

नामांक				Roll No.		

No. of Questions — 17

No. of Printed Pages — 3

## SS—90—1—Food Sc. & Nut. I

उच्च माध्यमिक परीक्षा, 2011

SENIOR SECONDARY EXAMINATION, 2011

वैकल्पिक वर्ग V — गृह विज्ञान ( Optional Group V — Home Science )

आहार विज्ञान एवं पोषण — प्रथम पत्र

( FOOD SCIENCE AND NUTRITION — First Paper )

समय : 3¼ 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. मेगालोब्लास्टिक रक्ताल्पता किस विटामिन की कमी के कारण होता है ?  
Megaloblastic anaemia is the result of which vitamin deficiency ? 1
2. फार्मूला फीड किसे कहते हैं ?  
What is Formula feed ? 1
3. जन्म से लेकर एक वर्ष की उम्र की अवस्था क्या कहलाती है ?  
What is the stage from 0 — 1 year of age termed as ? 1
4. पशु दुग्ध में सीमित मात्रा में पाये जाने वाले पोषक तत्वों के नाम लिखिए ।  
Write down the names of limiting nutrients found in animal milk. 1
5. मध्यम श्रम करने वाली धात्री माता की ऊर्जा व प्रोटीन की दैनिक आहारिक आवश्यकताएँ लिखिए ।  
Write down the daily dietary requirements of energy and protein of moderately active lactating mother ? 1
6. आहार द्वारा अधिकतम तृप्ति एवं संतुष्टि प्राप्ति हेतु महत्वपूर्ण बिन्दु लिखिए ।  
Write down important points in order to achieve maximum satiety value from food ? 2
7. धात्री माता के लिए स्तनपान कराना लाभकारी है । समझाइए ।  
Breast feeding is useful for lactating mother. Explain. 2
8. भारतीय पद्धति द्वारा भोजन परोसने की विधि के लाभ लिखिए ।  
Write down the advantages of Indian method of serving meal. 2
9. शैशवावस्था में वृद्धि व विकास की दर तीव्र होती है । स्पष्ट कीजिए ।  
The rate of growth and development is maximum during infancy. Explain. 2
10. संदर्भ इकाई किसे कहते हैं ? इसका आहार आयोजन में क्या महत्व है ?  
What is reference unit and what is its importance in diet planning ? 2
11. खाद्य बजट को प्रभावित करने वाले कारक लिखिए ।  
Write down the factors influencing food budget. 3

12. लिंग के आधार पर ऊर्जा की आवश्यकता की भिन्नता के कारण स्पष्ट कीजिए । क्रियाशीलता के आधार पर महिला व पुरुष की ऊर्जा व प्रोटीन की दैनिक आवश्यकताएँ लिखिए ।

Specify the reasons for the difference of energy needed on the basis of sex. Write down daily requirements of energy and protein on the basis of activity for men and women. 3

13. परिपूरक आहार क्या है ? शिशु को दिए जानेवाले आहार को मुख्यतः कितने वर्गों में बाँटा गया है ? उदाहरण सहित वर्गीकरण लिखिए ।

What is supplementary food ? In how many groups has the food for infant been classified ? Write the classification giving example. 3

14. शिशु को ऊपरी दूध पिलाते समय सावधानियाँ लिखिए ।

Write down the precautions to be taken while giving weaning feed to the infant. 3

15. किशोरावस्था की पोषण संबन्धी समस्याएँ एवं निराकरण के उपाय लिखिए ।

Write down the nutritional problems of adolescent age and ways to overcome them. 3

16. पूर्वशालीय बालकों में पोषक तत्वों की कमी के क्या कारण हैं ? इस कमी को दूर करने के उपाय सुझाइए ।

What are the causes of malnutrition in preschool children ? Give suggestion to overcome this problem.  $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$

17. वृद्धावस्था में ऊर्जा की आवश्यकता को कम करने के कारण तथा विटामिन एवं खनिज लवण के महत्व को स्पष्ट कीजिए ।

Give reasons for reducing calorie requirement and explain the importance of vitamins and minerals in old age.  $2\frac{1}{2} + 2\frac{1}{2} = 5$