

[This question paper contains 4 printed pages.]

Sr. No. of Question Paper : 5248

F

Your Roll No.....

Unique Paper Code : 290580

Name of the Paper : NHEA : Introduction to Nutrition & Health

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

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 5 questions in all, including Question No. 1 which is compulsory.
3. 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. प्रश्न संख्या 1 सहित कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। 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) Pernicious Anaemia is caused by the deficiency of \_\_\_\_\_.

(ii) 1 gm of fat on metabolism yields \_\_\_\_\_ . Kcal.

(iii) Simplest unit of protein is \_\_\_\_\_.

(iv) Poori and pakora preparation is based on this method of cooking \_\_\_\_\_.

(v) Two sources of Retinol are \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ . (1×5=5)

P.T.O.

(b) Comment briefly in 4-5 lines on any five of the following :-

- (i) Difference between Water Soluble and Fat Soluble Vitamin
- (ii) Malting
- (iii) Functions of Calcium
- (iv) Basal Metabolic Rate (BMR)
- (v) Health
- (vi) Fortification
- (vii) Difference between Visible and Invisible fat
- (viii) Braising (2×5=10)

(क) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

- (i) परनीशियस अनीमिया \_\_\_\_\_ की कमी से होता है ।
- (ii) 1 ग्राम वसा अपघटित हो \_\_\_\_\_ किलो कैलोरी देता है ।
- (iii) प्रोटीन की सरलतम इकाई \_\_\_\_\_ है ।
- (iv) पूरी व पकौड़ा \_\_\_\_\_ की पाक क्रिया पर आधारित है ।
- (v) रेटिनोल के दो स्रोत \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ ।

(ख) निम्नलिखित में से किन्हीं पाँच पर 4-5 पंक्तियों में संक्षिप्त टिप्पणी करें :

- (i) जल घुलनशील व वसा घुलनशील विटामिन में अन्तर
- (ii) माल्टिंग
- (iii) कैल्शियम के कार्य
- (iv) चयापचय दर (बी.एम.आर.)
- (v) स्वास्थ्य
- (vi) प्रबलीकरण

(vii) दृश्य व अदृश्य वसा में अन्तर

(viii) ब्रेसिंग

2. (a) Elaborate the various functions of food.  
 (b) Discuss the advantages of Cooking of food. (10+5)
- (क) भोजन के कार्यों का विस्तार से विवेचन कीजिए।  
 (ख) भोजन पकाने के लाभ पर चर्चा करें।
3. (a) What are the functions of Fats ?  
 (b) What do you understand by complementary feeding ? What care will you take in introducing a new food item to an infant ? (7+8)
- (क) वसा के कार्यों का विवेचन करें।  
 (ख) ऊपरी आहार से आप क्या समझते हैं ? शिशु को नया आहार प्रस्तुत करने में किन बातों का ध्यान रखेंगे और क्यों ?
4. (a) Discuss the nutritional changes and requirements for a lactating mother ?  
 (b) Discuss the factors affecting balanced diet. (9+6)
- (क) स्तनपान कराने वाली माता की पोषकीय आवश्यकताओं व बदलावों पर चर्चा करें।  
 (ख) संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों पर चर्चा करें।
5. (a) What are the physiological changes during old age ? Discuss how the nutritional needs are modified during old Age.  
 (b) Explain the classification of carbohydrate. (9+6)
- (क) वृद्धावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन कौन से हैं ? वृद्धावस्था में आये पोषकीय आवश्यकताओं व बदलावों पर चर्चा करें।

(ख) कार्बोज के वर्गीकरण का उल्लेख करें।

6. (a) Differentiate between Sprouting and Fermentation.

(b) Describe the cooking methods based on Moist Heat. (5+10)

(क) अंकुरीकरण एवं खमीरीकरण में अन्तर बताएं।

(ख) गीली ऊष्मा पर आधारित विभिन्न पाक विधियों का वर्णन करें।

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

(i) Solar Cooking

(ii) Physiological changes during Pregnancy

(iii) Thiamine

(iv) Role of Dietary Fibre

(v) Food Groups

(vi) Ways to conserve nutrients while cooking food

(vii) Any Two cooking methods based on Dry heat (3×5=15)

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें :

(i) सौर पाक कला

(ii) गर्भावस्था में शारीरिक परिवर्तन

(iii) थायामिन

(iv) आहारिय फोक की भूमिका

(v) खाद्य वर्ग

(vi) भोजन पकाते समय पोषक तत्व सहेजने की विधियाँ

(vii) कोई दो सूखी ऊष्मा पर आधारित पाक क्रिया