

This question paper contains 4 printed pages]

Roll No.

S.No. of Question Paper : 80

Unique Paper Code : 220154

E

Name of the Paper : **NHE-Introduction to Food, Nutrition and Health**

Name of the Course : **B.A. (Programme) : Nutrition and Health Education**

Semester : I

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 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 अंग्रेज़ी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

Attempt five questions in all, including Q. No. 1 which is compulsory.

कूल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये, जिनमें प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

1. (a) Fill in the blanks :

5

(i) Name one disaccharide

(ii) Name one rich source of vitamin C

(iii) is also known as sunshine vitamin.

(iv) Name the disease caused due to deficiency of niacin

(v) The major body building nutrient is

PTO

(b) Explain briefly any five of the following :

$5 \times 2 = 10$

- (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) कोलेस्ट्राल
- (iv) विटामिन K के कार्य
- (v) प्रेशर कुकिंग
- (vi) आहारीय 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) कार्बोज़ 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) फ़ास्ट 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 :

$3 \times 5 = 15$

- (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 ।