

NP-123

December-2015

B.A., Sem.-I

**Core-CC-101: Home Science
(Introduction to Food & Nutrition)**

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

1. સમતોલ આહારની વ્યાખ્યા આપો. આહારના કાર્યો વિગતવાર સમજાવો. 14
અથવા
પોષણ અને પોષણના સ્તરની વ્યાખ્યા આપી, આહારના સમૂહો વિસ્તારથી સમજાવો. (આહારના સપ્તજૂથ)
2. ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિનના નામ આપી, કોઈ એક વિશે વિસ્તારથી લખો. 14
અથવા
પ્રોટીનનું વર્ગીકરણ અને ઊણપથી થતાં રોગો વિશે વિસ્તારથી લખો.
3. નીચેના પ્રાપ્તિસ્થાનો અને ઊણપથી થતાં રોગો વિશે વિસ્તારથી લખો : 14
(A) આયોડિન
(B) કેલ્શિયમ
અથવા
ક્ષારોના નામ આપી, દરેકના બે કાર્યો લખો.
4. રાંધણ પદ્ધતિના મુખ્ય પ્રકારો લખો. કોઈ એક પ્રકાર વિશે વિગતવાર ચર્ચા કરો. 14
અથવા
રાંધવાથી પોષકતત્ત્વો પર થતી અસરો વિસ્તારથી લખો.
5. (A) ખાલી જગ્યા પૂરો : 4
(1) 1 ગ્રામ ચરબી _____ શક્તિ આપે છે. (6, 9, કેલરી)
(2) આંખો માટે _____ પોષકતત્ત્વ જરૂરી છે. (વિટામિન-A, વિટામિન-C)
(3) એનિમિયા _____ ની ઊણપથી થાય છે. (આર્યન, ચરબી)
(4) નિયાસીન _____ દ્રાવ્ય વિટામિન છે. (પાણી, ચરબી)
- (B) એક અથવા બે વાક્યમાં જવાબ લખો : (કોઈપણ પાંચ) 10
(1) B.M.R. એટલે શું ?
(2) ફણગાવાની પ્રક્રિયાના મુખ્ય બે લાભ લખો.
(3) કેલ્શિયમનું કાર્ય લખો.
(4) વિટામિન-Aના પ્રાપ્તિસ્થાન લખો.
(5) રતાંધણાપણું કયા પોષકતત્ત્વની ઊણપથી થાય છે ?
(6) વિટામિન-Cના પ્રાપ્તિસ્થાન લખો.

NP-123
December-2015
B.A., Sem.-I
Core-CC-101: Home Science
(Introduction to Food & Nutrition)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

1. Give the definition of the Balance Diet. Explain the functions of food in detail. **14**
OR
Define Nutrition and Nutritional Status. Explain food groups in detail (Seven Group of Foods).
2. Name the fat soluble vitamins and write about anyone of them in detail. **14**
OR
Explain classification and deficiency diseases of protein.
3. Write in detail about rich sources and deficiency diseases of following : **14**
(A) Iodine
(B) Calcium
OR
Giving the names of Minerals, write two functions of each.
4. Write main types of cooking method. Discuss anyone type in detail. **14**
OR
Describe in detail about the effects of cooking on nutrients.
5. (A) Fill in the blanks : **4**
(1) 1 gm of Fat gives _____ Calories. (6, 9)
(2) _____ is necessary for good eye sight. (Vitamin-A, Vitamin-C)
(3) Anemia is caused by deficiency of _____. (Iron, Fat)
(4) Niacin is _____ soluble Vitamin. (Water, Fat)

(B) Answer in **one** or **two** sentences. (any **five**) **10**
(1) What is B.M.R. ?
(2) Two main advantages of sprouting.
(3) Write the function of calcium.
(4) Give the rich sources of Vitamin-A.
(5) Which nutritional deficiency is the cause of Night-blindness ?
(6) Give the rich sources of Vitamin C.