

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 अंग्रेजी 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.

कुल 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 .....

P.T.O.

(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) कार्बोज 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 :

3×5=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 ।