

**CERTIFICATE IN NUTRITION AND
CHILD CARE**

Term-End Examination

June, 2015

00635

**CNCC-1 : NUTRITION FOR THE
COMMUNITY**

Time : 3 hours

Maximum Marks : 100

Note : Question number 1 is compulsory. Answer five questions in all. All questions carry equal marks.

1. (a) Fill in the blanks : 10
- (i) Body building foods are rich in _____ .
 - (ii) One gram of carbohydrate provides approximately _____ Kcal.
 - (iii) Pulses are lacking in the amino acid _____ .
 - (iv) _____ is an essential fatty acid .
 - (v) _____ is also known as the sunshine vitamin.
 - (vi) _____ is the main mineral present in extracellular fluid .
 - (vii) Bitot's spots on the conjunctiva are due to deficiency of _____ .
 - (viii) Deficiency of niacin causes _____ .
 - (ix) The toxin present in kesari dal affects the _____ system.
 - (x) _____ is the hormone which plays a major role in the oxidation of glucose in the body.

- (b) Explain the following in 2 - 3 lines only : **10**
- (i) Health
 - (ii) Dietary fibre
 - (iii) Osteomalacia
 - (iv) Goitrogens
 - (v) Recommended Dietary Intakes
2. (a) Why is breast milk the best food for an infant ? **6**
- (b) Describe the physiological changes occurring in the human body during ageing. **6**
- (c) Explain how temperature, moisture control and the principle of osmosis can be used to prevent or delay decomposition of food by micro-organisms. **8**
3. (a) Give suggestions on how to make meals appealing and attractive by using variety in menu planning. **6**
- (b) What is the function of available carbohydrates in our body ? How are they digested and absorbed in the body ? **8**
- (c) What points would you keep in mind while purchasing equipment for your food service enterprise ? **6**
4. (a) Explain in detail the physiological, social and psychological functions of food . **10**
- (b) What is the effect of infection on nutritional status ? Describe giving examples of specific infections. **10**
5. (a) What points would you keep in mind while planning meals for a nursing mother to ensure successful lactation ? **10**
- (b) Describe the dietary modifications which need to be made for patients of Coronary Heart Disease. **10**

6. (a) What criteria would you keep in mind while recruiting manpower for your food service establishment ? 6
- (b) Discuss the role played by Vitamin A in maintaining normal vision. 6
- (c) What dietary advice would you give to your obese friend to help him/her loose weight ? 8
7. (a) Explain giving examples the inter-relationship between nutrition and health. 7
- (b) What specific considerations would you keep in mind while planning diets for adolescents ? 7
- (c) How does sprouting and fermentation improve the nutritive value of cereals and pulses ? 6
8. Write short notes on **any four** of the following :
- (a) Selection of cereals and millets 5+5+5+5
- (b) Factors affecting calcium absorption
- (c) Importance of Vitamin C
- (d) Clinical features of Marasmus
- (e) National Nutritional Anemia Control Programme
-

पोषण एवं बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र

सत्रांत परीक्षा

जून, 2015

सी.एन.सी.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : प्रश्न संख्या 1 का उत्तर देना अनिवार्य है। किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (a) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए : 10
- (i) शारीरिक वृद्धि में सहायक खाद्यपदार्थों में _____ की भरपूर मात्रा होती है।
- (ii) एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट से लगभग _____ किलो कैलोरी की मात्रा प्राप्त होती है।
- (iii) दालों में _____ अमिनो अम्ल नहीं होता।
- (iv) _____ अनिवार्य वसा अम्ल है।
- (v) _____ को धूप से प्राप्त होने वाला विटामिन भी कहते हैं।
- (vi) _____ बाह्यकोशिकी तरल में विद्यमान मुख्य खनिजतत्व है।
- (vii) कनजेक्टिवा (conjunctiva) में बिटोट होने का कारण, _____ की कमी है।
- (viii) नियामीन की कमी से _____ होता है।
- (ix) केसरी दाल में विद्यमान टॉक्सिन _____ तंत्र को प्रभावित करता है।
- (x) _____, शरीर में ग्लूकोज के ऑक्सीकरण में मुख्य भूमिका निभाने वाला हार्मोन है।

- (b) निम्नलिखित में से प्रत्येक का वर्णन 2 - 3 पंक्तियों में ही कीजिए : 10
- (i) स्वास्थ्य
 - (ii) आहारिय रेशा
 - (iii) अस्थिमृदुता
 - (iv) गलगंडजन
 - (v) पोषकतत्वों की प्रस्तावित दैनिक मात्रा
2. (a) माँ का दूध, शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार क्यों है? 6
- (b) वृद्धावस्था के दौरान मानव शरीर में होने वाले शरीरक्रियात्मक परिवर्तनों का वर्णन कीजिए। 6
- (c) खाद्यपदार्थों को सूक्ष्मजीवों से होने वाली क्षति से बचाने के लिए तापमान, आर्द्रता नियंत्रण और परासरण- सिद्धांत का प्रयोग कैसे किया जा सकता है? वर्णन कीजिए। 8
3. (a) विविध प्रकार के व्यंजनों की योजना बनाकर, भोजन को कैसे पसंदीदा एवं आकर्षक बनाया जा सकता है? सुझाव दीजिए। 6
- (b) हमारे शरीर में उपलब्ध-कार्बोहाइड्रेटों का क्या कार्य है? शरीर में इन्हें कैसे पचाया और अवशोषित किया जाता है? 8
- (c) अपने खाद्य सेवा उद्यम के लिए उपकरण खरीदते समय आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे? 6
4. (a) भोजन के शरीरक्रियात्मक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों का सविस्तर वर्णन कीजिए। 10
- (b) पोषणिक स्थिति पर संक्रमण का क्या प्रभाव पड़ता है? विशिष्ट संक्रमणों के उदाहरण दे कर लिखिए। 10

5. (a) सफल स्तनपान सुनिश्चित करने के लिए स्तनपान कराने वाली माँ के भोजन की योजना बनाते समय आप किन बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे। 10
- (b) हृद् धमनी (Coronary Heart) रोगग्रस्तों के लिए आहार में कौन से ज़रूरी परिवर्तन करने आवश्यक हैं? वर्णन कीजिए। 10
6. (a) अपनी खाद्य सेवा इकाई के लिए कर्मचारी भर्ती के दौरान आप किन मानदंडों को ध्यान में रखेंगे? 6
- (b) सामान्य दृष्टि के रखरखाव में विटामिन ए क्या भूमिका निभाता है? चर्चा कीजिए। 6
- (c) अपने मोटापाग्रस्त मित्र को वजन कम करने के लिए आप क्या आहारिय सलाह देंगे? 8
7. (a) पोषण और स्वास्थ्य के अंतःसंबंध का सोदाहरण वर्णन कीजिए। 7
- (b) किशोर/किशोरियों के लिए आहार की योजना बनाते समय आप किन विशिष्ट विचारणीय बिंदुओं को ध्यान में रखेंगे? 7
- (c) अंकुरण एवं खमीरीकरण अनाजों एवं दालों के पोषणिक मान को कैसे बेहतर बनाते हैं? 6
8. संक्षेप में **किन्हीं चार** पर नोट लिखिए : 5+5+5+5
- (a) अनाज एवं मिलेट का चयन
- (b) कैल्शियम अवशोषण को प्रभावित करने वाले कारक
- (c) विटामिन सी का महत्व
- (d) मैरासमस के नैदानिक लक्षण
- (e) राष्ट्रीय पोषणज एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम