

BACHELOR'S DEGREE PROGRAMME**Term-End Examination****December, 2007****(APPLICATION ORIENTED COURSE)****ANC-1 : NUTRITION FOR THE COMMUNITY***Time : 3 hours**Maximum Marks : 100*

Note : Attempt **five** questions in all. Question no. 1 is **compulsory**. All questions carry equal marks.

-
1. (a) Define the following terms in 2 – 3 sentences only : 10
- (i) Fibre
 - (ii) Co-enzymes
 - (iii) Malnutrition
 - (iv) Gelatinization
 - (v) Growth monitoring

(b) Fill in the blanks :

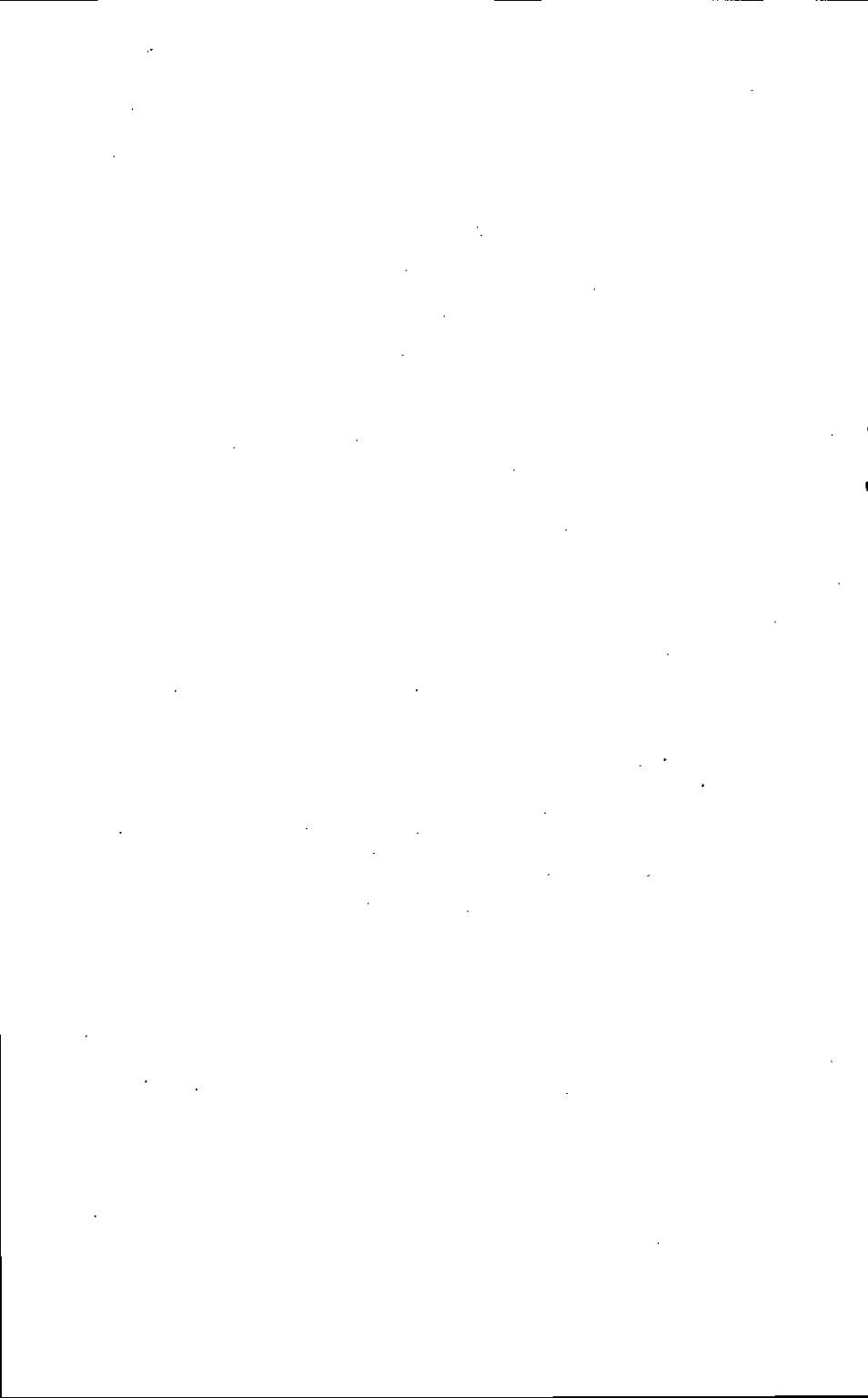
10

- (i) When foods are exposed to air and oxygen, vitamin _____ is destroyed.
- (ii) The infant at birth should weigh approximately _____ kg.
- (iii) Presence of _____ and _____ aids in absorption of fat-soluble vitamins.
- (iv) Iodine is a component of the hormone _____ secreted by _____ gland.
- (v) _____ and _____ are the major sources of carbohydrates in our diets.
- (vi) Lathyrism is caused by a neurotoxin present in _____.
- (vii) Xerophthalmia refers to eye manifestations due to deficiency of _____.
- (viii) Target beneficiaries of ICDS programme are _____ under _____ years of age.
- (ix) Under National Nutritional Anaemia Control Programme, pregnant mothers are given tablets containing _____ and _____.
- (x) Signs of spoilage in butter is _____ odour.

2. (a) Define health. List the four dimensions of health. 5
- (b) "Good health cannot be achieved without good food."
Comment on the statement. 6
- (c) Describe briefly the three important functions of carbohydrates in the diet. 9
3. (a) Differentiate between macronutrients and micronutrients present in foods. Give one source each of macronutrients. 4
- (b) Evaluate the following meals and state whether they are balanced or not. Give reasons for your answer and suggestions for improvement. 3+3+3+3
- (i) 'Sattu', rotis and buttermilk
- (ii) Tea, toast with butter and jam
- (iii) Khichri-curd-chutney (coriander-mint)
- (iv) Idlis (urad dhal, rice), sambhar, coconut chutney
- (c) Differentiate between recommended dietary intakes and requirements. 4
4. Justify the following statements using appropriate examples : 5+5+5+5
- (a) Variety helps to ensure appealing and satisfying meals.
- (b) Age influences the RDIs for some of the nutrients.

- (c) A woman during lactation requires additional nutrients as compared to non-lactation period.
- (d) Fast foods cannot be balanced and hence must be eliminated from the diet of adolescent boys/girls.
5. (a) Why are food laws essential for consumer protection? Explain the main objectives of food laws. 5
- (b) Describe any two simple tests (for each) whereby you can test for adulteration in : 5
- (i) Spices
- (ii) Milk
- (c) List the significance of saturated and unsaturated fatty acids in our diet. 5
- (d) What are the three important factors that can help us economize on our food expenditure? Explain by giving suitable examples. 5
6. (a) List the clinical manifestations of iodine deficiency disorders. Describe the Iodine Deficiency Control Programme in India. 4+6
- (b) Describe the dietary management of coronary heart disease. 10

7. (a) How does computation of profit and loss help in assessing the feasibility of an enterprise ? 5
- (b) Explain the term cycle menu. List the advantages of using a cycle menu in food preparation. 5
- (c) Kamala, a housewife, is planning to open a home-based packed lunch unit to increase family income. 5+5
- (i) What system of storage should she adopt to ensure appropriate use of food items ?
- (ii) Enumerate the records she would have to maintain while running the unit.
8. Write short notes on any **four** of the following : 5+5+5+5
- (i) Components of ICDS programme
- (ii) Factors which influence the budget of a family
- (iii) Treatment of vitamin A deficiency
- (iv) Role of water in our body
- (v) Methods of increasing nutritive value of foods



स्नातक उपाधि कार्यक्रम

सत्रांत परीक्षा

दिसम्बर, 2007

(व्यवहारमूलक पाठ्यक्रम)

ए.एन.सी.-1 : समुदाय के लिए पोषण

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

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

1. (क) निम्नलिखित पदों को केवल 2-3 वाक्यों में परिभाषित कीजिए :

10

- (i) रेशा
- (ii) सह-एंजाइम
- (iii) कुपोषण
- (iv) जिलेटिनीकरण
- (v) वृद्धि अनुवीक्षण

(ख) रिक्त स्थान भरिए :

10.

- (i) जब खाद्य पदार्थ हवा और ऑक्सीजन के संपर्क में आते हैं तो विटामिन _____ नष्ट हो जाता है ।
- (ii) जन्म के समय बच्चे का भार लगभग _____ कि.ग्रा. होना चाहिए ।
- (iii) _____ और _____ की उपस्थिति वसा-विलेय विटामिनों के अवशोषण में सहायक होती है ।
- (iv) आयोडीन _____ ग्रंथि द्वारा स्रावित _____ हॉर्मोन का घटक है ।
- (v) _____ और _____ हमारे आहार में कार्बोजों के प्रमुख स्रोत हैं ।
- (vi) _____ में उपस्थित स्नायु तंत्र को प्रभावित करने वाले एक विष के कारण कलायखंज होता है ।
- (vii) _____ की कमी के कारण आँखों में होने वाले परिवर्तनों (लक्षणों) को ज़ीरोप्थैलमिया कहते हैं ।
- (viii) आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के लक्षित लाभार्थी _____ आयु से कम आयु के _____ हैं ।
- (ix) राष्ट्रीय पोषणज एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम के अंतर्गत गर्भवती महिलाओं को _____ और _____ की गोलियाँ दी जाती हैं ।
- (x) मक्खन के खराब होने का लक्षण है उसमें से _____ गंध का आना ।

2. (क) स्वास्थ्य की परिभाषा दीजिए । स्वास्थ्य के चार आयामों की सूची बनाइए । 5
- (ख) "अच्छे भोजन के बिना अच्छा स्वास्थ्य नहीं हो सकता ।" इस कथन पर टिप्पणी कीजिए । 6
- (ग) आहार में कार्बोजों के तीन महत्वपूर्ण कार्यों का संक्षेप में वर्णन कीजिए । 9
3. (क) भोजन में विद्यमान स्थूल-पोषक तत्त्वों और सूक्ष्म-पोषक तत्त्वों के बीच अंतर बताइए । प्रत्येक स्थूल-पोषक तत्त्वों के एक-एक स्रोत भी बताइए । 4
- (ख) निम्नलिखित आहारों का मूल्यांकन करिए और बताइए कि ये संतुलित हैं या नहीं । अपने उत्तर की पुष्टि के लिए कारण बताइए और इनमें सुधार लाने के लिए सुझाव दीजिए । 3+3+3+3
- (i) 'सत्तू', रोटी और छाछ
- (ii) चाय, मक्खन और जेम के साथ टोस्ट
- (iii) खिचड़ी-दही-चटनी (धनिया-पुदीना की)
- (iv) इडली (उरद दाल, चावल), साँभर, नारियल की चटनी
- (ग) पोषक तत्त्वों की निर्धारित मात्रा और आवश्यकताओं के बीच अंतर बताइए । 4
4. उपयुक्त उदाहरणों का प्रयोग करते हुए निम्नलिखित कथनों का औचित्य बताइए : 5+5+5+5
- (क) विविधता से आहारों के आकर्षण और संतुष्टि को सुनिश्चित करने में मदद मिलती है ।
- (ख) आयु से कुछ पोषक तत्त्वों की आर.डी.आई. (पोषक तत्त्वों की निर्धारित मात्रा) प्रभावित होती है ।

- (ग) स्तनपान न कराने की अवधि की तुलना में स्तनपान कराने के दौरान एक महिला को अतिरिक्त पोषक तत्वों की ज़रूरत पड़ती है ।
- (घ) फास्ट फूड संतुलित नहीं हो सकते अतः इन्हें किशोर लड़कों/लड़कियों के आहार से बिल्कुल हटा देना चाहिए ।
5. (क) उपभोक्ता संरक्षण के लिए खाद्य कानून (नियम) क्यों अनिवार्य हैं ? खाद्य कानूनों के प्रमुख उद्देश्यों की जानकारी दीजिए । 5
- (ख) निम्नलिखित प्रत्येक के लिए किन्हीं दो-दो सरल परीक्षणों का वर्णन कीजिए जिनसे आप इनमें अपमिश्रण की जाँच कर सकते हैं : 5
- (i) मसाले
- (ii) दूध
- (ग) हमारे आहार में संतृप्त और असंतृप्त वसीय अम्लों के महत्व को सूचीबद्ध कीजिए । 5
- (घ) वे तीन महत्वपूर्ण कारक क्या हैं जो हमारे खाद्य व्यय में कमी लाने में हमारी मदद कर सकते हैं ? उपयुक्त उदाहरणों द्वारा समझाइए । 5
6. (क) आयोडीन की कमी से होने वाले नैदानिक लक्षणों की सूची बनाइए । भारत में आयोडीन हीनता नियंत्रण कार्यक्रम का वर्णन कीजिए । 4+6
- (ख) हृद्-धमनी रोग की आहार व्यवस्था का वर्णन कीजिए । 10

7. (क) किसी उद्यम की संभाव्यता का निर्धारण करने में लाभ और हानि की गणना से कैसे मदद मिलती है ? 5

(ख) साप्ताहिक व्यंजन सूची (चक्रीय मेन्यू) की जानकारी दीजिए । भोजन बनाने में साप्ताहिक व्यंजन सूची (चक्रीय मेन्यू) के प्रयोग करने से होने वाले लाभों की सूची बनाइए । 5

(ग) परिवार की आय बढ़ाने के लिए कमला नामक गृहणी एक गृह-आधारित डिब्बाबंद लंच (पैकड लंच) संस्था खोलने की योजना बना रही है । 5+5

(i) खाद्य पदार्थों के उपयुक्त प्रयोग के लिए उसे कौनसी भंडारण प्रणाली अपनानी चाहिए ?

(ii) संस्था चलाते समय उसे कौन-कौनसे रिकॉर्ड रखने होंगे ?

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

(i) आई.सी.डी.एस. कार्यक्रम के घटक

(ii) किसी परिवार के बजट को प्रभावित करने वाले कारक

(iii) विटामिन ए की कमी का उपचार

(iv) हमारे शरीर में जल की भूमिका

(v) खाद्य पदार्थों का पौष्टिक मान बढ़ाने की विधियाँ

