

*This question paper contains 4 printed pages.*

955

Your Roll No. ....

**B.A. (Prog.) / I A**

(T)

**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 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।

1. (a) Fill in the blanks:

(i) Deficiency of vitamin B<sub>12</sub> causes .....

(ii) Mother's first milk secreted for initial few days is called .....

\*

P. T. O.

- (iii) Iron requirement of pregnant lady is increased by ..... mg.
- (iv) Pulses are deficient in ..... essential amino acid.
- (v) Nutrients required for healthy bones and teeth are ..... and .....
- (vi) Weaning of infant should be started after ..... months.
- (vii) One example of fat soluble vitamins is .....

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

- (i) विटामिन बी<sub>12</sub> की कमी से ..... रोग होता है।
- (ii) माँ का पहला दूध, जो आरम्भिक कुछ दिन निकलता है, उसे ..... कहते हैं।
- (iii) एक गर्भवती स्त्री की लोहे की आवश्यकता ..... मिली ग्राम बढ़ जाती है।
- (iv) दालों में ..... आवश्यक अमीनो अम्ल नहीं होता।
- (v) स्वस्थ हड्डियों और दाँतों के लिए ..... और ..... पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है।
- (vi) शिशु की वीनिंग (ऊपरी आहार) ..... माह पर आरम्भ करना चाहिए।
- (vii) वसा में घुलनशील एक विटामिन .....  $\frac{1}{2} \times 8 = 4$

(b) Explain briefly any five of the following in 4-5 lines:

- (i) Germination
- (ii) Pressure cooking
- (iii) Functions of carbohydrate

- (iv) Convenience food
- (v) Potable water
- (vi) Food sources of vitamin 'A'.

निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच पर 4-5 पक्तियों में टिप्पणियाँ कीजिए:

- (i) अंकुरीकरण
- (ii) प्रेशर कुकिंग
- (iii) कार्बोज के कार्य
- (iv) सुविधाजनक खाद्य पदार्थ
- (v) पेय जल
- (vi) विटामिन 'ए' के खाद्य स्रोत।

2×5=10

2. (a) Describe functions of food.

भोजन के कार्यों का वर्णन कीजिए।

(b) What are the factors that affect meal planning?  
Discuss with the help of examples.

आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का उदाहरण सहित विवेचन कीजिए।

12

3. Describe the nutritional requirement of pregnant lady.  
What changes would you make in her diet? Suggest a day's menu for her.

एक गर्भवती स्त्री की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं का वर्णन कीजिए। आप उसके आहार में क्या बदलाव करेंगे? उसके लिए एक दिन का मीनू सुझाइए।

12

4. (a) Describe methods of cooking based on steam along with its effect on nutritive value of food.

भाप पर आधारित पाक विधियों का वर्णन करीजिए और उनका भोजन के पोषक मान पर प्रभाव को भी समझाइए।

- (b) Enlist ways to conserve nutrients while cooking food.

घर में भोजन पकाते समय पोषक तत्वों को संग्रहित करने के तरीकों को सूची बनाइए।

12

5. Write short notes on any *three* of the following:

- (i) Role of fibre in diet
- (ii) Household preservation of fruits
- (iii) Types of fat
- (iv) Determinants of health
- (v) General consideration for planning diet for preschoolers.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर टिप्पणियाँ लिखिए:

- (i) आहार में फ़ाइबर का महत्त्व
- (ii) घरेलू स्तर पर फलों का परिरक्षण
- (iii) वसा के प्रकार
- (iv) अच्छे स्वास्थ्य की विशेषताएँ
- (v) एक पूर्वस्कूलगामी बच्चे के आहार आयोजन में ध्यान देने योग्य बातें।

3×4=12