

This question paper contains 4 printed pages.

390

Your Roll No.

B.A. (Prog.) / I

E

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 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.

Question No. 1 is compulsory.

कुल तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

1. (a) Fill in the blanks:

**(i) Yellowish secretion from mother's breast is
known as**

P.T.O.

- (ii) Name one rich source of vitamin C
- (iii) is also known as sunshine vitamin.
- (iv) Name the disease caused due to deficiency of thiamin
- (v) The major energy giving nutrients are and

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

- (i) माँ के स्तनों से निकलने वाले गाढ़े पीले पदार्थ को _____ कहते हैं।
- (ii) विटामिन C का एक अच्छा स्रोत है _____
- (iii) _____ को सूर्य की रोशनी का विटामिन भी कहते हैं।
- (iv) थायमिन की कमी से होने वाला रोग है _____
- (v) शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाले मुख्य पोषक तत्व हैं _____ व _____

6

(b) Explain briefly any *four* of the following:

- (i) Monosaccharides
- (ii) Complete protein
- (iii) Boiling— a method of water purification
- (iv) Functions of iron
- (v) Pressure cooking
- (vi) Sources of fat
- (vii) Perishable foods.

निम्नलिखित में से किन्हीं चार का संक्षेप में उल्लेख कीजिए :

- (i) मोनोसैकराइड्स
- (ii) पूर्ण प्रोटीन
- (iii) उबालना— जल शुद्धिकरण की एक विधि
- (iv) लोहे के कार्य
- (v) प्रेशर कुकिंग
- (vi) बसा के स्रोत
- (vii) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थ । 2×4=8

2. (a) Describe the various functions of food.

भोजन के विभिन्न कार्यों का वर्णन कीजिए । 8

(b) What are the advantages of cooking food?

भोजन पकाने के क्या लाभ हैं ? 4

3. (a) Describe the methods of cooking based on dry heat.

सूखी ऊष्मा पर आधारित पाक कला विधियों का वर्णन कीजिए । 8

(b) How can nutrients be enhanced during food preparation?

भोजन की तैयारी के दौरान पोषक तत्वों में वृद्धि कैसे की जा सकती है ? 4

4. Discuss the nutritional needs and feeding pattern of a pregnant lady.

P.T.O.

गर्भवती स्त्री की पोषण संबंधी आवश्यकताओं व आहार प्रारूप का वर्णन कीजिए। 12

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

- (a) Fast foods
- (b) Nutritive value of fruits and vegetables
- (c) Pickling— a method of food preservation
- (d) Advantages of breast feeding
- (e) Functions and sources of vitamin A.

किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए

- (a) फ़ास्ट फूड्स
- (b) फलों व सब्जियों का पोषण मूल्य
- (c) अचार बनाना— खाद्य संरक्षण की एक विधि
- (d) स्तनपान के लाभ
- (e) विटामिन A के कार्य व स्रोतः।

4×3=12