

**DIPLOMA IN NUTRITION AND HEALTH  
EDUCATION**

**Term-End Examination**

**June, 2021**

**DNHE-001 : NUTRITION FOR THE COMMUNITY**

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

---

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

---

---

1. Give the relationship between the following sets of terms : 20
- |                     |   |                                  |
|---------------------|---|----------------------------------|
| (i) Kesari dal      | — | Lathyrism                        |
| (ii) Storage        | — | Perishability of foods           |
| (iii) Diabetes      | — | Insulin                          |
| (iv) PEM            | — | Infection                        |
| (v) Fermentation    | — | Maximization of nutrient content |
| (vi) Nutrition      | — | Health                           |
| (vii) Carbohydrates | — | Protein sparing action           |
| (viii) Moulds       | — | Mycotoxins                       |
| (ix) RDA            | — | Activity level                   |
| (x) Adolescence     | — | Growth Spurt                     |

2. What is a Balanced Diet ? Using the three food groups, plan a balanced diet for yourself, giving the reasons for the selection of food/dishes in the diet and mention the food group the foods belong to. 5+15
3. (a) Explain the digestion, absorption and utilization of fats in our body. 6
- (b) Differentiate between available and non-available carbohydrates, giving examples, highlighting their role in our body. 10
- (c) Comment on the protein quality of a typical vegetarian Indian diet. 4
4. (a) “The foetal outcome depends on the nutritional status and diet of the mother.” Justify the statement highlighting the role of nutritional status and nutrient needs before and during pregnancy. 10
- (b) Discuss the major considerations you will keep in mind while feeding adolescents. 10
5. (a) List the major points you will consider while selecting milk and milk products. 5
- (b) Enumerate the most common processes used for preserving food at home. Highlight the principles of preservation used. 10
- (c) List the measures you would adopt to prevent adulteration of food. 5

6. (a) Give the spectrum of iodine deficiency disorders. Discuss the major features of National Iodine Deficiency Disorders Control Programme. 3+7
- (b) List the objectives, beneficiaries and components of Mid-Day Meal (MDM) programme operationalized in our country. 10
7. (a) Discuss the use of the following measures/methods as indicators of nutritional status : 8+8
- (i) Anthropometry
- (ii) Diet Assessment
- (b) What is growth faltering ? How can you assess it ? 4
8. Write short notes on any **four** of the following : 4×5=20
- (a) Dietary considerations for management of obesity
- (b) Factors influencing the absorption of calcium in our diet
- (c) Recommended Dietary Allowances and their uses in planning diets
- (d) Factors to be considered in meal planning
- (e) Influence of processing on nutritive value of foods

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा  
सत्रांत परीक्षा  
जून, 2021

डी.एन.एच.ई.-001 : 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. निम्नलिखित शब्द-समूहों के बीच संबंध बताइए : 20
- |                                |   |   |
|--------------------------------|---|---|
| (i) केसरी दाल                  | — | कलायखंज                                   |
| (ii) संग्रहण                   | — | खाद्य-पदार्थों का खराब होना               |
| (iii) मधुमेह                   | — | इन्सुलिन                                  |
| (iv) पी.ई.एम.                  | — | संक्रमण                                   |
| (v) खमीरीकरण                   | — | पोषक-तत्त्व की मात्रा को अधिकतम करना      |
| (vi) पोषण                      | — | स्वास्थ्य                                 |
| (vii) कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज) | — | प्रोटीन को अन्य कार्यों के लिए मुक्त रखना |
| (viii) फफूँदी                  | — | माइकोटॉक्सिन                              |
| (ix) आर.डी.ए.                  | — | सक्रियता स्तर                             |
| (x) किशोरावस्था                | — | वृद्धि स्फुरण                             |

2. संतुलित आहार क्या है ? तीन खाद्य वर्ग का प्रयोग करके अपने लिए संतुलित आहार की योजना बनाइए, आहार के लिए चुने गए खाद्य-पदार्थ/व्यंजनों के कारण बताइए और उल्लेख कीजिए कि खाद्य-पदार्थ किस खाद्य वर्ग से लिए गए हैं । 5+15
3. (क) हमारे शरीर में वसा के पाचन, अवशोषण और उपयोगिता की व्याख्या कीजिए । 6
- (ख) उदाहरण देते हुए उपलब्ध और अनुपलब्ध कार्बोहाइड्रेट (कार्बोज) के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए और हमारे शरीर में उनकी भूमिका पर प्रकाश भी डालिए । 10
- (ग) विशिष्ट भारतीय शाकाहारी आहार की प्रोटीन गुणवत्ता पर टिप्पणी कीजिए । 4
4. (क) “गर्भ का परिणाम माँ के पोषणात्मक स्तर और आहार पर निर्भर करता है ।” गर्भावस्था से पहले और गर्भावस्था के दौरान पोषणात्मक स्तर की भूमिका और पोषक-तत्वों की ज़रूरत पर प्रकाश डालते हुए इस कथन की पुष्टि कीजिए । 10
- (ख) किशोरों को आहार देते समय ध्यान रखने योग्य प्रमुख बातों की चर्चा कीजिए । 10
5. (क) दूध और दूध से बने उत्पादों का चयन करते समय ध्यान रखने योग्य प्रमुख बातों (बिन्दुओं) को सूचीबद्ध कीजिए । 5
- (ख) घर पर खाद्य-पदार्थ को परिरक्षित करने के लिए प्रयुक्त की जाने वाली सबसे सामान्य प्रक्रियाओं का वर्णन कीजिए । परिरक्षण के लिए प्रयुक्त सिद्धांतों पर प्रकाश डालिए । 10
- (ग) खाद्य-पदार्थ में अपमिश्रण को रोकने के लिए आप जो उपाय करेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 5

6. (क) आयोडीन हीनता-जन्य (अल्पता) विसंगतियों का स्पेक्ट्रम प्रस्तुत कीजिए । राष्ट्रीय आयोडीन अल्पता विकार नियंत्रण कार्यक्रम की प्रमुख विशेषताओं की चर्चा कीजिए । 3+7
- (ख) हमारे देश में चल रहे मध्याह्न भोजन (एम.डी.एम.) कार्यक्रम के उद्देश्यों, लाभार्थियों और घटकों को सूचीबद्ध कीजिए । 10
7. (क) पोषणात्मक स्तर के सूचकों के रूप में निम्नलिखित उपायों/विधियों के प्रयोग की चर्चा कीजिए : 8+8
- (i) मानवमिति (एन्थ्रोपोमेट्री)
- (ii) आहार मूल्यांकन
- (ख) वृद्धि अवरोधन क्या है ? इसका निर्धारण आप कैसे कर सकते हैं ? 4
8. निम्नलिखित में से किन्हीं **चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 4×5=20
- (क) मोटापे के प्रबंधन के लिए आहार व्यवस्था
- (ख) हमारे आहार में कैल्सियम के अवशोषण को प्रभावित करने वाले कारक
- (ग) पोषक-तत्त्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्राएँ और आहार नियोजन में उनका प्रयोग
- (घ) आहार नियोजन में ध्यान रखने संबंधी कारक
- (ङ) खाद्य-पदार्थों के पौष्टिक मान पर संसाधित करने (प्रोसेसिंग) का प्रभाव