

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5298

D

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 290580

Name of the Course : B.A. Programme (Application Course)

Name of the Paper : Nutrition and Health – Introduction to Nutrition & Health

Semester : V

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.
3. Question No. 1 is compulsory.
4. Answers may be written either in English or in 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।
3. प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।
4. 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) Name one essential amino acid _____ .

(ii) Name two energy giving nutrients _____, _____ .

(iii) One gram of fat gives _____ kcal energy.

(iv) Name one rich source of calcium _____ .

(5)

P.T.O.

रिक्त स्थान भरें :-

- (i) एक आवश्यक अमीनो अम्ल का नाम _____ ।
- (ii) ऊर्जा प्रदायक दो पोषक तत्वों के नाम _____, _____ ।
- (iii) 1 ग्राम वसा से _____ किलो कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है ।
- (iv) कैल्शियम का एक अच्छा स्रोत _____ ।

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

- (i) Invisible fat
- (ii) Nutrition
- (iii) Sources of thiamine
- (iv) Functions of iodine
- (v) Incomplete protein
- (vi) Disaccharides
- (vii) Baking

(2×5=10)

किन्हीं पाँच का संक्षेप में उल्लेख करें :-

- (i) अदृश्य वसा
- (ii) पोषण
- (iii) थायमिन के स्रोत
- (iv) आयोडीन के कार्य
- (v) अपूर्ण प्रोटीन
- (vi) डाइसैकराइड्स
- (vii) बेकिंग

2. (a) Explain the factors affecting energy requirements. (5)
- (b) Name the macronutrients. Describe the functions and sources of protein. (10)
- (क) ऊर्जा की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले कारकों का विवेचन करें।
- (ख) 'मैक्रो' पोषक तत्वों के नाम बताएं। प्रोटीन के कार्यों व स्रोतों का उल्लेख करें।
3. (a) What are the advantages of cooking food ? (5)
- (b) Describe the methods of cooking based on moist heat. (10)
- (क) भोजन पकाने के क्या लाभ हैं ?
- (ख) नमी सहित ऊष्मा पर आधारित पाक-कला विधियों का वर्णन करें।
4. (a) What are the physiological changes during old age ? (5)
- (b) Discuss the nutritional needs during adolescence. What type of foods should be included in the diets of adolescents ? (10)
- (क) वृद्धावस्था में क्या शारीरिक परिवर्तन होते हैं ?
- (ख) युवावस्था के दौरान पोषण संबंधी आवश्यकताओं का विवेचन करें। युवाओं के आहार में किस प्रकार के खाद्य पदार्थ सम्मिलित किए जाने चाहिए ?
5. Discuss in detail the feeding of an infant during :
- (a) 0-6 months
- (b) 6-12 months (15)
- निम्न आयु में शिशु के खान-पान पर विस्तार से चर्चा करें :-
- (क) 0-6 माह
- (ख) 6-12 माह

6. (a) Describe the various types of frying with advantages and disadvantages. (9)
- (b) Explain the food groups on the basis of functions of food. (6)
- (क) लाभ व हानियों सहित तलने की विभिन्न विधियों का वर्णन करें।
- (ख) भोजन के कार्यों के आधार पर खाद्य वर्गों का उल्लेख करें।
7. Write short notes on any **THREE** of the following :
- (i) Functions of carbohydrates
- (ii) Conserving nutrients during food preparation
- (iii) Functions and sources of iron
- (iv) Vitamin K
- (v) Role of dietary fibre (5×3=15)

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :-

- (i) कार्बोहाइड्रेट के कार्य
- (ii) भोजन की तैयारी के दौरान पोषक तत्व सुरक्षित रखना
- (iii) लोहे के कार्य व स्रोत
- (iv) विटामिन K
- (v) आहारिय फाइबर की भूमिका