

This question paper contains 4 printed pages]

Roll No. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 81

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 monosaccharide .....

(ii) Haem iron is obtained from ..... foods. (plant/animal)

(iii) Name one fat soluble vitamin .....

(iv) Name the disease caused due to deficiency of vitamin C .....

(v) 1 gm protein provides ..... kcal energy.

P.T.O.

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

5×2=10

- (i) Health
- (ii) Baking
- (iii) Essential amino acids
- (iv) Germination
- (v) Sunshine vitamin
- (vi) Invisible fat
- (vii) Role of thiamin.

(a) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (i) एक मोनोसैकराइड का नाम .....
- (ii) हीम रूपी लोहा ..... खाद्य पदार्थों में पाया जाता है ।  
(वानस्पतिक/पशुजन्य)
- (iii) वसा में घुलनशील एक विटामिन का नाम .....
- (iv) विटामिन C की कमी से होने वाला रोग .....
- (v) 1 ग्राम प्रोटीन से ..... किलो कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है ।

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

- (i) स्वास्थ्य
- (ii) बेकिंग
- (iii) आवश्यक अमीनो अम्ल
- (iv) अंकुरीकरण
- (v) सूर्य की रोशनी का विटामिन
- (vi) अदृश्य वसा
- (vii) थायमिन की भूमिका ।

2. (a) Briefly describe the determinants of health. 10  
 (b) What are the functions of proteins ? 5  
 (a) स्वास्थ्य के निर्धारकों का संक्षेप में विवेचन कीजिए ।  
 (b) प्रोटीन के कार्यों का वर्णन कीजिए ।
3. (a) Describe the methods of cooking based on moist heat. 10  
 (b) What are convenience foods and what are their advantages ? 5  
 (a) नमी सहित ऊष्मा पर आधारित पाक-कला विधियों का वर्णन कीजिए ।  
 (b) सुविधाजनक भोजन पदार्थ क्या होते हैं व उनके क्या लाभ हैं ?
4. (a) What are the advantages of food preservation ? 5  
 (b) Briefly describe the household methods of food preservation. 10  
 (a) खाद्य संरक्षण के क्या लाभ हैं ?  
 (b) खाद्य संरक्षण के घरेलू तरीकों का संक्षिप्त वर्णन कीजिए ।
5. (a) Describe the five food groups in brief. 10  
 (b) How should perishable foods be stored at home ? 5  
 (a) पाँचों खाद्य वर्गों का संक्षेप में वर्णन कीजिए ।  
 (b) शीघ्र खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को घरेलू स्तर पर कैसे संग्रहीत किया जा सकता है ?
6. (a) Describe the ways to conserve nutrients during food preparation. 8  
 (b) Explain the functions and sources of calcium. 7  
 (a) भोजन की तैयारी के दौरान पोषक तत्वों को कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है ?  
 (b) कैल्सियम के कार्यों व स्रोतों का वर्णन कीजिए ।

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

3×5=15

(i) Role of dietary fibre

(ii) Vitamin K

(iii) Organic foods

(iv) Causes of food spoilage.

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

(i) आहारिय फ़ोक की भूमिका

(ii) विटामिन K

(iii) आर्गेनिक फूड्स

(iv) भोजन खराब होने के कारण ।