

DPHCN-01**Food and Nutrition : An Introduction**

(आहार एवं पोषण : एक परिचय)

**Diploma in Public Health & Community Nutrition
(DPHCN-10/16)****First Semester, Examination, 2017****Time : 3 Hours****Max. Marks : 40**

नोट : यह प्रश्न पत्र चालीस (40) अंकों का है जो तीन (03) खण्डों 'क', 'ख' तथा 'ग' में विभाजित है। शिक्षार्थियों को इन खण्डों में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

खण्ड-क**(दीर्घ उत्तरीय प्रश्न)**

नोट : खण्ड 'क' में चार (04) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए साढ़े नौ $9\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित हैं। शिक्षार्थियों को इनमें से केवल दो (02) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. कार्बोहाइड्रेट्स का वर्गीकरण कीजिए। भोजन में कार्बोहाइड्रेट्स के स्रोतों एवं कार्यों का वर्णन कीजिए।
2. भोजन में मिलावट को परिभाषित कीजिए। भोज्य पदार्थों में मिलाये जाने वाले सामान्य पदार्थ एवं उनकी पहचान के उपाय लिखिए।

3. भोजन संरक्षण का महत्व समझाइए। ताप संरक्षण विधि को विस्तार से लिखिए।
4. भोजन पकाने की विभिन्न विधियों को विस्तार से समझाइए।

खण्ड—ख

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ख' में आठ (08) लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं।
प्रत्येक प्रश्न के लिए चार (04) अंक निर्धारित हैं।
शिक्षार्थियों को इनमें से केवल चार (04) प्रश्नों के उत्तर देने हैं।

1. कुपोषण के मुख्य कारण बताइए।
2. भोजन संरक्षण अधिनियम (PFA) का संक्षिप्त परिचय दीजिए।
3. शरीर में जल के प्रमुख कार्य बताइए।
4. प्रोटीन की कमी से होने वाले रोगों के बारे में लिखिए।
5. आहार के प्रमुख कार्यों की व्याख्या कीजिए।
6. भोजन संरक्षण की आवश्यकता क्यों होती है ?
7. शरीर में आयोडीन के कार्य एवं कमी के प्रभाव लिखिए।
8. विटामिन 'डी' की कमी से होने वाले रोगों की चर्चा कीजिए।

खण्ड—ग

(वस्तुनिष्ठ प्रश्न)

नोट : खण्ड 'ग' में दस (10) वस्तुनिष्ठ प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए आधा $\frac{1}{2}$ अंक निर्धारित है। इस खण्ड के सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

सत्य/असत्य छाँटिये :

1. नीबू में विटामिन 'ए' अत्यधिक मात्रा में पाया जाता है।

2. दूध प्रोटीन में मुख्य स्रोत है।
3. विटामिन 'के' को रक्त का थक्का जमाने वाला विटामिन भी कहते हैं।
4. ऊर्जा देने वाला प्रमुख तत्व प्रोटीन है।
5. सब्जियों में विटामिन्स पाये जाते हैं।

सही उत्तर चुनिये :

6. निम्नलिखित भोज्य पदार्थ विटामिन 'ए' का अच्छा स्रोत है :
 - (अ) आम
 - (ब) पपीता
 - (स) अंडा
 - (द) उपर्युक्त सभी
7. विटामिन 'सी' की कमी से होने वाला रोग है :
 - (अ) घेंघा
 - (ब) रतौंधी
 - (स) बेरी-बेरी
 - (द) स्कर्वी
8. लोहे की कमी से होने वाला रोग है :
 - (अ) एनीमिया
 - (ब) घेंघा
 - (स) थायरॉइड
 - (द) टायफाइड
9. 1 ग्राम वसा से कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है।
 - (अ) 9

(ब) 5

(स) 4

(द) 3

10. दूध में मिलावट की जाँच इस यन्त्र से करते हैं :

(अ) थर्मामीटर

(ब) लैक्टोमीटर

(स) बैरोमीटर

(द) उपर्युक्त में से कोई नहीं