malnourished child
 - (e) Dietary management of hypertension
-

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र
सत्रांत परीक्षा
दिसम्बर, 2022

सी.एन.सी.सी.-1 : 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) भोजन के तीन कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए । 2
- (ख) स्वास्थ्य के चार आयाम क्या हैं ? 2
- (ग) उपापचय के संदर्भ में अपचय और उपचय के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए । $2\frac{1}{2}$
- (घ) हमारे आहार में विटामिन ए के विभिन्न खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए । उनमें विद्यमान विटामिन ए के प्रकार का नाम बताइए । 3
- (ङ) निम्नलिखित पोषक-तत्वों की कमी से हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ते हैं ? $2+2+2$
 - (i) लौह-तत्व और फोलिक अम्ल
 - (ii) विटामिन डी
 - (iii) आयोडीन

(च) शिशु के लिए माँ का दूध सर्वोत्तम क्यों होता है, टिप्पणी कीजिए । $2\frac{1}{2}$

(छ) एक ऐसी वस्तु का नाम बताइए जिसके लिए एमार्क प्रमाणन अपेक्षित है और एक ऐसी वस्तु का नाम बताइए जिसके लिए आई.एस.आई. चिह्न अनिवार्य है । 2

2. उचित उदाहरण देते हुए, निम्नलिखित की संक्षेप में व्याख्या कीजिए : $5+5+5+5$

(क) जल जीवन के लिए अनिवार्य है

(ख) हमारे आहार में रेशे की भूमिका

(ग) वनस्पतिजन्य खाद्य-पदार्थों को मिला-जुला कर प्रयोग करने से इन खाद्य-पदार्थों की प्रोटीन की गुणवत्ता बेहतर हो जाती है

(घ) वसा के कार्य

3. (क) संतुलित आहार और पोषक-तत्त्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्रा (RDA) को परिभाषित कीजिए । 5

(ख) संतुलित आहारों की योजना बनाने में आर.डी.ए. और खाद्य वर्गों के प्रयोग की व्याख्या कीजिए । 15

4. (क) हमारे शरीर में बी-कॉम्प्लेक्स के विटामिनों के कार्यों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 8

(ख) हमारे शरीर में कैल्सियम और फॉस्फोरस की क्या भूमिका है ? 6

(ग) हमारी ऊर्जा ज़रूरतों के प्रमुख घटकों का वर्णन कीजिए । 6

5. (क) निम्नलिखित के लिए आहारों की योजना बनाते समय आप किन सामान्य बातों को ध्यान में रखेंगे ? $7\frac{1}{2} + 7\frac{1}{2}$
- (i) स्तनपान कराने वाली महिलाएँ
(ii) किशोरियाँ
- इनके लिए कौन-से पोषक-तत्त्व विशेष महत्त्व रखते हैं और आप उनके आहार में किन खाद्य-पदार्थों को शामिल करेंगे, बताइए ।
- (ख) 8 – 12 माह के शिशु के आहार में आप जो पूरक आहार शामिल करेंगे उनकी बनावट, आवृत्ति और औसत मात्रा पर टिप्पणी कीजिए । 5
6. (क) दूध के मानकीकरण और पास्तेरीकरण की प्रक्रिया की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 5
- (ख) हमारे आहार में सब्जियों व फलों के पोषणात्मक योगदान पर टिप्पणी कीजिए । 5
- (ग) एक अच्छे लेबल की क्या विशेषताएँ होती हैं ? किसी उत्पाद के लेबल पर आप जिन बातों पर ध्यान देंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 5
- (घ) अपमिश्रण को परिभाषित कीजिए । खाद्य-पदार्थों में आमतौर पर पाए जाने वाले मिलावटी पदार्थों के कुछ उदाहरण और उनसे स्वास्थ्य को होने वाले खतरे बताइए । 5
7. (क) खाद्य परिवेषण संस्थान को चलाने के लिए अपेक्षित महत्त्वपूर्ण संसाधनों की संक्षेप में चर्चा कीजिए । 8
- (ख) खाद्य परिवेषण इकाई में आप कौन-कौन से रिकॉर्ड बनाएँगे/रखेंगे ? 4
- (ग) वृद्धि अनुवीक्षण क्या है ? स्वास्थ्य और कल्याण के संदर्भ में इसके उपयोग क्या हैं ? 8

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

5+5+5+5

- (क) आई.सी.डी.एस. के घटक
 - (ख) राष्ट्रीय एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम
 - (ग) अतिसार और निर्जलीकरण की रोकथाम और उपचार
 - (घ) गंभीर रूप से कुपोषित बच्चे को आहार खिलाने के लिए आप जो उपाय करेंगे
 - (ङ) उच्च रक्तचाप की आहार व्यवस्था
-