

**CERTIFICATE IN NUTRITION &  
CHILD CARE**

**Term-End Examination**

**December, 2010**

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

*Time : 3 hours*

*Maximum Marks : 100*

*Note : Answer any five questions in all. Question No.1 is compulsory.*

1. (a) Differentiate between the following sets of 10  
terms :
- (i) Food – Nutrition.
  - (ii) Available Carbohydrate – Non available Carbohydrate.
  - (iii) Essential Amino Acid – Non Essential Amino Acid.
  - (iv) Macronutrients – Micronutrients.
  - (v) Requirements – RDA.
- (b) Fill in the blanks : 5
- (i) Blood has two parts, \_\_\_\_\_ and plasma.
  - (ii) \_\_\_\_\_ along with sodium helps maintain fluid balance within the cell.

(iii) Iron is also present in the muscle in the form of \_\_\_\_\_.

(iv) Iodine is component of the hormone \_\_\_\_\_.

(v) An adult man/woman require \_\_\_\_\_ g protein/kg body weight.

(c) Give one example for each of the following : 5

(i) Rich food sources of vitamin B<sub>12</sub>.

(ii) Source of retinol in our diet.

(iii) Fresh food vitamin.

(iv) Substances which hinder calcium absorption.

(v) Mineral present in extracellular fluid.

2. Explain the following statements briefly, giving appropriate examples : 5+5+5+5

(a) The extent of iron absorption from different foodstuffs varies.

(b) Social, psychological and economic aspects determine the acceptability of foods.

(c) Water is essential for life.

(d) Vitamin A help maintain normal vision.

3. (a) What is the three food group classification ? 10  
Discuss its relevance in planning balanced diets.
- (b) What are the factors that influence the 10  
energy requirement for adults ? Explain briefly.
4. (a) Why do we recommend extra nutrients for 10  
a pregnant woman ? Discuss and highlight the nutrients (and their food sources) which are of particular importance during pregnancy.
- (b) Discuss the importance of breastfeeding and 10  
supplementary feeding for an infant.
5. (a) List the criteria you would adopt for the 6  
selection of the following foods :
- (i) Rice.
- (ii) Fats and Oils.
- (iii) Eggs.
- (b) Discuss the common techniques used for 14  
preservation of foods, giving appropriate examples.

6. (a) Explain the following briefly : 5
- (i) Xerophthalmia.
  - (ii) Nutritional Anaemia.
  - (iii) Iodine deficiency disorders.
- (b) What measures are being adopted by our Government to overcome the three problem(s) listed at 'a' above ? 15
7. (a) Differentiate between the ICDS and MDM programme with major focus on the objectives, components and beneficiaries of the programme. 14
- (b) What is a diet survey ? Explain its relevance in the context of the assessment of nutritional status. 6
8. Write short notes on *any four* of the following : <sup>5+5+5+5</sup>
- (a) Food adulteration and its consequences.
  - (b) Nutrient requirements and food intake for the adolescent girl.
  - (c) Vitamin B deficiency disorders.
  - (d) Maximization of nutritional benefits at low cost.
  - (e) Meal planning for the elderly.
-

पोषण और बाल देखभाल में प्रमाण-पत्र

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2010

सी.एन.सी.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (a) निम्नलिखित के बीच अंतर बताइए : 10

- (i) भोजन - पोषण
- (ii) उपलब्ध कार्बोज - अनुपलब्ध कार्बोज
- (iii) अनिवार्य एमीनो अम्ल - अनावश्यक एमिनो अम्ल
- (iv) स्थूल पोषक तत्व - सूक्ष्म पोषक तत्व
- (v) आवश्यकताएँ - आर.डी.ए.

(b) रिक्त स्थान भरिए : 5

- (i) रक्त के दो भाग होते हैं, \_\_\_\_\_ और प्लाज्मा।
- (ii) सोडियम के साथ \_\_\_\_\_ कोशिका के भीतर द्रव्य संतुलन बनाए रखता है।

(iii) लौह तत्व मांसपेशी में भी \_\_\_\_\_ के रूप में विद्यमान होता है।

(iv) आयोडीन \_\_\_\_\_ हारमोन का घटक है।

(v) एक वयस्क पुरुष/महिला को प्रति किलो शरीर भार \_\_\_\_\_ ग्रा. प्रोटीन की आवश्यकता होती है।

(c) निम्नलिखित प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए :

5

(i) विटामिन बी<sub>12</sub> की प्रचुरता वाले खाद्य स्रोत

(ii) हमारे आहार में रेटिनॉल का स्रोत

(iii) ताजा खाद्य विटामिन

(iv) कैल्सियम के अवशोषण में बाधक पदार्थ

(v) बाह्य कोशिका द्रव्य में विद्यमान खनिज लवण

2. उपयुक्त उदाहरण देते हुए, निम्नलिखित कथनों को संक्षेप में स्पष्ट कीजिए :

5+5+5+5

(a) विभिन्न खाद्य-पदार्थों में पाए जाने वाले लौह तत्व का अवशोषण भिन्न-भिन्न रूप से होता है।

(b) सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और आर्थिक पहलू खाद्य-पदार्थों की स्वीकार्यता को निर्धारित करते हैं।

(c) जल जीवन के लिए अनिवार्य है।

(d) विटामिन ए सामान्य दृष्टि बनाए रखने में सहायक होता है।

3. (a) तीन खाद्य वर्ग वर्गीकरण क्या है? संतुलित आहारों की योजना बनाने में इसकी प्रासंगिकता बनाइए। 10
- (b) व्यस्कों की ऊर्जा आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारक कौन से हैं? संक्षेप में वर्णन कीजिए। 10
4. (a) गर्भवती महिला को अतिरिक्त पोषक तत्व लेने की सलाह क्यों दी जाती है? गर्भावस्था के दौरान विशेष रूप से महत्वपूर्ण पोषक तत्वों (और उनके खाद्य स्रोतों) की चर्चा कीजिए और उन पर प्रकाश डालिए। 10
- (b) शिशु के लिए स्तनपान और पूरक आहार के महत्व की चर्चा कीजिए। 10
5. (a) निम्नलिखित खाद्य-पदार्थों के चयन के लिए आप क्या मानदंड अपनाएंगे? 6
- (i) चावल
- (ii) वसा एवं तेल
- (iii) अंडे
- (b) समुचित उदाहरण देते हुए खाद्य पदार्थों के परिरक्षण के लिए प्रयुक्त आम तकनीकों की चर्चा कीजिए। 14

6. (a) निम्नलिखित का संक्षेप में वर्णन कीजिए : 5
- (i) जीरोथैलमिया
- (ii) पोषणात्मक एनीमिया
- (iii) आयोडीन की कमी से होने वाली विसंगतियाँ
- (b) ऊपर (a) में सूचीबद्ध तीनों समस्याओं पर काबू पाने के लिए सरकार द्वारा क्या उपाए किए जा अपनाए जा रहे हैं। 15
7. (a) आई.सी.डी.एस. और मध्याह्न आहार कार्यक्रम के उद्देश्यों, घटकों और लाभार्थियों पर प्रमुख रूप से ध्यान केंद्रित करते हुए आई.सी.डी.एस और मध्याह्न कार्यक्रम के बीच अंतर स्पष्ट कीजिए। 14
- (b) आहार सर्वेक्षण क्या है? पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने के संदर्भ में इसकी प्रासंगिकता बताइए। 6
8. निम्नलिखित में से **किन्हीं चार** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5
- (a) खाद्य अपमिश्रण (मिलावट) और इसके परिणाम
- (b) किशोरी की पोषणात्मक ज़रूरतें और खाद्य-अन्तर्ग्रहण
- (c) विटामिन बी की कमी से होने वाली विसंगतियाँ
- (d) कम लागत पर पोषणात्मक लाभों का अधिकतमीकरण
- (e) वृद्धों के लिए आहार-नियोजन