

No. of Printed Pages : 12

ANC-1

**BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME
(BDP)**

Term-End Examination

June, 2022

(Application Oriented Course)

ANC-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) Fill in the blanks : 10
- (i) are related to the body-building function in our body.
- (ii) The process whereby nutrients move from the intestine to the bloodstream is called

P. T. O.

- (iii) aids in the digestion and absorption of fats in the small intestine.
 - (iv) is the storage form of glucose in our body.
 - (v) All fats and oils are made up of and
 - (vi) We meet most of our Vitamin D needs from
 - (vii) present in cereals interfere with the absorption of calcium in our body.
 - (viii) is the principal mineral in the extracellular fluids of the body.
 - (ix) Sprouting of pulses improves the content of Vitamin
 - (x) RDA for thiamin, riboflavin and niacin are dependent on RDA for
- (b) Explain the principle of food preservation involved in the following methods : 5
- (i) Placing fish over fire smoke

- (ii) Wax coating of cheese
 - (iii) Addition of large amount of salt in pickles
 - (iv) Addition of sodium benzoate to jelly
 - (v) Fermentation of food
- (c) List any **one** clinical manifestation of the deficiency of the following : 5
- (i) Vitamin A
 - (ii) Protein
 - (iii) Iodine
 - (iv) Niacin
 - (v) Vitamin C

2. (a) What are enzymes ? Explain step-by-step the digestion of food at various sites in the digestive tract and the enzymes involved.

10

- (b) Comment on the social, psychological and economic aspect of nutrition, giving appropriate examples. 10

3. (a) List some important functions of carbohydrates both available and non-available in our body. 10
- (b) How can we improve the protein quality of a typical cereal based diet ? 5
- (c) What is the role of water in our body ? 5
4. (a) Why do we need iron in our diet ? Enlist the rich food sources of iron in our diet. What measures will you adopt to enhance absorption of iron in our body ? 10
- (b) What guidelines would you follow for planning a balanced diet ? Elaborate the steps involved. 10
5. (a) What specific considerations would you keep in mind while feeding and planning meals for the elderly ? 10
- (b) Explain briefly how the physiological changes during pregnancy influence the nutrient need. Enlist the RDA and foods to be included to meet the nutrient needs during pregnancy. 10

6. (a) “Colostrum is important for a new born baby.” Justify the statement giving appropriate example. 5
- (b) What measures/methods will you adopt to assess the nutritional status of pre-school children ? Explain any *one* in detail. 10
- (c) Name any *one* supplementary feeding programme put in place by the government for improving nutrition of children. Give the nutritional norms for the supplementary food provided. 5
7. (a) Discuss the factors affecting food spoilage.6
- (b) List the points you would keep in mind while selecting milk and milk products. 6
- (c) Why is menu a very important focal point for all activities in a food service unit ? Explain giving examples. 8
8. Write short notes on any *four* of the following :
5 each
- (a) Food adulteration and steps to prevent adulteration

- (b) Types and amount of complementary foods that can be given to infants
- (c) Preventive measures for Vitamin A deficiency
- (d) Dietary management of diarrhoea
- (e) Selection of beverages

ANC-1

स्नातक उपाधि कार्यक्रम (बी. डी. पी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2022

(व्यवहार-मूलक पाठ्यक्रम)

ए. एन. सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : (i) प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

(ii) कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

(iii) सभी प्रश्नों के अंक समान है।

1. (क) रिक्त स्थान भरिए : 10

(i) हमारे शरीर में निर्माण का कार्य करते हैं।

(ii) वह प्रक्रिया जिसमें पोषक तत्व आँतां से रक्तधारा में प्रवेश करते हैं, कहलाती है।

- (iii) छोटी आँत में वसा के पाचन और अवशोषण में मदद करते हैं।
- (iv) हमारे शरीर में ग्लूकोज का भंडारित रूप है।
- (v) सभी वसा व तेल और के बने होते हैं।
- (vi) हमारे शरीर की विटामिन डी की अधिकांश जरूरतें से पूरी होती हैं।
- (vii) अनाजों में विद्यमान हमारे शरीर में कैल्शियम के अवशोषण में बाधा डालता है।
- (viii) शरीर के कोशिका बाह्य द्रव्य में पाया जाने वाला प्रमुख खनिज लवण है।
- (ix) दालों के अंकुरण से विटामिन की मात्रा बेहतर हो जाती है।
- (x) थायमिन, राइबोफ्लेविन और नियासिन की आर. डी. ए. की आवश्यकता पर निर्भर करती है।

(ख) निम्नलिखित विधियों में शामिल खाद्य परिरक्षण के प्रमुख सिद्धान्त का वर्णन कीजिए : 5

- (i) मछली को आग के धुएँ पर रखना
- (ii) पनीर पर मोम की परत
- (iii) अचारों में ज्यादा मात्रा में नमक डालना
- (iv) जैली में सोडियम बैन्जोएट डालना
- (v) खाद्य पदार्थ का खमीरीकरण

(ग) निम्नलिखित की कमी का कोई **एक** नैदानिक लक्षण बताइए : 5

- (i) विटामिन ए
- (ii) प्रोटीन
- (iii) आयोडीन
- (iv) नियासिन
- (v) विटामिन सी

2. (क) एंजाइम क्या हैं ? पाचन नली के विभिन्न स्थलों (भागों) में भोजन के पाचन और उसमें शामिल एंजाइमों का चरणबद्ध वर्णन कीजिए। 10

- (ख) उचित उदाहरण देते हुए पोषण के सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और आर्थिक पहलू पर टिप्पणी कीजिए। 10
3. (क) हमारे शरीर में कार्बोज़ (उपलब्ध और अनुपलब्ध दोनों) के कुछ महत्वपूर्ण कार्यों को सूचीबद्ध कीजिए। 10
- (ख) एक विशिष्ट अनाज आधारित आहार की प्रोटीन की गुणवत्ता को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है ? 5
- (ग) हमारे शरीर में जल की क्या भूमिका है ? 5
4. (क) हमें आहार में लौह तत्व की आवश्यकता क्यों होती है ? हमारे आहार में लौह तत्व की प्रचुरता वाले खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए। हमारे शरीर में लौह तत्व के अवशोषण को बढ़ाने के लिए आप क्या उपाय करेंगे ? 10
- (ख) संतुलित आहार की योजना बनाने के लिए आप किन मार्गदर्शी निर्देशों का अनुसरण करेंगे ? इसमें सम्मिलित चरणों का विस्तारपूर्वक वर्णन कीजिए।

5. (क) वृद्धों को आहार देते और आहारों की योजना बनाते समय आप किन विशिष्ट बातों का ध्यान में रखेंगे ? 10
- (ख) गर्भावस्था के दौरान शरीर-क्रियात्मक परिवर्तन पोषण तत्वों की जरूरत को किस प्रकार प्रभावित करते हैं, संक्षेप में वर्णन कीजिए। गर्भावस्था के दौरान आर. डी. ए. बताइए और इनकी जरूरतों को पूरा करने हेतु शामिल किए जाने वाले पदार्थों को सूचीबद्ध कीजिए। 10
6. (क) “नवदुग्ध (colostrum) नवजात शिशु के लिए महत्वपूर्ण है।” उपयुक्त उदाहरण देते हुए कथन की पुष्टि कीजिए। 5
- (ख) स्कूल-पूर्व बच्चों के पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के लिए आप किन उपायों/विधियों को अपनाएँगे ? किसी **एक** का विस्तृत वर्णन कीजिए। 10
- (ग) बच्चों के पोषण को बेहतर बनाने के लिए सरकार द्वारा चलाए जाने वाले किसी **एक** पूरक आहार कार्यक्रम का नाम बताइए। इसके अंतर्गत प्रदान किए जाने वाले पूरक आहार के पोषणात्मक मानदंड बताइए। 5

7. (क) खाद्य पदार्थ के खराब होने को प्रभावित करने वाले कारकों की चर्चा कीजिए। 6
- (ख) दूध और दूध से बने पदार्थों का चयन करते समय आप जिन बातों को ध्यान में रखेंगे उन्हें सूचीबद्ध कीजिए। 6
- (ग) खाद्य परिवेषण इकाई में व्यंजन-सूची (मैन्यू) इकाई की सभी गतिविधियों का अत्यंत महत्वपूर्ण केंद्रबिन्दु क्यों है ? उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए। 8
8. निम्नलिखित में से किन्हीं **चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : प्रत्येक 5
- (क) खाद्य अपमिश्रण और मिलावट को रोकने के उपाय
- (ख) शिशुओं को दिए जाने वाले पूरक खाद्य पदार्थों के प्रकार व मात्रा
- (ग) विटामिन 'ए' की कमी के लिए निरोधक उपाय
- (घ) अतिसार की आहार-व्यवस्था
- (ङ) पेय पदार्थों का चयन