

FOOD SCIENCE AND NUTRITION - A

Time Allowed : Three Hours

Maximum Marks : 60

Note : Attempt one question each from Section A, B, C and D carrying 9 marks each. Section E is compulsory consisting of 12 short answer type questions carrying 2 marks each.

SECTION - A

- I. What is the importance of Food for Good Health ? What is the importance of Milk and Milk products in our diet ? (9)

- II. What is Fat ? Mention its functions. What are the effects of deficiency and excess of Fat ? (9)

- III. (a) Explain the sources and functions of Calcium. (5)

- (b) Discuss the factors which affect absorption of Calcium. (4)

- IV. What are the basic causes of Food Spoilage ? Explain any three causes in detail. (9)

SECTION - C

- V. What is the importance of Meal planning ? Discuss the principles of Meal planning. (9)

- VI. What do you mean by Normal diet and explain its modifications. (9)

SECTION - D

- VII. What is the principle of Microwave cooking ? Explain its advantages and disadvantages. (9)

- What precautions should be taken during microwave cooking ? (9)

- VIII. What are the causes and symptoms of Diarrhoea ? Explain its Dietary Management. (9)

SECTION - E

- IX. Write short notes :

- (a) Explain Constipation. (b) What is Meal Planning ? (9)

- (c) Pellagra. (d) Define Bland Diet. (9)

- (e) Define Food Preservation. (f) Explain Anaemia. (9)

- (g) Advantages and Disadvantages of Steaming. (9)

- (h) Define Nutrition. (9)

- (i) What is Balanced Diet ? (j) Hypervitaminosis D. (9)

- (k) Differentiate between Kwashiorkar and Marasmus. (9)

- (l) Unsaturated Fatty Acids. (9)

2×12=24

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ A, B, C ਅਤੇ D ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 9 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ E ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 12 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ-A

- I. ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ ? ਖੁਗਾਰ ਵਿਹੁ ਦੱਸ ਅਤੇ ਢੁੱਪ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ ? (9)

- II. ਵਸਾ (Fat) ਕਿਸ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ? ਵਸਾ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਅਤੇ ਕਮੀ ਨਾਲ ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਾਨੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? (9)

ਭਾਗ-B

- III. (a) ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਅਤੇ ਕੰਸਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। (5)

- (b) ਕੈਲਸੀਅਮ ਦੇ ਅਵਸੋਸ਼ਣ ਨੂੰ ਪੜਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। (4)

- IV. ਭੋਜਨ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹਨ ? ਕਿਸੇ ਤਿੰਨ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ। (9)

ਭਾਗ-C

- V. ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ (Meal planning) ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ? ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ ਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਪੂਰਵਕ ਚਾਨੌਂਦਾ ਪਾਓ। (9)

- VI. 'ਸਾਧਾਰਨ ਭੋਜਨ' (Normal diet) ਬਾਰੇ ਦਸੋਂ ਅਤੇ ਰੋਗੀ ਲਈ ਸਾਧਾਰਨ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। (9)

ਭਾਗ-D

- VII. ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕੁਕਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ? ਇਸਦੇ ਗੁਣ ਅਤੇ ਅਵਗੁਣ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕੁਕਿੰਗ ਸਮੇਂ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਂਦੀਆਂ ਹਨ ? (9)

- VIII. ਅਤਿਸਾਰ (Diarrhoea) ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ? ਇਸਦੀ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ। (9)

ਭਾਗ-E

- IX. ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :

- (a) ਕਬਜ਼ ਕੀ ਹੈ ? (b) ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕੀ ਹੈ ? (9)

- (c) ਪੈਲੇਗਾਰਾ। (d) ਸਾਦਾ ਆਹਾਰ (Bland Diet) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। (9)

- (e) ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ (Food Preservation) ਦੀ ਪ੍ਰਤਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। (g) ਭਾਫ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ। (9)

- (f) ਅਨੀਮੀਆ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। (h) ਪੇਸ਼ਣ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। (i) ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। (9)

- (j) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਡੀ' ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ (Hypervitaminosis D) ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। (k) ਕਵਾਜ਼ਿਊਰਕਰ ਅਤੇ ਮਰਾਸਮਸ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? (9)

- (l) ਅਸੰਤੁਲਿਤ (Unsaturated) ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਜ਼। (l) ਅਸੰਤੁਲਿਤ (Unsaturated) ਫੈਟੀ ਐਸਿਡਜ਼। (9)

2×12=24