

Roll No.

Total Pages : 6

2155/M

K-17/2051

NUTRITION

Paper-III

Semester-II

Time Allowed : 3 Hours] [Maximum Marks : 36

Note : The candidates are required to attempt **two** questions each from Sections A and B carrying 6 marks each and the entire Section C consisting of 6 short answer type questions carrying 2 marks each.

SECTION—A

1. What does a balanced diet mean? What points have been emphasized by ICMR while recommended the amount of Food stuff required to formulate balanced diet for Indian. 6

2155/M/1162/W

[P. T. O.

2. Explain the sources, functions, effects of deficiency and excess of carbohydrates. 6
3. Fat performs many function in the body explain. Also discuss excess and deficiency fats. 6
4. What is the importance of mineral in our diet? Write about function and recommended allowances of iron. 6

SECTION—B

5. Discuss dietary management for diabetic Patient. Plan a day's menu for diabetic Patient. 6
6. Discuss the Techniques of correct Food storage. 6
7. What are the bed ways to controle of flies and rats. 6
8. Explain the storage temperature of different commodities to prevent contamination and explain the control of Cockroaches. 6

2155/M/1162/W

2

SECTION—C

5. Write brief note on the following : 6×2=12

- (i) Nutrition.
- (ii) Sources of Protein.
- (iii) Difference between Kwashiorkor and Marasmus.
- (iv) What are Health Food?
- (v) Diet for hypertension.

PUNJABI VERSION

ਨੋਟ : ਭਾਗ A ਅਤੇ B ਹਰੇਕ ਵਿਚੋਂ ਦੋ-ਦੋ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 6 ਅੰਕ ਹਨ। ਭਾਗ C ਸਾਰਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ 6 ਸੰਖੇਪ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਦੇ 2 ਅੰਕ ਹਨ।

ਭਾਗ—A

1. ਸਤੁੰਲਿਤ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਕੀ ਭਾਵ ਹੈ? ਭਾਰਤੀਆਂ ਲਈ ਸਤੁੰਲਿਤ ਭੋਜਨ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਭੋਜਨ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ICMR ਦੁਆਰਾ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਤਿਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। 6
2. ਕਾਰਬੋਹਾਈਡਰੇਟਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਬਹੁਲਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ, ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 6
3. ਚਰਬੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। ਚਰਬੀ ਦੀ ਬਹੁਲਤਾ ਅਤੇ ਕਮੀ ਦੀ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 6
4. ਇਕ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਖਣਿਜ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ? ਲੋਹੇ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਮਾਤਰਾ ਬਾਰੇ ਲਿਖੋ। 6

ਭਾਗ—B

5. ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਰੋਗੀ ਲਈ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ।
ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ ਰੋਗੀ ਲਈ ਇਕ ਦਿਨ ਦੀ ਭੋਜਨ ਸੂਚੀ ਦੀ ਯੋਜਨਾ
ਬਣਾਉ। 6
6. ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਸਟੋਰੇਜ਼ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਚਰਚਾ ਕਰੋ। 6
7. ਮੱਖੀਆਂ ਅਤੇ ਚੂਹਿਆਂ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ
ਵਧੀਆਂ ਢੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ? 6
8. ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਦੂਸ਼ਿਤਤਾ ਤੋਂ ਰੋਕ ਥਾਮ ਲਈ
ਸਟੋਰੇਜ਼ ਤਾਪਮਾਨ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕੋਕਰੋਚਾਂ ਦੇ
ਕੰਟਰੋਲ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ। 6

ਭਾਗ—C

9. ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਨੋਟ ਲਿਖੋ : $6 \times 2 = 12$
- (i) ਪੁਸ਼ਟ ਭੋਜਨ।
- (ii) ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਸਰੋਤ।

- (iii) ਕਵਾਸੀਐਰਕਰ ਅਤੇ ਮਰਾਸਮਸ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ।
- (iv) ਵਿਟਾਮਿਨ ਕੀ ਹਨ?
- (v) ਸਵਸਥ ਭੋਜਨ ਕਿਹੜੇ ਹਨ?
- (vi) ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ ਲਈ ਖੁਰਾਕ।