

This question paper contains 4 printed pages.

954

Your Roll No.

B.A. (Prog.) / I A

(L)

NUTRITION AND HEALTH EDUCATION – Paper I

(Elements of Food Nutrition and Health)

(Admissions of 2004 and onwards)

Time : 2 hours

Maximum Marks : 38

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

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 अंग्रेज़ी 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.*

प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. (a) Explain briefly in 3–4 lines (any five):

(i) Potable water

(ii) Importance of iron

P.T.O.

(iii) Food sources of vitamin C

(iv) Weaning

(v) Fermented foods

(vi) Functions of carbohydrates.

संक्षेप में 3-4 पंक्तियों में टिप्पणियाँ दीजिए (कोई पाँच) :

(i) पेय जल

(ii) लोहे का महत्त्व

(iii) विटामिन 'सी' के खाद्य स्रोत

(iv) स्तन्यमोचन

(v) खमीरीकृत खाद्य पदार्थ

(vi) कार्बोज के कार्य ।

2×5=10

(b) Fill in the blanks of any five:

(i) Iron requirement of a pregnant woman is

(ii) Nightblindness is the first symptom of deficiency of

(iii) Boiling as cooking method causes maximum loss of vitamin and

(iv) Essential fatty acid is

(v) Excess of fluoride causes

(vi) and nutrients are important for growth of bones and teeth.

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए (कोई पाँच):

- (i) गर्भवती स्त्री की लोहे की आवश्यकता _____ होती है।
 (ii) रतौंधी _____ की कमी का प्रारम्भिक लक्षण है।
 (iii) उबालने की पाक विधि से सबसे अधिक नुकसान
 विटामिन _____ व _____ का होता है।
 (iv) अनिवार्य वसा अम्ल _____ है।
 (v) फ्लोराइड की अधिकता से _____ रोग हो जाता है।
 (vi) दाँतों और हड्डियों की बढ़ोतरी के लिए _____ व
 _____ आवश्यक हैं।

$1/2 \times 8 = 4$

2. What are the nutritional requirements of preschool going children? Explain. Describe points you would keep in mind while planning a diet for preschool child. Suggest a menu for this child.

एक पूर्वस्कूलगामी बच्चे की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताएँ क्या हैं? वर्णन कीजिए। पूर्वस्कूलगामी बच्चे के आहार आयोजन में ध्यान देने योग्य बातों का विवेचन कीजिए। इस बच्चे के लिए एक मीनू सुझाइए।

12

3. Discuss the importance of (any three):

- (i) Breast feeding
 (ii) Germination
 (iii) Protein quality
 (iv) Green leafy vegetables.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन के महत्व का विवेचन कीजिए:

- (i) माँ का दूध पिलाना
- (ii) अंकुरीकरण
- (iii) प्रोटीन गुणवत्ता
- (iv) हरी पत्तेदार सब्जियाँ । 3×4=12

4. Describe functions of foods. What factors would you keep in mind while planning menu for an individual?

भोजन के कार्यों का वर्णन कीजिए। एक व्यक्ति के आहार आयोजन के लिए आप क्या बातें ध्यान में रखेंगे? 12

5. Write short notes on any *three*:

- (i) Pressure cooking
- (ii) Convenience foods
- (iii) Balanced diet
- (iv) Physiological changes during pregnancy
- (v) Preservation of perishable foods at home.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर टिप्पणियाँ लिखिए:

- (i) प्रेशर कुकिंग
- (ii) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ
- (iii) संतुलित आहार
- (iv) गर्भावस्था में होने वाले शारीरिक बदलाव
- (v) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थों का घरेलू परिरक्षण ।

3×4=12