

[This question paper contains 4 printed pages.]

5582

Your Roll No.

B.A. (Prog.) / I

D

(T)

NUTRITION AND HEALTH EDUCATION

Paper I – Elements of Food Nutrition and Health (A-158)

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

Attempt **three** questions in all.

Question No. 1 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)

- (i) Balanced diet
 - (ii) Essential fatty acids
 - (iii) Functions of Vitamin D
 - (iv) Fast foods
 - (v) Sources of iron
 - (vi) Fermentation
 - (vii) Health
- (2×5=10)

(b) State true or false :-

- (i) Sugar is good source of protein.
 - (ii) Cereals lack in lysine.
 - (iii) Anaemia is caused due to deficiency of iron.
 - (iv) Green leafy vegetables are good source of fat.
- (1×4=4)

(अ) किन्हीं पाँच का संक्षिप्त में वर्णन कीजिए :

- (i) संतुलित आहार
- (ii) अनिवार्य वसा अम्ल
- (iii) विटामिन डी के कार्य
- (iv) फास्ट फूड्स
- (v) लौह तत्व के स्रोत
- (vi) स्वमीरीकरण
- (vii) स्वास्थ्य

(ब) सही या गलत लिखें :-

(i) चीनी प्रोटीन का अच्छा स्रोत है ।

(ii) अनाजों में लाइसिन नहीं होता ।

(iii) लोहे तत्व की कमी से अनीमिया होता है ।

(iv) हरी पत्तेदार सब्जियाँ वसा का अच्छा स्रोत है ।

2. (a) What are the various factors affecting meal planning ? (6)

(b) Write about important things to be kept in mind during weaning. (6)

(अ) आहार आयोजन करते समय आप किन बातों का ध्यान रखोगे ।

(ब) वीनिंग के समय आप किन बातों का ध्यान रखोगें ।

3. Discuss nutritional needs of an adolescent boy. What factors would you keep in mind while planning a diet for him. (12)

एक किशोरावस्था वाले लड़के की पोषण सम्बन्धी आवश्यकताओं के विषय में लिखें । इसके लिए आहार आयोजन करते समय आप किन बातों का ध्यान रखोगे ।

4. (a) Write means to conserve nutrients of food during preparation. (5)

(b) What is pure water? Suggest various ways for domestic purification of water. (7)

(अ) खाद्य पदार्थ पकाते समय पोषक तत्वों के संरक्षण के विषय में लिखें।

(ब) शुद्ध जल क्या होता है? घरेलू स्तर पर जल के शुद्धीकरण के विषय में लिखें।

5. Write short notes on any **three** :-

(i) Food groups

(ii) Physiological changes in pregnancy

(iii) Protein quality

(iv) Functions of vitamin C (4×3=12)

किन्हीं तीन पर संक्षिप्त में टिप्पणी करें :

(i) खाद्य समूह

(ii) गर्भावस्था में शारीरिक परिवर्तन

(iii) प्रोटीन गुणवत्ता

(iv) विटामिन सी के कार्य