

Roll. No. :

HSC (N)-101

First Semester Examination, 2024 (June)

[खाद्य एवं पोषण के मूल सिद्धान्त]

Time : 2 Hours]

[Maximum Marks : 70

Note : This paper is of seventy (70) marks divided into two (2) Sections 'A' and 'B'. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein. Candidates should limit their answers to the questions on the given answer sheet. No additional (B) answer sheet will be issued.

यह प्रश्न पत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (2) खण्डों (क) तथा (ख) में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है। परीक्षार्थी अपने प्रश्नों के उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका तक ही सीमित रखें। कोई अतिरिक्त (बी) उत्तर पुस्तिका जारी नहीं की जायेगी।

SECTION—A

खण्ड—क

(Long Answer Type Questions)

(दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न)

HSC(N)-101/5

(1)

[P.T.O.]

Note : Section 'A' contains five (5) long answer type questions of Nineteen (19) marks each. Learners are required to answer any two (2) questions only. $2 \times 19 = 38$

खण्ड (क) में पाँच (5) दीर्घ उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए उन्नीस (19) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (2) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. Discuss the principles of diet planning. Explain the important points to be kept in mind while planning diet.

आहार नियोजन के सिद्धान्तों की चर्चा कीजिए। आहार नियोजन करते समय ध्यान देने योग्य महत्वपूर्ण बिन्दुओं के बारे में बताइए।

2. What is resting energy expenditure? Explain in detail the factors affecting physical energy demand.

विश्राम ऊर्जा व्यय क्या है? शारीरिक ऊर्जा की माँग को प्रभावित करने वाले कारकों को विस्तारपूर्वक समझाइये।

3. What are the functions of water in the body? What do you understand by water balance? Explain. List the main symptoms of dehydration.

शरीर में जल के क्या कार्य हैं? जल संतुलन से आप क्या समझते हैं? व्याख्या कीजिए। निर्जलीकरण के प्रमुख लक्षणों को सूचीबद्ध कीजिए।

4. What symptoms are seen in the body due to protein deficiency? Explain in detail. How can protein energy malnutrition be prevented?

प्रोटीन की कमी से शरीर में कौन-से लक्षण दृष्टिगत होते हैं? विस्तारपूर्वक व्याख्या कीजिए। प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण की किस प्रकार रोकथाम की जा सकती है?

5. Discuss in detail about the nutritional composition of grains and grain products.

अनाजों के पोषणीय संगठन तथा अनाज उत्पादों के बारे में विस्तृत चर्चा कीजिए।

SECTION—B

खण्ड—ख

(Short Answer Type Questions)

(लघु उत्तरों वाले प्रश्न)

Note : Section 'B' contains eight (8) short answer type questions of Eight (8) marks each. Learners are required to answer any four (4) questions only. **4 × 8 = 32**

खण्ड (ख) में आठ (8) लघु उत्तरों वाले प्रश्न दिये गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए आठ (8) अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (4) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

HSC(N)-101/5

(3)

[P.T.O.]

- 1. Discuss in detail the various functions of food.**
भोजन के विभिन्न कार्यों की विस्तृत चर्चा कीजिए।
- 2. Define balanced diet. Explain the factors affecting a balanced diet.**
संतुलित आहार को परिभाषित कीजिए। सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारकों की व्याख्या कीजिए।
- 3. Explain the classification of fats. List the best food sources of fat.**
वसा का वर्गीकरण समझाइए। वसा के उत्तम खाद्य स्रोतों को सूचीबद्ध कीजिए।
- 4. Describe in detail the nutritional composition of milk.**
दूध के पोषणीय संगठन का विस्तृत वर्णन करें।
- 5. Explain the fermentation process. Discuss the benefits of fermentation.**
खमीरीकरण प्रक्रिया को समझाइए। खमीरीकरण के लाभों की चर्चा कीजिए।
- 6. What are supplementary foods ? Describe the supplementary foods developed by India.**
सम्पूरक आहार क्या होते हैं? भारत द्वारा विकसित सम्पूरक आहार का वर्णन कीजिए।

7. Write in detail about the preparations before cooking food.

भोजन पकाने से पूर्व की गई तैयारियों पर विस्तारपूर्वक लिखिए।

8. Define food adulteration and tell about its types. Describe the method of testing adulteration in milk and milk products.

खाद्य अपमिश्रण को परिभाषित कीजिए एवं इसके प्रकारों के बारे में बताइए। दूध एवं दुग्ध उत्पादों में अपमिश्रण का परीक्षण करने की विधि का वर्णन कीजिए।
