FOOD SCIENCE AND NUTRITION–A

Time : Three Hours] [Maximum Marks : 60

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

SECTION–A

I. Define Food. Discuss in detail the importance of food.

II. Explain the functions, sources and deficiency of Protein.

SECTION–B

III. Define Food Preservation. What are the principles of food preservation?

IV. Explain the functions and deficiency of Vitamin 'D'.

SECTION–C

V. What is the importance of Meal planning? Discuss the factors you will keep in mind while planning meal for a joint family.

VI. What are soft, liquid and bland diet? Explain in detail.

SECTION–D

VII. What is the principle of Microwave cooking ? Explain its advantages and disadvantages. What precautions should be taken microwave cooking ?

VIII. Name short and long duration fevers. Explain Typhoid fever in detail.

SECTION—E

IX. Write short notes on :

(a) What is Balanced diet? (b) Define Malnutrition.
(c) Osteomalacia.
(d) Difference between Fat soluble and Water soluble vitamins.
(e) Advantages of Food Preservation.
(f) Advantages and disadvantages of Steaming.
(g) Explain two functions of Fat. (h) Iodine deficiency.
(i) 4 D's Disease. (j) Define Meal Planning.
(k) Kwashiorkor. (l) What is the importance of Fiber in the diet?

Punjabi Version

ਨੋਟ : ਭਾਗ ਓ, ਅ, ਏ ਅਤੇ ਸ ਵਿਚੋਂ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 9 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ ਹ ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 12 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2-2 ਅੰਕਾਂ ਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ - ਓ

1. ਭੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਭੋਜਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
2. ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ, ਸਰੋਤ ਅਤੇ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ - ਅ

3. ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ। ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।
4. ਵਿਟਾਮਿਨ 'D' ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਕਮੀ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ - ਏ

5. ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ? ਸੰਯੁਕਤ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋਗੇ ?
6. ਨਰਮ, ਤਰਲ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੀਂ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

http://questionpaperesult.com/

Scanned by CamScanner

ਭਾਗ - ਸ

7. ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕੁਕਿੰਗ ਦਾ ਕੀ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ? ਇਸ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਅਵਗੁਣਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ। ਮਾਇਕ੍ਰੋਵੇਵ ਕੁਕਿੰਗ ਸਮੇਂ ਕੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ?

8. ਛੋਟੀ ਅਤੇ ਲੰਬੀ ਅਵਧੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਹਨ ? ਟਾਈਫ਼ਾਈਡ ਬੁਖਾਰ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਲਿਖੋ।

ਭਾਗ - ਹ

9. ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ :-

(a) ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ ?
(b) ਕੁਪੋਸ਼ਣ (Malnutrition) ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਲਿਖੋ।
(c) ਔਸਟੀਓਮਲੇਸ਼ੀਆ।
(d) ਚਰਬੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ ਵਿਟਾਮਿਨਾਂ ਵਿਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?
(e) ਭੋਜਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦੇ ਕੀ ਲਾਭ ਹਨ ?
(f) ਭਾਫ਼ ਦੁਆਰਾ ਪਕਾਉਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ।
(g) ਚਰਬੀ/ਵਸਾ ਦੇ ਕੋਈ ਦੋ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ।
(h) ਆਇਓਡੀਨ ਦੀ ਕਮੀ।
(i) 4 ਡੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ।
(j) ਆਹਾਰ ਨਿਯੋਜਨ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਦਿਓ।
(k) ਕਵਾਸ਼ਿਓਰਕਰ।
(l) ਖੁਰਾਕ ਵਿਚ ਰੇਸ਼ੇ ਦੀ ਕੀ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ ?

http://questionpaperesult.com/

Scanned by CamScanner