

FOOD SCIENCE AND NUTRITION - A

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. Discuss the functions and sources of Protein. What are the effects of deficiency of protein ? (9)

- II. (a) What are the functions of Food ?
(b) Give the nutritive value of Cereals and Pulses. (4½×2=9)

(SECTION-B)

- III. (a) Describe the functions and sources of Vitamin A.
(b) What is the importance of Calcium and Iron in human diet ? (5, 4)

- IV. Define Food Preservation. Discuss the various principles of food preservation. (9)

(SECTION-C)

- V. What factors should be kept in mind while planning Diet during Pregnancy ? Plan a day's diet for a pregnant woman belonging to low income group. (9)

- VI. What is the difference between Normal and Therapeutic diet ? Describe soft, bland and liquid diets with examples. (9)

(SECTION-D)

- VII. Discuss the dietary requirements during diarrhoea. Plan a day's diet for a patient suffering from Diarrhoea. (9)

- VIII. (a) What are the objectives of cooking food ?
(b) Name the various methods of cooking. Explain the dry heat method of cooking. (3, 6)

(SECTION-E)

- IX. Write short notes on the following :

- | | |
|---|-------------------------------------|
| (a) Sources of Carbohydrates. | (b) Scurvy |
| (c) Deficiency of Iodine. | (d) Causes of Food spoilage. |
| (e) Uses of Microwave cooking. | (f) Protective foods. |
| (g) Diet during Hypertension (High Blood Pressure). | |
| (h) Sources of Fat. | (i) Cooking in Moist Heat. |
| (j) Nutritional needs during Adolescence. | |
| (k) Rickets | (l) Define Balanced Diet. (2×12=24) |

(PUNJABI VERSION)

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

(ਭਾਗ-A)

- I. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੇ ਸਾਧਨਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। (9)

- II. (a) ਭੋਜਨ ਦੇ ਪ੍ਰਸੁੱਖ ਕਾਰਜ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?
(b) ਅਨਾਜ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟਿਕਤਾ ਬਿਆਨ ਕਰੋ। (4½×2=9)

(ਭਾਗ-B)

- III. (a) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਏ' ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ।
(b) ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸੀਅਮ ਅਤੇ ਲੋਹੇ (ਆਇਰਨ) ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? (5, 4)

- IV. ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸਾ ਦਿਉ। ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿੱਧਾਂਤਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ। (9)

(ਭਾਗ-C)

- V. ਗਰੜਕਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗਿਆ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਇੱਕ ਨਿਮਨ ਵਰਗ ਦੀ

- VI. ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਆਹਾਰ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ।
ਸਾਧਾਰਨ ਅਤੇ ਉਪਚਾਰਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ? ਨਰਮ ਭੋਜਨ, ਮਸਾਲੇ ਰਹਿਤ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਦਾ ਵਰਨਣ
ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਹਿਤ ਕਰੋ । (9)
- VII. ਦਸਤ ਦੋਰਾਨ ਖੁਰਾਕੀ ਲੋੜਾਂ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕਰੋ । ਦਸਤ ਤੋਂ ਪੀਂਝਿਤ ਰੋਗੀ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਦੀ ਆਹਾਰ-ਸੂਚੀ ਦਾ ਨਮੂਨਾ ਦਿਓ । (9)
- VIII. (a) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਉੱਦੇਸ਼ ਕੀ ਹਨ ?
(b) ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਖੁਸ਼ਕ-ਤਾਪ ਦੁਆਰਾ ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਵਰਨਣ
ਕਰੋ । (3, 6)
- (ਭਾਗ-E)
- IX. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :
- | | |
|---|---|
| (a) ਕਾਰਬੋਜ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ । | (b) ਸਕਰਵੀ |
| (c) ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ । | (d) ਭੋਜਨ ਖਰਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ । |
| (e) ਮਾਈਕਰੋਵੈਲ ਰਾਹੀਂ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਲਾਭ । | (f) ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥ । |
| (g) ਹਾਈਪਰਟੈਸਨ ਜਾਂ ਉੱਚ ਰਕਤ-ਚਾਪ ਦੋਰਾਨ ਖੁਰਾਕ । | (h) ਵਸਾ ਦੇ ਸ੍ਰੋਤ । |
| (i) ਸਿਲੇ ਤਾਪ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਪਕਾਉਣਾ । | (j) ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ । |
| (k) ਰਿਕੋਟਸ | (l) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ? (2×12=24) |