02383

DIPLOMA IN NUTRITION AND HEALTH EDUCATION

Term-End Examination

December, 2010

DNHE–1 : NUTRITION FOR THE COMMUNITY

Time : 3 hours *Maximum Marks : 100*

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

---

1. (a) Explain in 2 - 3 sentences each only : **10**

   (i) Protein- sparing action

   (ii) Prothrombin

   (iii) Unsaturated fatty acids

   (iv) Food adjuncts

   (v) Growth monitoring

   (b) Fill in the blanks : **5**

   (i) __________ examination is one of the simplest method to assess nutritional status which involves looking for changes in the body which are indicative of a particular deficiency.

   (ii) Iron is a major constituent of a red - coloured compound called __________ .

(iii) You can call a person obese, if he or she weighs _________ percent above the ideal body weight .

(iv) On an average, a well - nourished lactating woman secretes about ________ ml milk/ day.

(v) The term _________ is used for non - available carbohydrates .

(c) Give any one important nutrient required by the following individuals (other than energy and protein) : 5

(i) Infant

(ii) Pre-schooler

(iii) Adolescent boy

(iv) Elderly

(v) Pregnant women

2. (a) Define food, nutrient, nutrition and health and discuss the relationship between food, health and disease. 8

(b) List the common micronutrients required by our body. Discuss the functions and food sources of ***any Two*** micronutrients. 8

(c) List the mineral and the vitamin(s) which play a significant role in blood formation. What are their rich food sources ? 4

3. (a) As a nutritionist you have been asked to plan balanced diet for a pregnant woman. Indicate : **15**

(i) What foods would you select and why ?

02383

(ii) What meal pattern would you select ?

(iii) What changes in the eating habits, meal pattern and the kind of food would you recommend to overcome the discomfort experienced during early/late pregnancy.

(b) Maya is preparing a packed lunch for Rahul, her 9 year old son. Present two interesting packed lunch ideas (keeping in mind that they are nutritious) for Rahul. **5**

4. (a) Describe the role of grades, brands labels) and standards in the selection of food. Give examples. **10**

(b) Describe the role of the following processes in enhancing the nutritive value of foods : **10**

- sprouting
- Fermentation
- Food combinations
- Fortification

5. (a) Discuss the clinical features of : 9

(i) Xerophthalmia

(ii) Niacin deficiency

(iii) Fluorosis

(b) What are the risk factors for diabetes ? Discuss the measures you would adopt for the dietary management of diabetes. 3+8

6. (a) Describe the objectives, target group and method of distribution of benefits for 7+7

(i) National prophylaxis programme for prevention of Nutritional Blindness

(ii) Integrated Child Development Services (ICDS) programme.

(b) Present the immunization schedule adopted for the benefits of children in our country 6

7. (a) What are the commonly used simple body measurements, which serve as a good indicator of nutritional status ? Briefly describe their role in assessing nutritional status. 10

(b) What is a good indicator of the nutritional status of the mother as well as the growth of the foetus ? Discuss the risk factors in pregnancy 2+8

8. Write short notes on ***any four*** of the following : **5+5+5+5**

(i) Use of the three food group classification in planning balanced diets

(ii) B-complex deficiencies

(iii) Mid-day Meal programme

(iv) Factors influencing food budget

(v) Two common techniques used for preservation of food at the household level

पोषण और स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2010

डी.एन.एच.ई.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 100*

---

*नोट : प्रश्न 1 **अनिवार्य** है। कुल **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए।*

---

1. (a) निम्नलिखित प्रत्येक को 2 - 3 वाक्यों में स्पष्ट कीजिए। 10

   (i) प्रोटीन को अन्य कार्यों के लिए मुक्त रखना

   (ii) प्रोथ्रोम्बिन

   (iii) असंतृप्त वसा अम्ल

   (iv) खाद्य उपबंध

   (v) वृद्धि अनुवीक्षण

   (b) रिक्त स्थान भरिए : 5

   (i) ___________ जाँच पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने की एक सरलतम विधि है जिसके अन्तर्गत शरीर में होने वाले उन परिवर्तनों को देखा जाता है जो किसी विशिष्ट हीनता के सूचक होते हैं।

   (ii) लौह तत्व ___________ नामक लाल रंग के यौगिक का एक प्रमुख संघटक है।

(iii) किसी व्यक्ति को हम तभी मोटा कह सकते हैं यदि उसके शरीर का वज़न आदर्श शरीर भार से __________ % अधिक हो।

(iv) एक सुपोषित स्तनपान कराने वाली महिला के स्तनों से औसतन लगभग _________ मि.ली. दूध प्रतिदिन स्रावित होता है।

(v) अनुपलब्ध कार्बोज के लिए __________ शब्द प्रयुक्त किया जाता है।

(c) निम्नलिखित व्यक्तियों के लिए अपेक्षित कोई एक महत्वपूर्ण पोषक तत्व। ऊर्जा और प्रोटीन के अलावा बताइए। 5

(i) शिशु

(ii) स्कूल–पूर्व बच्चा

(iii) किशोर

(iv) वृद्ध व्यक्ति

(v) गर्भवती महिला

2. (a) भोजन, पोषक तत्व, पोषण और स्वास्थ्य को परिभाषित कीजिए तथा भोजन, स्वास्थ्य और रोग के बीच संबंध के बारे में बताइए। 8

(b) हमारे शरीर के लिए आवश्यक सामान्य सूक्ष्म पोषक तत्वों की सूची बनाइए। ***किन्हीं दो*** सूक्ष्म पोषक तत्वों के कार्यों और खाद्य–स्रोतों की जानकारी दीजिए। 8

(c) रक्त–निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले खनिज लवण और विटामिन (नों) की सूची बनाइए इनकी प्रचुरता वाले खाद्य–स्रोत कौन से हैं? 4

3. (a) एक पोषणविद् के रूप में आपको गर्भवती महिला के लिए संतुलित आहार की योजना बनाने के लिए कहा जाता है। बताइए : 15

(i) आप किन आहारों (खाद्य–पदार्थों) का चयन करेंगे और क्यों?

(ii) आप किस आहार–पद्धति का चयन करेंगे?

(iii) प्रारंभिक/बाद की गर्भावस्था के दौरान होने वाली दिक्कत से निपटने के लिए आप उसे खान–पान की आदतें बदलने, आहार–पद्धति तथा भोजन के प्रकार के संबंध क्या सलाह देंगे?

(b) माया अपने नौ वर्षीय पुत्र राहुल के लिए पैक्ड लंच (दोपहर का भोजन) बना रही है। दो मनपसंद व स्वादिष्ट पैक्ड लंच का सुझाव दीजिए। ध्यान में रखें कि वे पौष्टिक होने चाहिए। 5

4. (a) खाद्य–पदार्थ के चयन में ग्रेडों, ब्रांडो, लेबलों और मानकों की भूमिका का वर्णन उदाहरणों सहित कीजिए। 10

(b) खाद्य पदार्थों का पौष्टिक मान बढ़ाने में निम्नलिखित प्रक्रियाओं की भूमिका का वर्णन कीजिए। 10

- अंकुरित करना
- खमीरीकरण
- खाद्य पदार्थों का मिला जुला प्रयोग (सम्मिश्रण)
- फोर्टिफिकेशन

5. (a) निम्नलिखित के नैदानिक लक्षण बताइए : 9

(i) जीरोप्थैलमिया

(ii) नियासीन की कमी

(iii) फ्लुओरोसिस

(b) मधुमेह के खतरे के कारक कौन-से हैं? मधुमेह की आहार-व्यवस्था के लिए आप जो उपाय अपनाएंगे उनकी चर्चा कीजिए। 3+8

6. (a) निम्नलिखित के उद्देश्य, लक्ष्य समूह और लाभ-वितरण विधि का वर्णन कीजिए : 7+7

(i) पोषणज अंधता की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय रोग-निरोध कार्यक्रम

(ii) समेकित बाल विकास सेवाएँ (आई.सी.डी.एस) कार्यक्रम

(b) हमारे देश में बच्चों के हित के लिए अपनायी गई टीकाकरण अनुसूची प्रस्तुत कीजिए। 6

7. (a) पोषणात्मक स्तर के अच्छे सूचक के रूप में किन सरल शारीरिक मापों का अमतौर पर किया जाता है? पोषणात्मक स्तर का निर्धारण करने में उनकी भूमिका का वर्णन कीजिए। 10

(b) माँ के अच्छे पोषणात्मक स्तर व भ्रूण की उचित वृद्धि का सूचक बताइए। गर्भावस्था में खतरे के कारकों की चर्चा कीजिए। 2+8

8. निम्नलिखित में से ***किन्हीं चार*** पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : 5+5+5+5

(i) संतुलित आहार नियोजन में तीन खाद्य समूह वर्गीकरण का प्रयोग

(ii) बी–समूह के विटामिनो की कमियाँ

(iii) मध्याह्न आहार कार्यक्रम

(iv) भोजन के बजट को प्रभावित करने वाले कारक

(v) घरेलू स्तर पर भोजन को परिरक्षित करने के लिए प्रयुक्त दो सामान्य तकनीकें