

This question paper contains 4 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 7747

Unique Paper Code : 2202311202

Name of the Paper : Nutrition and Wellbeing for Lifespan

Name of the Course : B.A. (Prog.) NEP-UGCF Food Technology

Type of the Paper : DSC

Semester : II Core

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 90

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

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

Note : — Answers may be written either in **English** or in **Hindi**; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी :— इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिंदी किसी एक भाषा में दीजिए; परन्तु सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए।

All questions carry equal marks.

Attempt any five questions.

Parts of the questions to be attempted together.

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये।

प्रश्नों के, भागों का एक साथ उत्तर दीजिए।

1. Answer briefly any six questions : .

6×3=18

(i) Define RDA and Nutritional status.

P.T.O.

- (ii) Write the physiological changes during lactation.
- (iii) Common nutrition concerns in early childhood.
- (iv) Discuss the growth chart in childhood.
- (v) Write the healthy lifestyle choices for adults.
- (vi) What is Colostrum ?
- (vii) What are the nutritional concerns in the adolescents ?
- (viii) What is the need to maintain sleep pattern ?
- (ix) Write the importance of diet during lactation.

किन्हीं छः प्रश्नों के उत्तर संक्षेप में दीजिए :

- (i) आर.डी.ए. और पोषण स्थिति को परिभाषित कीजिए।
- (ii) स्तनपान के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को लिखिए।
- (iii) प्रारंभिक बचपन में सामान्य पोषण संबंधी चिंताएँ।
- (iv) बचपन में विकास चार्ट को समझाइये।
- (v) वयस्कों के लिए स्वस्थ जीवनशैली विकल्प लिखिए।
- (vi) कोलोस्ट्रम क्या है ?
- (vii) किशोरों में पोषण संबंधी चिंताएँ क्या हैं ?
- (viii) नींद के पैटर्न को बनाए रखने की क्या ज़रूरत है ?
- (ix) स्तनपान के दौरान आहार का महत्व लिखिए।

2. Write short notes on any *three* from the following :

3×6=18

- (i) Nutritional and chronic degenerative diseases
- (ii) Physical activity
- (iii) Dietary guidelines for the adults
- (iv) Nutrient-drug interactions in the elderly
- (v) Complementary feeding

निम्नलिखित में से किन्हीं तीन पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिए :

- (i) पोषण संबंधी और जीर्ण अपक्षयी बीमारियाँ
- (ii) शारीरिक व्यायाम
- (iii) वयस्कों के लिए आहार संबंधी दिशा-निर्देश
- (iv) बुजुर्गों में पोषक तत्वों और दवाओं की परस्पर क्रिया
- (v) पूरक आहार।

3. Explain the physiological changes during pregnancy and their impact on maternal nutrition. Also, discuss the dietary guidelines for pregnant women. 18

गर्भावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन और मातृ पोषण पर उनके प्रभाव की व्याख्या कीजिए। साथ ही, गर्भवती महिलाओं के लिए आहार संबंधी दिशा-निर्देशों पर चर्चा कीजिए।

4. Discuss the development during adolescence. Explain how healthy lifestyle plays an important role in adolescents wellbeing. 18

किशोरावस्था के दौरान होने वाले विकास पर चर्चा कीजिए। समझाइए कि कैसे स्वस्थ जीवनशैली किशोरों की भलाई में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है ?

5. Discuss the significance of Reference Man and Reference Woman in adult nutrition. Elaborate on the nutritional needs of adults. 18

वयस्कों के पोषण के लिए संदर्भ पुरुष और संदर्भ महिला के महत्व पर चर्चा कीजिए। वयस्कों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

6. Discuss the nutritional concerns of the elderly. How does good nutrition affect longevity and the management of chronic degenerative diseases in elderly ? 18

बुजुर्गों की पोषण संबंधी आवश्यकताओं पर चर्चा कीजिए। अच्छा पोषण बुजुर्गों में दीर्घायु और दीर्घकालिक अपक्षयी रोगों के प्रबंधन को कैसे प्रभावित करता है ?

7. (a) Factors affecting nutritional requirements during infancy. 8

- (b) Discuss the common nutrition and health concerns of school going children. 10

(क) शैशवावस्था के दौरान पोषण संबंधी आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाले कारक लिखिए।

(ख) स्कूल जाने वाले बच्चों की सामान्य पोषण और स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं पर चर्चा कीजिए।