

Seat No. : _____

DN-120

December-2013

B.A. (Sem.-I)

Core – 101 : Home Science

(Introduction to Food & Nutrition)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

1. આહાર અને પોષણની વ્યાખ્યા આપો. ફૂડ ગાઈડ પિરામિડ આકૃતિ સહિત સમજાવો. **14**

Define Food and Nutrition. Explain Food Guide Pyramid with figure.

અથવા/OR

સમતોલ આહારની વ્યાખ્યા આપો. આહારના કાર્યો વિગતવાર સમજાવો.

Give the definition of the Balanced Diet. Explain the functions of food in detail.

2. પ્રોટીન તથા ચરબીના ત્રણ મુખ્ય કાર્યો લખો. આહારીય રેસાનું મહત્ત્વ ટૂંકમાં જણાવો. **14**

Write two main functions of protein and fat. State importance of dietary fibres.

અથવા/OR

ચરબીદ્રાવ્ય વિટામિનોના ત્રણ મુખ્ય કાર્યો તેમજ પ્રાપ્તિસ્થાનો જણાવો.

State main three functions and sources of fat soluble vitamins.

3. પાણીદ્રાવ્ય વિટામિનોનાં નામ આપો. દરેકના બે મુખ્ય કાર્યો લખો. **14**

Give names of water soluble vitamins. Write main two functions of each.

અથવા/OR

ક્ષારોના નામ આપો. દરેકનાં બે મુખ્ય કાર્યો લખો.

Write names of minerals. Write main two functions of each.

4. ફણગાવવાની તેમજ લાવવાની પ્રક્રિયાના મુખ્ય તબક્કા જણાવો. આ પ્રક્રિયાઓનાં ત્રણ મુખ્ય ફાયદા લખો. **14**

State the main steps of process of Germination and Fermentation. Write main three advantages of each process.

અથવા/OR

રાંધણ પદ્ધતિના મુખ્ય પ્રકારો લખો. કોઈ એક પ્રકાર વિષે વિગતવાર ચર્ચા કરો.

Write main types of cooking method. Discuss any one type in detail.

5. (a) ખાલી જગ્યા પૂરો :

4

Fill in the blanks :

(1) શરીર દ્વારા પોષકતત્વોના ઉપયોગથી નિશ્ચિત થતી વ્યક્તિગત સ્વાસ્થ્યની અવસ્થા એટલે _____.

_____ is the condition of the body as it relates to consumption and utilization of food.

(2) પ્રોટીનનું સાદામાં સાદું સ્વરૂપ _____ છે.

_____ is the simplest form of protein.

(3) શક્તિનો એકમ _____ છે.

_____ is the unit of energy.

(4) વિટામિન 'એ'નું પૂર્વસ્વરૂપ _____ છે.

_____ is the precursor of Vitamin 'A'.

(b) જોડકાં જોડો :

10

Match the following :

(અ)/(A)	(બ)/(B)
(1) પ્રોટીન Protein	(a) ક્વોશિયોરકોર Kwashiorkor
(2) આયોડિન Iodine	(b) એનિમિયા Anemia
(3) 1 ગ્રામ પ્રોટીન 1 gram protein	(c) 9 KCl
(4) 1 ગ્રામ ચરબી 1 gram fat	(d) 4 KCl
(5) આયર્ન Iron	(e) ગોઈટર Goitre
(6) ફ્લોરીન Fluorine	(f) એથેરોસ્ક્લેરોસિસ Atherosclerosis
(7) વધુ ચરબીનો વપરાશ Excess use of fat	(g) પેલાગ્રા Pellagra
(8) વધુ કાર્બોહાઇડ્રેટનો વપરાશ Excess use of carbohydrate	(h) એન્ટીઓક્સીડન્ટ Antioxidant
(9) સેલેનિયમ Selenium	(i) ડાયાબીટીસ મેલાઈટસ Diabetes Mellitus
(10) નીયાસિન Niacin	(j) ફ્લુરોસિસ Fluorosis