

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 177

G

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 220154

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

Name of the Course : **B.A. Programme**

Semester : I

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 75

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **FIVE** questions in all, including Q. 1 which is compulsory.
4. Answers may be written either in English or Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।
2. कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दें जिनमें प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।
3. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. (a) Fill in the blanks :

(i) Deficiency of Vitamin C causes _____ .

(ii) Name one source of complete protein _____ .

(iii) Mineral needed for synthesis of haemoglobin _____ .

(iv) 1 gm fat gives _____ kcal energy. (5)

(v) Name one source of retinol _____ .

(b) Explain briefly any FIVE of the following :

- (i) Nutrition
- (ii) Baking
- (iii) Vitamin B₁₂
- (iv) Functions of calcium
- (v) Fermentation
- (vi) Essential fatty acids (EFAs)
- (vii) Balanced diet

(2×5=10)

(क) रिक्त स्थानों की पूर्ति करें :

- (i) विटामिन C की कमी से _____ रोग होता है ।
- (ii) पूर्ण प्रोटीन का एक स्रोत _____ ।
- (iii) हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए आवश्यक पोषक तत्व _____ ।
- (iv) 1 ग्राम वसा से _____ किलो कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है ।
- (v) रेटिनोल का एक स्रोत _____ ।

(ख) निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच का संक्षेप में उल्लेख करें :

- (i) पोषण
- (ii) बेकिंग
- (iii) विटामिन B₁₂
- (iv) कैल्शियम के कार्य
- (v) स्वमीरीकरण
- (vi) आवश्यक वसा अम्ल
- (vii) संतुलित आहार

2. (a) How can carbohydrates be classified ? (5)
 (b) Discuss the determinants of health. (10)
 (क) कार्बोहाइड्रेट का वर्गीकरण कैसे किया जा सकता है ?
 (ख) स्वास्थ्य के निर्धारकों का वर्णन करें ।
3. (a) Discuss the methods of cooking based on moist heat. (10)
 (b) How can nutrients be enhanced during food preparation ? (5)
 (क) नमी सहित ऊष्मा पर आधारित पाक कला विधियों का वर्णन करें ।
 (ख) भोजन की तैयारी के दौरान पोषक तत्वों को कैसे बढ़ाया जा सकता है ?
4. (a) What are the advantages of food preservation ? (5)
 (b) Discuss the household methods of food preservation with examples. (10)
 (क) खाद्य संरक्षण के क्या लाभ हैं ?
 (ख) खाद्य संरक्षण के घरेलू तरीकों का उदाहरण सहित वर्णन करें ।
5. (a) Discuss the role of dietary fibre in human nutrition. (5)
 (b) Describe the various food groups. (10)
 (क) मानव पोषण में आहारिय फ़ोक की भूमिका बताएं ।
 (ख) विभिन्न खाद्य वर्गों का वर्णन करें ।
6. (a) What are the causes of food spoilage ? How can perishable foodstuffs be stored at the household level ? (10)
 (b) Discuss the role of convenience foods. (5)

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

(ख) सुविधाजनक भोजन पदार्थों की भूमिका का उल्लेख करें ।

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

(i) Functions of fat

(ii) GM foods

(iii) Vitamin D

(iv) Frying- a cooking method

(5×3=15)

किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखें :

(i) वसा के कार्य

(ii) GM फूड्स

(iii) विटामिन D

(iv) तलना-एक पाक कला विधि