

5155

Unique Paper Code: 220154

F

Name of Paper: Introduction to food, nutrition and health

Name of Course: B.A. Programme - NHE

Semester: I

Duration: 3 hours

Maximum Marks: 75 marks

Instructions for candidates: Attempt FIVE questions in all, including Q.1 which is compulsory.
कुल पांच प्रश्नों के उत्तर दें जिनमें प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।

1(a) Fill in the blanks:

- (i) Fluorosis is caused due to excess of _____.
- (ii) Name one source of complete protein _____.
- (iii) Mineral needed for formation of bones _____.
- (iv) 1 gm fat gives _____ kcal energy.
- (v) Name one source of β -carotene _____.

(b) Explain briefly any FIVE of the following:

- (i) Malnutrition
- (ii) BMR
- (iii) Folic acid
- (iv) Sources of calcium
- (v) Fermentation
- (vi) Essential fatty acids (EFAs)
- (vii) Balanced diet

1(a) रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:

- (i) फ्लोरोसिस _____ की अधिकता से होता है।
- (ii) पूर्ण प्रोटीन का एक स्रोत _____।
- (iii) हड्डियों के निर्माण के लिए आवश्यक पोषक तत्व _____।
- (iv) 1 ग्राम वसा से _____ किलो कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।
- (v) β कैरोटीन का एक स्रोत _____।

(5)

(b) निम्नलिखित में से किन्हीं पांच का संक्षेप में उल्लेख करें:

- (i) कुपोषण
- (ii) आधारीय चयापचय दर (BMR)
- (iii) फ़ोलिक अम्ल
- (iv) कैल्शियम के स्रोत
- (v) खमीरीकरण
- (vi) आवश्यक वसा अम्ल
- (vii) संतुलित आहार

(2x5=10)

2 (a) How can carbohydrates be classified?

(b) Discuss the functions of food.

(a) कार्बोहाइड्रेट का वर्गीकरण कैसे किया जा सकता है?

(5)

(b) भोजन के कार्यों का वर्णन करें।

(10)

3 (a) Discuss the methods of cooking based on moist heat.

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

(a) नमी सहित ऊष्मा पर आधारित पाक कला विधियों का वर्णन करें।

(10)

(b) भोजन की तैयारी के दौरान पोषक तत्वों को कैसे सुरक्षित रखा जा सकता है?

(5)

4 (a) What are the advantages of food preservation?

(b) Discuss the principles of food preservation with examples.

(a) खाद्य संरक्षण के क्या लाभ हैं?

(5)

(b) खाद्य संरक्षण के सिद्धांतों का उदाहरण सहित वर्णन करें।

(10)

5 (a) Discuss the role of sodium and potassium in human nutrition.

(b) Describe the various food groups.

(a) मानव पोषण में सोडियम व पोटैशियम की भूमिका बताएं।

(5)

(b) विभिन्न खाद्य वर्गों का वर्णन करें।

(10)

6 (a) What are the causes of food spoilage? How can perishable foodstuffs be stored at the household level?

(b) Discuss the nutritive value of fast foods.

(a) भोजन खराब होने के क्या कारण होते हैं? भोजन खराब होने वाले खाद्य पदार्थों को घरेलू स्तर पर कैसे संग्रहीत किया जा सकता है?

(10)

(b) फास्ट फूड्स के पोषण मूल्य का उल्लेख करें।

(5)

7. Write short notes on any THREE of the following:

(i) Functions and sources of iron

(ii) Organic foods

(iii) Vitamin D

(iv) Frying- a cooking method

किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियां लिखें:

(i) लोहे के कार्य व स्रोत

(ii) आर्गेनिक फूड्स

(iii) विटामिन D

(iv) तलना—एक पाक कला विधि

(5x3=15)