

This question paper contains 4 printed pages.]

5512

Your Roll No.

आपका अनुक्रमांक

B.A. Prog. / I

J

(A)

**NUTRITION AND HEALTH
EDUCATION– Paper I**

(Elements of Food Nutrition and Health)

(For admissions of 2004 and onwards)

Time : 2 Hours

Maximum Marks : 38

समय : 2 घण्टे

पूर्णांक : 38

*(Write your Roll No. on the top immediately
on receipt of this question paper.)*

*(इस प्रश्नपत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान
पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।)*

*Note : Answers may be written either in English or in
Hindi; but the same medium should be used
throughout the paper.*

*टिप्पणी : इस प्रश्नपत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में
दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।*

*Attempt three questions in all, including
Question No. 1 which is compulsory.*

कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए। प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

[P.T.O.]

1. (a) Explain briefly in 3-4 lines (any five) : $2 \times 5 = 10$

- (i) Functions of carbohydrates
- (ii) Importance of calcium
- (iii) Breast feeding
- (iv) Water purification
- (v) Vitamin C
- (vi) Complete and incomplete protein

(b) Fill in the blanks : $\frac{1}{2} \times 8 = 4$

- (i) The protein requirement for pregnant woman is increased by
- (ii) 1g fat givesKcal.
- (iii) The deficiency of Iron causes
- (iv) technique enhances protein and vitamin C in pulses.
- (v) Excess of fluorides causes
- (vi) Pulses lack essential amino acid.
- (vii) In cooking by steam food is cooked very fast and nutrients are conserved.
- (viii) Greenleafy vegetables have % water.

(क) संक्षेप में 3-4 पंक्तियों में टिप्पणी दीजिए :

- (i) कार्बोज के कार्य
- (ii) कैल्शियम का महत्व
- (iii) माँ का दूध (स्तनपान)
- (iv) जल का शुद्धिकरण
- (v) विटामिन सी
- (vi) पूर्ण व अपूर्ण प्रोटीन

(ख) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (i) गर्भवती स्त्री की प्रोटीन आवश्यकता बढ़ जाती है।
- (ii) 1 ग्राम वसा से कि. कैलोरी प्राप्त होती है।
- (iii) लोहे की कमी से हो जाता है।
- (iv) विधि से दालों में प्रोटीन व विटामिन सी बढ़ जाता है।
- (v) फ्लोराइड की अधिकता से हो जाता है।
- (vi) दालों में आवश्यक अमीनो अम्ल नहीं होता।
- (vii) पाकविधि में भाप से खाना शीघ्र बनता है व पोषक तत्व संग्रहित रहते हैं।
- (viii) हरी पत्तेदार सब्जियों में % जल होता है।

2. (a) Discuss nutritional requirements for a pregnant woman.
- (b) List general considerations for planning a menu for an elderly man.

2×6=12

- (क) एक गर्भवती स्त्री की पोषण संबंधी आवश्यकताओं का वर्णन कीजिए।
- (ख) एक वृद्ध पुरुष के आहार आयोजन में ध्यान देने योग्य बातों की सूची बनाइए।

3. Describe concept of balanced diet. How can the nutrients in food be conserved and enhanced while preparation and cooking of food at home ? Explain in detail.

12

संतुलित आहार के अभिप्राय का विवेचन कीजिए। घरेलू स्तर पर खाना बनाने की तैयारी व पकाते समय पोषक तत्वों की बढ़ोतरी एवं संग्रहण के विभिन्न तरीकों का वर्णन कीजिए।

4. What is meant by meal planning ? Describe the factors affecting meal planning.

12

आहार आयोजन का क्या अभिप्राय है ? आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का विवरण दीजिए।

5. Write short notes on any three : 3×4=12

- (i) Weaning
- (ii) Convenience foods
- (iii) Food sources of iron and its functions
- (iv) Storage of perishable foods
- (v) Factors affecting BMR.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर टिप्पणी दीजिए :

- (i) स्तन्यमोचन
- (ii) सुविधाजनक भोज्य पदार्थ
- (iii) लोहे के खाद्य स्रोत एवं कार्य
- (iv) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थों का संग्रहण
- (v) चयापचय दर को प्रभावित करने वाले कारक