

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND
CHILD CARE**

Term-End Examination

June, 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) Name the nutrients provided by energy-rich foods. Give two examples of energy-giving foods. 1+2
- (b) What do you understand by the terms 'Digestion' and 'Absorption' in the context of nutrition? $2\frac{1}{2}$
- (c) Differentiate between the following giving examples : $2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}+2\frac{1}{2}$
- (i) Available and Non-available carbohydrates
- (ii) Essential and Non-essential amino acids
- (iii) Saturated and Unsaturated fatty acids

- (d) Identify the following nutrient : 2
- (i) Sunshine vitamin
 - (ii) Fresh food vitamin
- (e) List any one inhibitor and one enhancer of Iron in our diet. 2
- (f) Enlist any three measures you would adopt to minimize and prevent nutrient losses in food preparation. 3
- 2.** (a) Give the simple classification of foods based on functions. Explain briefly. 8
- (b) Why do we need the following nutrients in our body ? Explain briefly : 4+4+4
- (i) Vitamin A
 - (ii) Calcium
 - (iii) Proteins
- 3.** (a) Why do we plan meals ? Discuss the factors you would keep in mind while planning meals. 12
- (b) What do you understand by Recommended Dietary Allowances (RDA) ? Discuss its importance in planning diets. 8

4. (a) Why do we need sodium, potassium and chloride in our diet ? What are the principal sources of these nutrients in our diet ? 8+4
- (b) Briefly discuss the influence of activity levels on the need for nutrients in the diet of adults. Give the nutrients requirement as influenced by activity levels. 8
5. (a) Why and how do nutrient needs change during pregnancy ? Give the RDA for a pregnant woman in the 3rd trimester, highlighting the foods you would include in her diet to meet these requirements. 10
- (b) What points would you keep in mind to bring about economy in food budgeting ? 10
6. (a) Explain briefly the causes of food spoilage. What methods would you adopt to preserve foods ? 4+8
- (b) What points would you keep in mind while selecting the following : 4+4
- (i) Fats and oils
- (ii) Sugar, Jaggery and other Sweetening Agents

7. (a) Define nutritional status. Explain any one method you will adopt to assess nutritional status of children, giving examples. 2+8
- (b) What are the different methods of purchase you would use in a food service unit ? Explain very briefly. 5
- (c) What is a cycle menu ? Give an example of cycle menu for a school hostel. 5
8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5
- (a) Beneficiaries and components of Mid-Day Meal programme (MDM)
- (b) Deficiency of Riboflavin in our body — symptoms and prevention
- (c) PEM — preventive measures
- (d) Malnutrition and Infection — Vicious cycle
- (e) Developing good eating habits among pre-school children
-

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र
सत्रांत परीक्षा
जून, 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) ऊर्जा-प्रचुर खाद्य पदार्थों द्वारा प्राप्त होने वाले पोषक-तत्त्वों के नाम बताइए । ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों के दो उदाहरण दीजिए । 1+2
- (ख) पोषण के संदर्भ में आप 'पाचन' और 'अवशोषण' शब्दों से क्या समझते हैं ? $2\frac{1}{2}$
- (ग) उदाहरण देते हुए निम्नलिखित के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए : $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2}$
 - (i) उपलब्ध और अनुपलब्ध कार्बोज
 - (ii) अनिवार्य और गैर-अनिवार्य ऐमीनो अम्ल
 - (iii) संतृप्त और असंतृप्त वसा अम्ल

- (घ) निम्नलिखित पोषक तत्त्वों को पहचानिए : 2
- (i) सनशाइन विटामिन
- (ii) फ्रेश फूड विटामिन
- (ङ) हमारे भोजन में लौह तत्व के अवशोषण में कोई एक बाधक और एक वर्धक बताइए । 2
- (च) भोजन पकाते समय पोषक तत्त्वों को नष्ट होने से रोकने या कम करने के लिए आप जो उपाय करेंगे, उनमें से किन्हीं तीन को सूचीबद्ध कीजिए । 3
2. (क) कार्यों के आधार पर खाद्य पदार्थों का एक सरल वर्गीकरण दीजिए । इसकी संक्षेप में व्याख्या कीजिए । 8
- (ख) हमारे शरीर को निम्नलिखित पोषक तत्त्वों की आवश्यकता क्यों होती है ? संक्षेप में स्पष्ट कीजिए । 4+4+4
- (i) विटामिन ए
- (ii) कैल्सियम
- (iii) प्रोटीन
3. (क) हम आहारों की योजना क्यों बनाते हैं ? आहारों की योजना बनाते समय हमें जिन कारकों को ध्यान में रखना चाहिए उनकी चर्चा कीजिए । 12
- (ख) अनुशंसित आहार-संबंधी मात्रा (आर.डी.ए.) से आप क्या समझते हैं ? आहारों की योजना बनाने में इसके महत्त्व की चर्चा कीजिए । 8

4. (क) हमारे आहार में सोडियम, पोटैशियम और क्लोराइड होना क्यों ज़रूरी है ? हमारे आहार में इन पोषक तत्वों के प्रमुख स्रोत कौन-से हैं ? 8+4
- (ख) वयस्कों के आहार में पोषक-तत्वों की ज़रूरत पर सक्रियता स्तरों के प्रभाव की संक्षेप में चर्चा कीजिए । सक्रियता स्तरों से प्रभावित पोषक तत्वों की आवश्यकता बताइए । 8
5. (क) गर्भावस्था के दौरान पोषक-तत्वों की ज़रूरतें क्यों और कैसे परिवर्तित हो जाती हैं ? तीसरे त्रिमास वाली गर्भवती महिला के लिए आर.डी.ए. बताइए । इन आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उसके आहार में जिन खाद्य पदार्थों को आप शामिल करेंगे, उन्हें सूचीबद्ध कीजिए । 10
- (ख) भोजन बजट को किफायती बनाने के लिए आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे ? 10
6. (क) खाद्य पदार्थों के खराब होने के कारणों की संक्षेप में व्याख्या कीजिए । खाद्य पदार्थों को परिरक्षित करने के लिए आप कौन-से तरीके/विधियों को अपनाएँगे ? 4+8
- (ख) निम्नलिखित का चयन करते समय आप किन बातों को ध्यान में रखेंगे : 4+4
- (i) वसा व तेल
- (ii) चीनी, गुड़ और अन्य मीठा करने वाले पदार्थ

7. (क) पोषणात्मक स्तर को परिभाषित कीजिए । उदाहरण देते हुए कोई एक विधि की व्याख्या कीजिए जिसे आप बच्चों के पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के लिए अपनाएँगे । 2+8
- (ख) खरीदारी की वे कौन-सी विभिन्न विधियाँ हैं जिनका प्रयोग आप खाद्य परिवेषण इकाई में करेंगे ? बहुत ही संक्षेप में समझाइए । 5
- (ग) साप्ताहिक व्यंजन सूची क्या है ? स्कूल के होस्टल के लिए साप्ताहिक व्यंजन सूची का एक उदाहरण दीजिए । 5
8. निम्नलिखित में से किन्हीं **चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (क) मध्याह्न पोषण कार्यक्रम (MDM) के लाभार्थी व घटक
- (ख) हमारे शरीर में राइबोफ्लेविन की कमी — लक्षण व रोकथाम
- (ग) पी.ई.एम. — निरोधक उपाय
- (घ) कुपोषण और संक्रमण — एक दुष्चक्र
- (ङ) स्कूल-पूर्व बच्चों में खान-पान की अच्छी आदतें विकसित करना