

[This question paper contains 5 printed pages.]

Your Roll No.

आपका अनुक्रमांक

5551

B

B.A. (Programme)/I Sem.

(R)

NUTRITION AND HEALTH EDUCATION

Paper A—Introduction to Food, Nutrition and Health

(For Admissions of 2011 and onwards)

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 75

समय : 3 घण्टे

पूर्णांक : 75

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

(इस प्रश्न-पत्र 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 प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Answer *Five* questions in all.

Question No. 1 is compulsory.

कुल पाँच प्रश्न कीजिए।

प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

1. (a) Briefly explain any *five* of the following : $5 \times 2 = 10$

(1) B. M. R.

[P. T. O.]

- (2) Functions of Vitamin A
- (3) Complete Protein
- (4) Sources of Iron
- (5) Essential fatty acids
- (6) Scurvy
- (7) Visible Fat
- (8) Health.

निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (1) बी. एम. आर. (B.M.R.)
- (2) विटामिन 'ए' के कार्य
- (3) पूर्ण प्रोटीन
- (4) लोहे के स्रोत
- (5) आवश्यक वसीय अम्ल
- (6) स्कर्वी
- (7) दृश्य वसा
- (8) स्वास्थ्य।

(b) State whether True or False :

- (i) Amla is the richest source of vitamin C.
- (ii) Vitamins and minerals are the main energy giving nutrients.

- (iii) Milk contains vitamin C and iron.
- (iv) 1 gm of carbohydrate gives the same energy as 1 gm protein.
- (v) Deficiency of Niacin causes Beri-beri. $1 \times 5 = 5$
सही अथवा गलत बताइए :
- (i) आँवला विटामिन C का सबसे अच्छा स्रोत है।
- (ii) विटामिन व खनिज लवण ऊर्जा प्रदान करने वाले मुख्य पोषक तत्व हैं।
- (iii) दूध में विटामिन C व लोहा होता है।
- (iv) एक ग्राम कार्बोज से उतनी ही ऊर्जा प्राप्त होती है जितनी एक ग्राम प्रोटीन से।
- (v) नायसिन की कमी से बेरी-बेरी होता है।

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

- (i) Advantages of green leafy vegetables
- (ii) Determinants of good health
- (iii) Advantages of cooking food
- (iv) Functions of Protein. $5 \times 3 = 15$

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) हरी पत्तेदार सब्जियों के लाभ
- (ii) अच्छे स्वास्थ्य के निर्धारक
- (iii) भोजन पकाने के लाभ
- (iv) प्रोटीन के कार्य।

3. What is a Balanced diet ? What are the factors affecting a balanced diet? 15

संतुलित आहार क्या है? संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक कौन-से हैं?

4. Discuss briefly the methods of cooking food based on dry heat. How can nutrients be conserved during food preparation ? 15

सूखी गर्मी पर आधारित पाक कला विधियों का संक्षेप में विवेचन कीजिए। भोजन तैयार करने के दौरान पोषक तत्वों को कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है?

5. (a) Discuss the functions of Food.

भोजन के कार्यों का विवेचन कीजिए।

- (b) Describe the role of dietary fibre in the diet. 10+5=15

आहारिय फोक के महत्व का वर्णन कीजिए।

6. (a) Briefly discuss the causes of Food spoilage.

भोजन की खराबी के कारणों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

- (b) Describe the ways and means of enhancing nutrients during food preparation. 5+10=15

भोजन पकाने से उसके पोषक मूल्य को कैसे बढ़ाया जा सकता है?

7. (a) Briefly discuss the methods of preservation at household level. 9

घरेलू स्तर पर खाद्य संरक्षण की विधियों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए।

- (b) Importance of Iodine and Vitamin E in the diet. 6
आहार में आयोडीन तथा विटामिन E की भूमिका तथा महत्त्व।

