

नामांक				Roll No.		

No. of Questions — 16

No. of Printed Pages — 3

## SS—90-1—Food Sc. & Nut. I

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2010

SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2010

वैकल्पिक वर्ग V ( Optional Group V — Home Science )

आहार विज्ञान एवं पोषण — प्रथम पत्र

( FOOD SCIENCE AND NUTRITION — First Paper )

समय : 3  $\frac{1}{4}$  घण्टे

पूर्णांक : 40

परीक्षार्थियों के लिए सामान्य निर्देश :

GENERAL INSTRUCTIONS TO THE EXAMINEES :

1. परीक्षार्थी सर्वप्रथम अपने प्रश्न पत्र पर नामांक अनिवार्यतः लिखें ।  
Candidate must write first his / her Roll No. on the question paper compulsorily.
2. प्रश्न पत्र के हिन्दी व अंग्रेजी रूपान्तर में किसी प्रकार की त्रुटि / अन्तर / विरोधाभास होने पर हिन्दी भाषा के प्रश्न को सही मानें ।  
If there is any error / difference / contradiction in Hindi & English versions of the question paper, the question of Hindi version should be treated valid.
3. सभी प्रश्न करने अनिवार्य हैं ।  
All the questions are compulsory.
4. प्रत्येक प्रश्न का उत्तर दी गई उत्तर-पुस्तिका में ही लिखें ।  
Write the answer to each question in the given answer-book only.
5. जिस प्रश्न के एक से अधिक समान अंक वाले भाग हैं, उन सभी भागों का हल एक साथ सतत् लिखें ।  
For questions having more than one part carrying similar marks, the answers of those parts are to be written together in continuity.

1. जन्म के बाद प्रथम दो-तीन दिन में नवजात शिशु के भार में गिरावट क्यों आती है ?  
Why does the weight of newborn baby decrease within 2 – 3 days after birth ? 1
2. आहार आयोजन क्या है ?  
What is meal planning ? 1
3. वृद्धावस्था में अस्थियों से संबंधित पोषणहीनता जन्य रोग को क्या कहते हैं ?  
What is the bone related nutritional deficiency during old age called ? 1
4. कम दूध स्रावण के कोई दो कारणों का उल्लेख कीजिए ।  
Explain any *two* reasons of low milk secretion. 1
5. पूरक आहार किसे कहते हैं ?  
What is meant by supplementary food ? 1
6. बढ़ते बच्चों के लिए प्रोटीन क्यों आवश्यक है ?  
Why is protein essential for growing children ? 3
7. संतुलित आहार आयोजन में खाद्य समूह व खाद्य विनिमय सूची की भूमिका बताइए ।  
Clarify the role of food groups and food exchange list in planning a balanced diet.  $1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$
8. आहार आयोजन का महत्त्व बताते हुए इसको प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों का विस्तार से वर्णन कीजिए ।  
Giving the importance of meal planning explain any *four* factors affecting it in detail.  $2 + 2 = 4$
9. धात्री माता की पौषणिक आवश्यकताएँ लिखिए । अधिक क्रियाशील धात्री महिला हेतु आहारिक सुझाव लिखिए ।  
Write the nutritional requirements of lactating mother and write dietary suggestion for heavy working lactating woman.  $1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} = 3$
10. “मानव शिशु के लिए माँ का दूध ही श्रेष्ठ है ।” विवेचना कीजिए ।  
“For human infant, mother’s milk is best.” Explain. 3
11. बाल्यावस्था में पोषणहीनता जन्य रोग कौन-कौन से हैं ? इनसे बचाव के उपाय समझाइए ।  
What are the deficiency diseases in childhood ? Explain the measures for preventing them. 3
12. किशोरावस्था में होने वाले प्रमुख परिवर्तनों को स्पष्ट कीजिए ।  
Explain the major changes that appear during adolescence. 3

13. एक वृद्ध को किस प्रकार की पोषण सम्बन्धी समस्याओं का सामना करना पड़ता है ? स्पष्ट कीजिए ।

What kind of nutritional problems are faced by an old man ? Explain.

3

14. गर्भावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तन लिखिए तथा किन्हीं दो परिवर्तनों को समझाइए । गर्भवती स्त्री हेतु कितना कैल्सियम प्रस्तावित है और क्यों ?

Write the physical changes during pregnancy and explain any two changes. How much calcium is recommended for a pregnant woman and why ?

$$1\frac{1}{2} + 1\frac{1}{2} + \frac{1}{2} = 3\frac{1}{2}$$

15. निम्न में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

- खाद्य बजट का अर्थ एवं महत्त्व
- बोतल से दूध पिलाने से हानियाँ
- प्रस्तावित आहारिक मात्राएँ ।

Write short notes on any two of the following :

$$2 + 2 = 4$$

- Meaning and importance of food budget
- Disadvantages of bottle feeding
- Recommended dietary allowances.

16. निम्न का मिलान कीजिए :

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| (i) मीनोपॉज                   | मरास्मस                |
| (ii) लड़कियों में किशोरावस्था | ऋतु स्राव का बन्द होना |
| (iii) प्रोटीन-कैलोरी कुपोषण   | कब्ज                   |
| (iv) रेशा                     | रोग प्रतिरोधक क्षमता   |
| (v) कोलोस्ट्रम                | 13 से 18 वर्ष ।        |

Match the following :

$$2\frac{1}{2}$$

- |                                    |                                 |
|------------------------------------|---------------------------------|
| (i) Menopause                      | Marasmus                        |
| (ii) Adolescent age in girls       | Cessation of menstruation cycle |
| (iii) Protein-calorie malnutrition | Constipation                    |
| (iv) Roughage                      | Immunity power                  |
| (v) Colostrum                      | 13 to 18 years.                 |