UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी (नैनीताल)

डिप्लोमा जनस्वास्थ्य एवं सामुदायिक पोषण (डी0पी0एच0सी0एन0-10)

प्रथम छः माही सत्रीय कार्य

जमा करने की अन्तिम तिथि: 15 जनवरी, 2011

कोर्स शीर्षक: आहार एवं पोषण: एक परिचय कोर्स कोड: डी0पी0एच0सी0एन0-01

सत्र: 2010-11 अधिकतम अंक: 20

नोटः प्रश्न-पत्र में दो खण्ड हैं। खण्ड 'क' में 8 (आठ) लघु-उत्तरीय प्रश्न हैं। इन आठ प्रश्नों में से अभ्यर्थी को केवल चार प्रश्न हल करने हैं। प्रत्येक प्रश्न 2.5 (ढाई) अंको का है। इस प्रकार खण्ड 'क' के लिए कुल 10 (दस) अंक निर्धारित हैं। खण्ड 'ब' में कुल 4 (चार) दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंको का है तथा अभ्यर्थी को केवल दो प्रश्न हल करने हैं। इस प्रकार खण्ड 'ब' के लिए 10 अंक निर्धारित हैं।

खण्ड 'क'

लघु उत्तरीय प्रश्न

1. निम्नलिखित को परिभाषित कीजिए।

a) पोषण विज्ञान
b) कुपोषण
c) आहार के सामाजिक कार्य
d) निमार्णात्मक भोजन
e) अत्यधिक पोषण

2. पहाड़ी क्षेत्रों में खाद्य सुरक्षा पाने के लिए क्या महत्वपूर्ण कदम उठाए जाने चाहिए ?
3. हमारे शरीर में प्रोटीन के क्या विभिन्न कार्य हैं ?
4. थायमिन विटामिन के गुण तथा कार्य विस्तार से समझाइए। इस विटामिन के स्त्रोतों की जानकारी दीजिए तथा इसकी कमी से शरीर में क्या विकार उत्पन्न होते हैं ?

5. पैलाग्रा रोग किस विटामिन की कमी से होता है इसके लक्षणों को 3-D से परिभाषित कीजिए।
6. खाद्य परिरक्षण के सिद्धातों तथा उद्देश्यों की व्याख्या कीजिए।
7. भोज्य पदार्थों की पोषणीय गुणवत्ता हेतु निर्मित मानकों को विस्तार पूर्वक समझाइए।
8. निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल होने वाले पदार्थ बताकर मिलावट का परीक्षण करने की विधि का उल्लेख कीजिए।

- घी या मक्खन
- दूध
- खाद्य तेल
- हल्दी
- लाला मिर्च पाउडर

खण्ड 'ब'

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

1. शरीर में भोजन के पाचन एवं अवशोषण की प्रक्रिया को विस्तार पूर्वक समझाइए।
2. जल संतुलन से आप क्या समझते हैं शरीर में जल के क्या कार्य हैं तथा जल की कमी का शरीर के जल संतुलन पर क्या प्रभाव पड़ता है
3. भोज्य पदार्थों को परिरक्षित करने की प्रमुख दो विधियों का उल्लेख कीजिए तथा प्रत्येक विधि में इस्तेमाल होने वाले विभिन्न तरीकों को विस्तार पूर्वक समझाइए।
4. खाद्य पदार्थों की पोषणीय गुणवत्ता को सुधारने हेतु निर्मित मानकों को विस्तार पूर्वक समझाइए।