UTTARAKHAND OPEN UNIVERSITY, HALDWANI (NAINITAL)

उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय, हल्द्वानी(नैनीताल)

ग्रामीण स्वास्थ्य विज्ञान विद्याशाखा, खाद्य एवं पोषण विभाग

(DPHCN-10) 1st SEMESTER ASSIGNMENT

प्रथम सत्रीय कार्य

Last Date of Submission:15 January 2012 (जमा करने की अन्तिम तिथि:15 जनवरी 2012)

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

अधिकतम अंक– 20   **Maximum Marks: 20**

सत्र– 2011–12 (Summer)   **Year: 2011-12**

Section 'A'

Section 'A' contains 08 short answer type questions of 2 1/2 marks each. Learners are required to answers 4 questions only. Answers of short answer-type questions must be restricted to 250 words approximately.

भाग 'क'

भाग क में आठ लघु उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल चार प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 1/2 अंक निर्धारित हैं, तथा प्रत्येक प्रश्न का उत्तर 250 शब्दों से अधिक नहीं होना चाहिए।

Briefly discuss the following:

निम्न की संक्षेप में चर्चा कीजिए :

1. शरीर में प्रोटीन के पाचन तथा अवशोषण की प्रक्रिया पर प्रकाश डालिए।
2. निम्नलिखित पर टिप्पणी कीजिए:
   - अत्यधिक पोषण
   - सुपोषण
   - आहार के मनोवैज्ञानिक कार्य
   - पेक्टिन
   - वयुत्पन्न प्रोटीन
3. शरीर में प्रोटीन की कमी के प्रभाव के बारे में टिप्पणी कीजिए।
4. कार्बोहाइड्रेट के वर्गीकरण पर प्रकाश डालिए।
5. शरीर में विटामिन सी के क्या महत्वपूर्ण कार्य हैं ?
6. भोज्य पदार्थ परिरक्षण की फ्रीज़ ड्राईंग विधि की चर्चा कीजिए।

7. निम्नलिखित खाद्य पदार्थों में इस्तेमाल होने वाले पदार्थ बताकर मिलावट का परीक्षण करने की विधि का उल्लेख कीजिए।
   - खोआ
   - कॉफी
   - खाद्य तेल
   - हींग
   - अरहर दाल
8. भोज्य पदार्थों की पोषणीय गुणवत्ता को सुधारने के उपायों की चर्चा कीजिए।

Section 'B'

Section 'B' contains 04 long answer-type questions of 5 marks each. Learners are required to answers 02 questions only.

भाग 'ख'

भाग ख में चार दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिये गये हैं, इनमें से केवल दो प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं।

1. सम्पूरकता तथा सम्पूरक आहार की विस्तृत व्याख्या कीजिए।
2. खाद्य परिरक्षण की बैक्टीरीयोस्टैटिक विधि को विस्तारपूर्वक समझाइए।
3. सोडियम तथा पोटेशियम की हमारे शरीर में क्या उपयोगिता है? इनकी कमी से उत्पन्न विकारों, प्राप्ति के साधनों तथा कार्यों की चर्चा कीजिए।
4. शरीर में जल के कार्यों का विस्तारपूर्वक उल्लेख कीजिए।