

Seat No. : _____

NH-125

December-2015

B.A., Sem.-III

CC-201 : Home Science

(Meal Management)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

સૂચના : દરેક પ્રશ્નના ગુણ સરખા છે.

1. (A) આહાર આયોજન એટલે શું ? તેની વ્યાખ્યા જણાવી, કોઈપણ પાંચ સિદ્ધાંતો સમજાવો. 7
અથવા
“સમતોલ આહાર” વિશેના તમારા મંતવ્યો ઉદાહરણ સહિત સમજાવો.
(B) આહાર આયોજનમાં ભોજનની સંખ્યા અને ભોજનની પદ્ધતિનું મહત્ત્વ ચર્ચો. 7
અથવા
ભોજનની સ્વીકૃતિ અને ભોજનની ઉપલબ્ધતાનું ભોજનના આયોજનમાં મહત્ત્વ ચર્ચો.
2. (A) શૈશવ અવસ્થામાં કયા-કયા પોષકતત્ત્વો મહત્ત્વના છે, તે તમારા શબ્દોમાં વર્ણવો. 7
અથવા
શાળાપૂર્વેના બાળકોને નડતી પોષણકીય સમસ્યાઓ જણાવો.
(B) “પેકડ લંચ” નું આયોજન કરતી વખતે કઈ-કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખશો, યોગ્ય ઉદાહરણ સહિત સમજાવો. 7
અથવા
કોલેજ જતી યુવતી માટે એક દિવસનું આહાર આયોજન કરો અને તેને નડતી કોઈપણ એક પોષણકીય સમસ્યા જણાવો.
3. (A) ધાત્રી અવસ્થા દરમ્યાન કયા-કયા પોષકતત્ત્વોની જરૂરિયાત વધારે રહે છે, તે કારણ સહિત સમજાવો. 7
અથવા
“કોલોસ્ટ્રમ”ના ફાયદા લખો.
(B) મેનોપોઝ દરમ્યાન આહારનું આયોજન કરતી વખતે કઈ-કઈ બાબતો ધ્યાનમાં રાખશો ? 7
અથવા
રમતવીર માટે આહારનું આયોજન કરતી વખતે કયા-કયા જરૂરી પોષકતત્ત્વોનો સમાવેશ કરશો, તે ઉદાહરણ સહિત જણાવો.

4. (A) ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ એક) 7
- (1) રતાંધળાપણું
 - (2) ક્વોશિયોરકર
- (B) ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈપણ એક) 7
- (1) મેક્સિકન ભોજન
 - (2) દક્ષિણ ભારતીય વાનગીઓ
5. (A) ખાલી જગ્યા પૂરો : 7
- (1) પૂરતું પોષણ પુરું પાડવા માટેના ભોજનનું આયોજન એટલે _____.
(આહાર આયોજન, આહારની સ્વીકાર્યતા, આહારની પસંદગી)
 - (2) આહારના કુલ _____ ખાદ્યજૂથ છે.
(1, 2, 3)
 - (3) જે-તે પ્રદેશમાં જે ખાદ્યોનું ચલણ વધુ હોય તેવા ખાદ્યોને _____ ખાદ્ય કહેવાય.
(પ્રચલિત, ટ્રેડીશનલ, પ્રાંતીય)
 - (4) ચયાપચયનો દર _____ માં વધુ હોય છે.
(વૃદ્ધાવસ્થા, શૈશવ અવસ્થા, મેનોપોઝ અવસ્થા)
 - (5) કોલોસ્ટ્રમમાં ઝીંકનું પ્રમાણ _____ મી.ગ્રા./લિટર હોય છે.
(20, 40, 60)
 - (6) એસ્કોર્બિક એસિડ બીજા _____ નામે ઓળખાય છે.
(વિટામિન એ, વિટામિન બી, વિટામિન સી)
 - (7) મેક્સિકન વાનગીમાં વપરાતું ફળ _____ નામથી ઓળખાય છે.
(પીચ, એવોકાડો, જેકફ્રુટ)
- (B) જોડકાં જોડો : 7
- | | |
|------------------|---------------------------|
| (1) બટાકા | (a) એન્ટીહેમરેજીક વિટામિન |
| (2) ઈડલી, ઢોંસા | (b) ડરમેટાઈટીસ |
| (3) મરાસ્મસ | (c) કંદમૂળ |
| (4) વિટામિન કે | (d) 13 થી 18 વર્ષ |
| (5) નિયાસિન | (e) ચોખાની બનાવટ |
| (6) તરૂણાવસ્થા | (f) 6 માસ થી 2 વર્ષ |
| (7) ચાઈનીઝ વાનગી | (g) મોનો સોડિયમ ગ્લુટામેટ |

Seat No. : _____

NH-125
December-2015
B.A., Sem.-III
CC-201 : Home Science
(Meal Management)

Time : 3 Hours]

[Max. Marks : 70

Instruction : All questions carry equal marks.

1. (A) What is Meal Planning ? Write its definition and explain its any five principles. 7
OR
Explain your opinions about Balanced Diet with examples.
- (B) Discuss about the importance of 'Meal frequency' and 'Meal Pattern' in Meal planning. 7
OR
Give information about 'Food availability' and 'Food acceptance' in brief in meal planning.
2. (A) Discuss about essential nutrition required in "Infancy". 7
OR
Explain nutritional problems of "Pre-school" children.
- (B) Which points should be kept in mind while planning of "Packed lunch" ? Explain with suitable example. 7
OR
Write one day meal planning for 'College going girl' and explain any one nutritional problem faced by her.
3. (A) Discuss with reason which nutrients are more important in "Lactating Period" for women. 7
OR
Explain benefits of "Colostrum".
- (B) Which points should be kept in mind while doing meal planning in "Menopause Period" ? 7
OR
Write meal planning for "Sports Person" and explain his daily nutritional requirement.

4. (A) Write short note : (any **one**) 7
- (1) Night Blindness
 - (2) Kwashiorkor
- (B) Write short note : (any **one**) 7
- (1) Mexican recipes
 - (2) South Indian recipes
5. (A) Fill in the blanks : 7
- (1) Food planning to provide adequate nutrition is called _____.
(Meal Planning, food acceptability, food selection)
 - (2) There are totally _____ food groups. (1, 2, 3)
 - (3) Food which is popular in particular area is to be called as _____.
(Famous, traditional, regional)
 - (4) In _____ period rate of metabolism remain maximum. (Old age, childhood, menopause)
 - (5) Proportion of Zink in colostrum is _____ mg/litre. (20, 40, 60)
 - (6) Another name of Ascorbic acid is _____. (Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C)
 - (7) _____ fruit is used in Mexican recipes. (Peach, avocado, jack fruit)
- (B) Match the following : 7
- | | |
|--------------------|----------------------------|
| (1) Potato | (a) Antihemoeragic vitamin |
| (2) Idli, Dosa | (b) Dermatitis |
| (3) Marasmus | (c) Tuber |
| (4) Vitamin K | (d) 13 to 18 years |
| (5) Niacin | (e) Rice recipe |
| (6) Adolescent | (f) 6 months to 2 years |
| (7) Chinese recipe | (g) Mono Sodium Glutamate |
-