

Seat No. : _____

NC-112

November-2013

B.A. (Sem.-III)

CC-201 : Home Science

(Meal Management)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

1. (અ) આહારના આયોજનને અસર કરતાં પરિબલોની ઉદાહરણ આપી ચર્ચા કરો. **14**

Discuss the factors affecting while planning a meal by giving appropriate examples.

અથવા/OR

- (બ) ટૂંકનોંધ લખો :

Write short note :

- (i) આહારના આયોજનનું મહત્વ.

Importance of meal planning

- (ii) આખા દિવસની 'મીલ પેટર્ન' અને આહારના આયોજનમાં તેનું મહત્વ.

Meal pattern of the day and their importance in meal planning

2. (અ) સ્કૂલે જતાં બાળકોના સમતોલ આહારનું આયોજન કરતી વખતે ધ્યાનમાં રાખવાના મુદ્દાની ચર્ચા કરી, 'સ્કૂલ પેક લંચ'નું મહત્વ સમજાવો. **14**

Discuss points to be consider while planning a balanced diet for school going children. Also explain the importance of 'School Packed Lunch'.

અથવા/OR

- (બ) ટૂંકનોંધ લખો :

Write short note :

- (i) શિશુનો પૂરક આહાર

Weaning food of Infant

- (ii) કિશોરાવસ્થાનો સમતોલ આહાર

Balanced diet for Adolescent

3. (અ) સગર્ભાવસ્થાની સામાન્ય તકલીફોને ધ્યાનમાં રાખીને તેમાં સમતોલ આહારની ચર્ચા કરો. **14**
- Discuss about balanced diet of pregnancy period, according to common problems of this period.

અથવા/OR

- (બ) વૃદ્ધાવસ્થાની તકલીફોને ધ્યાનમાં રાખીને તેમાં સમતોલ આહારની ચર્ચા કરો.
- Discuss the balanced diet of old age people, according to their common problems.

4. (અ) પ્રોટીન-કેલરીની ઉણપ થવાના કારણોની ચર્ચા કરી, તેની ઉણપથી થતાં રોગો વિશે માહિતી આપી તેમાં સારવારની ચર્ચા કરો. **14**
- Write the reasons for occurrence of protein-calorie malnutrition. Also discuss about deficiency diseases and their treatment of protein deficiency.

અથવા/OR

- (બ) ટૂંકનોંધ લખો :

Write short note :

- (i) મેક્સિકન વાનગીઓમાં વપરાતી ખાદ્ય સામગ્રીની વિશિષ્ટતા.

Speciality of food ingredients use in making Mexican dishes.

- (ii) દિવાળીના તહેવાર પ્રસંગે વિવિધ દિવસોની ઉજવણી માટેની વાનગીઓ અને તેનું મહત્ત્વ.

Different types of dishes and their importance of various days for celebrating a Diwali festival.

5. (અ) ખાલી જગ્યા પૂરો. **8**

Fill in the blanks :

- (i) સવારના નાસ્તામાંથી _____ ટકા ઓછામાં ઓછી કેલરી મળવી જરૂરી છે.

_____ percentage of minimum calories should get from the breakfast.

- (ii) માતાના પ્રથમ દુગ્ધપાનમાં _____ નામનું તત્ત્વ રહેલું છે જે શિશુને રોગપ્રતિકારક શક્તિ પુરી પાડે છે.

In mother's first milk _____ is present, which gives immunity to the infant.

- (iii) ભારે શ્રમ કરતાં પુખ્ત પુરુષની કેલરીની જરૂરિયાત _____ છે.

_____ calories are recommended daily for adult heavy work-man.

- (iv) સગભાવસ્થા દરમ્યાન જો બ્લડપ્રેશરની ફરિયાદ રહેતી હોય તો _____ ક્ષારનું પ્રમાણ ઓછું કરવું જોઈએ.

In pregnancy, if blood pressure problem occurs, _____ mineral should be avoided from the diet.

- (v) કેલ્શિયમની ઉણપથી મુખ્યત્વે _____ રોગ થાય છે.

Due to calcium deficiency _____ is occur.

- (vi) બેરીબેરી રોગ એ _____ વિટામિનની ઉણપથી થાય છે.

Beriberi is occur due to deficiency of _____.

- (vii) રજોનિવૃત્તિકાળ દરમ્યાન વધુ રક્તસ્રાવ થવાને કારણે _____ રોગનાં લક્ષણો વધુ જોવા મળે છે.

Due to heavy bleeding in menopause period, symptoms of _____ disease is seen.

- (viii) આહારનું આયોજન બનાવતી વખતે મુખ્યત્વે _____ ને ધ્યાનમાં રાખીને આયોજન કરવું.

For preparation of whole day meal plan, we have to use _____ for making it.

- (બ) ખરાં કે ખોટા વિશે જણાવો.

6

Write true or false :

- (i) બાયટોટ્સ સ્પોટ્સ એ રોગ વિટામિન એ ની ઉણપથી થાય છે.

Bitot's spot is occur due to deficiency of vitamin A.

- (ii) રમતવીરના આહારના આયોજનમાં વધુ કેલરીની જરૂરિયાત પુરી કરવાં વધુમાં વધુ ચરબી યુક્ત આહાર આપવો જોઈએ.

Always give more fat to an Athlet to provide their maximum calorie requirements.

- (iii) વિટામિન-સી ની ઉણપથી ટિટેનીના લક્ષણો જોવા મળે છે.

The symptoms of titeny are seen due to deficiency of vitamin-C.

- (iv) વાનગીના સર્વિંગમાં “ગાર્નિસિંગ”નું પણ મહત્ત્વ હોવું જરૂરી છે.

Garnishing is also very important, while serving a dish.

(v) કિશોરાવસ્થામાં આયોડિનની ઉણપ વધુ જોવા મળે છે.

Iodine deficiency is very commonly seen in adolescent period.

(vi) સ્તનપાન અવસ્થામાં ડીહાઇડ્રેશનની પરિસ્થિતિ ન થાય એટલા માટે વધુ પ્રવાહી યુક્ત આહાર આપવો જોઈએ.

Give maximum liquid diet to prevent dehydration in lactating woman.
