

5. What advice would you give to the elderly in order for them to remain healthy and physically fit ? (18)

बुजुर्गों को स्वस्थ और शारीरिक रूप से फिट रहने के लिए आप उन्हें क्या सलाह देंगे?

6. (a) What are the health problems associated with excessive salt consumption ? (6)

- (b) What advice would you give to a school boy on water and beverages consumption based on dietary guidelines ? (12)

(क) अत्यधिक नमक के सेवन से स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं क्या हैं?

(ख) आहार संबंधी दिशा-निर्देशों के आधार पर पानी और पेय पदार्थों के सेवन पर आप स्कूल के लड़के को क्या सलाह देंगे?

7. Discuss the statement "Eat plenty of fruits and vegetables". Discuss in terms of nutrients and special factors present in fruits and vegetables. (18)

“बहुत सारे फल और सब्जियां खाएं” कथन पर चर्चा करें। फलों और सब्जियों में मौजूद पोषक तत्वों और विशेष कारकों के संदर्भ में चर्चा करें।

(500)

[This question paper contains 4 printed pages.]

Your Roll No.....

Sr. No. of Question Paper : 1443

F

Unique Paper Code : 2202321201

Name of the Paper : Dietary Goals and Guidelines for Indians

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

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 followed throughout the paper.

छात्रों के लिए निर्देश

1. इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए।

P.T.O.

2. 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. Answer in brief - (any four) (4.5×4=18)

- (a) Advantages of breast milk
- (b) Balanced diet
- (c) Complementary feeding
- (d) Food pyramid
- (e) Food fads
- (f) Diarrhea in children

उत्तर संक्षेप में दें (कोई चार)

- (क) माता के दूध के लाभ
- (ख) संतुलित आहार
- (ग) पूरक आहार
- (घ) खाद्य पिरामिड
- (ङ) भोजन की ग़लत धारणायें
- (च) बच्चों में अतिसार

2. (a) Describe the ICMR five food group classification. (15)

(b) What is the importance of ARF (3)

(क) ICMR के पांच खाद्य समूह वर्गीकरण का वर्णन करें।

(ख) ए.आर.एफ. का महत्व क्या है ?

3. (a) What are dietary goals ? Enlist them. (3)

(b) Enlist the dietary guidelines for Indians (15)

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

(ख) भारतीयों के लिए आहार संबंधी दिशा-निर्देशों को सूचीबद्ध करें।

4. How can an adult individual follow maximum of the dietary guidelines in a day ? Present this by giving sample menus for breakfast, lunch, snack and dinner time in summer season. (18)

एक वयस्क व्यक्ति एक दिन में अधिकतम आहार दिशानिर्देशों का पालन कैसे कर सकता है? इसे गर्मी के मौसम में नाश्ते, दोपहर के भोजन, शाम का नाश्ते और रात के खाने के समय के लिए नमूना मेनू देकर प्रस्तुत करें।