



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

5×2=10

- (i) Malnutrition
- (ii) Complete protein
- (iii) Cholesterol
- (iv) Functions of vitamin K
- (v) Pressure cooking
- (vi) Sources of dietary fibre
- (vii) Balanced diet.

(a) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (i) एक डाइसैकराइड का नाम ..... ।
- (ii) विटामिन C का एक अच्छा स्रोत ..... ।
- (iii) ..... को सूर्य की रोशनी का विटामिन भी कहते हैं ।
- (iv) नियासिन की कमी से होने वाला रोग ..... ।
- (v) शरीर निर्माण करने वाला मुख्य पोषक तत्व ..... ।

(b) निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच का संक्षेप में उल्लेख कीजिए :

- (i) कुपोषण
- (ii) पूर्ण प्रोटीन
- (iii) कोलेस्ट्रॉल
- (iv) विटामिन K के कार्य
- (v) प्रेशर कुकिंग
- (vi) आहारिय फ़ोक के स्रोत
- (vii) संतुलित आहार ।

2. (a) Describe the various functions of food. 10  
 (b) What are the advantages of cooking food ? 5  
 (a) भोजन के विभिन्न कार्यों का वर्णन कीजिए ।  
 (b) भोजन पकाने के क्या लाभ हैं ?
3. (a) Describe the methods of cooking based on dry heat. 10  
 (b) Explain the functions of carbohydrates. 5  
 (a) सूखी ऊष्मा पर आधारित पाक-कला विधियों का वर्णन कीजिए ।  
 (b) कार्बोहाइड्रेट के कार्यों का वर्णन कीजिए ।
4. (a) What are the factors affecting energy requirements ? 10  
 (b) What are fast foods and how do they affect our health ? 5  
 (a) ऊर्जा की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारक कौनसे हैं ?  
 (b) फास्ट फूड्स क्या होते हैं तथा वे हमारे स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं ?
5. (a) Describe the principles of food preservation. 10  
 (b) Explain the functions and sources of iron. 5  
 (a) खाद्य संरक्षण के सिद्धांतों का वर्णन कीजिए ।  
 (b) लोहे के कार्य व स्रोत का वर्णन कीजिए ।
6. (a) Discuss the storage of foodstuffs at household level. 8  
 (b) How can nutrients be enhanced during food preparation ? 7  
 (a) घरेलू स्तर पर खाद्य पदार्थों के संग्रहण का उल्लेख कीजिए ।  
 (b) भोजन की तैयारी के दौरान पोषक तत्वों में वृद्धि कैसे की जाती है ?

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

3×5=15

- (i) GM foods
- (ii) Nutritive value of fruits and vegetables
- (iii) Pickling—a method of food preservation
- (iv) Sources of fat.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- (i) GM फूड्स
- (ii) फलों व सब्जियों का पोषण मूल्य
- (iii) अचार बनाना—खाद्य संरक्षण की एक विधि
- (iv) वसा के स्रोत ।