

(b) How can you prevent cooking losses in food?

(6)

(अ) खाद्य समूह क्या हैं? उन्हें उनके कार्यों के अनुसार कैसे वर्गीकृत किया जाता है?

(ब) आप भोजन पकाने में पोषक तत्वों के होने वाले नुकसान को कैसे रोक सकते हैं?

6. (a) Give a day's sample menu plan for Adult woman sedentary. (12)

(b) What is the importance of exercise and physical activity? (6)

(अ) वयस्क महिला गतिहीन के लिए एक दिन का नमूना मेनू योजना दें।

(ब) व्यायाम और शारीरिक गतिविधि का क्या महत्व है?

7. How can nutritional adequacy be ensured along with prevention of diseases? Explain with the help of suitable dietary guidelines. (18)

रोगों की रोकथाम के साथ-साथ पोषण संबंधी पर्याप्तता कैसे सुनिश्चित की जा सकती है? उपयुक्त आहार दिशा-निर्देशों की सहायता से व्याख्या कीजिए।

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 4946

H

Unique Paper Code : 2202321201

Name of the Paper : Dietary Goals and Guidelines for Indians

Name of the Course : **B.A. (Prog.) – DSC**

Semester : II

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

Instructions for Candidates

1. Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.
2. Attempt **FIVE** questions in all.
3. Question number **one** is compulsory.
4. 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. कुल पाँच प्रश्नों के उत्तर दें।
3. प्रश्न संख्या 1 अनिवार्य है।
4. इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए, लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

1. Write short notes on any **four** – (4.5×4=18)

- (a) Food pyramid
- (b) Choice of cooking oils
- (c) Balanced Diet
- (d) Complementary Foods
- (e) Obesity

किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए-

- (अ) खाद्य पिरमिड
- (ब) खाना पकाने के तेल का विकल्प
- (स) संतुलित आहार
- (द) पूरक खाद्य पदार्थ
- (ई) मोटापा

2. A nutrition education programme has been organised in an Aganwadi for pregnant and lactating women. What dietary advice can be given to them for themselves and their infants? (18)

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए एक आंगनवाड़ी में पोषण शिक्षा कार्यक्रम आयोजित किया गया है। उन्हें अपने और अपने शिशुओं के लिए आहार संबंधी क्या सलाह दी जा सकती है?

3. (a) Discuss and describe the dietary guidelines for Indians. (15)

- (b) What are dietary goals? Enlist them. (3)

(अ) भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशानिर्देशों का वर्णन करें।

(ब) आहार लक्ष्य क्या हैं? उन्हें सूचीबद्ध करें।

4. (a) Why should processed foods be consumed judiciously? (6)

- (b) What advice would you give to school going children on the consumption of fruits and vegetables? (12)

(अ) प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन विवेकपूर्ण तरीके से क्यों किया जाना चाहिए?

(ब) स्कूल जाने वाले बच्चों को फलों और सब्जियों के सेवन के बारे में आप क्या सलाह देंगे?

5. (a) What are food groups? How are they classified according to their functions? (12)