

BACHELOR OF HOME SCIENCE

(UNDER FYUP) (BAFHSC)

Term-End Examination

June, 2026

BHCC-122 : FUNDAMENTALS OF FOOD

AND NUTRITION

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 100

Note : Answer any *five* of the following questions. All questions carry equal marks.

1. (a) Define the term Food. Explain physical and psychological functions of food in detail. 2+4+4
- (b) What do you understand by physical and mental doshas in Ayurveda in relation to health ? 5+5

2. (a) What are energy giving, body building and protective foods ? Explain with the help of examples. 10
- (b) Explain different medium of methods of cooking. Suggest measures to minimize nutrient loss during cooking. 5+5
3. (a) Give *five* traditional/indigenous methods used for storing cereals. 10
- (b) Explain any *five* health benefits of consuming pulses. 10
4. (a) Explain the different types of vegetables. 10
- (b) Write about the losses of nutrients during food preparation and cooking. 10
5. (a) Differentiate between spices and condiments. Explain the use of spices in general. 4+6
- (b) Explain the nutritional composition of milk. 10

6. (a) Describe the structure of egg with the help of a diagram. What do you understand by biological value of egg ? 5+5
- (b) Explain postmortem changes in meat. 10
7. (a) Explain classification of salt. 10
- (b) What are oilseeds ? Discuss their nutritive value and ways to incorporate them in the daily diet. 10
8. (a) Explain the process of human digestion. 10
- (b) What are proteins ? Explain *four* functions of proteins. 2+8
9. (a) Explain any *two* fat-soluble vitamins from the following list. For each vitamin, mention two dietary sources and *two* important functions in the body : 10
- (i) Vitamin A

(ii) Vitamin D

(iii) Vitamin E

(iv) Vitamin K

(b) Explain each of the following minerals, give *two* dietary sources and two important functions in the body : 5+5

(i) Calcium

(ii) Potassium

10. (a) Explain each of the following minerals, give two dietary sources and two important functions in the body : 5+5

(i) Iron

(ii) Zinc

(b) Meena frequently consumes packaged snacks, sweetened beverages and bakery products as her main meals. She rarely includes balanced homemade meals. Over time, she experiences tiredness and frequent infections. Based

on the given situation answer the following questions : 4+2+4

- (i) Identify any *four* food groups that are inadequately represented in her diet.
- (ii) Mention *two* important nutrients that may be lacking due to her dietary pattern.
- (iii) Explain *two* health problems that may arise from such eating habits.

BHCC-122

होम साइंस में स्नातक उपाधि (एफ.वाई.यू.पी.)

(बी. ए. एफ. एच. एस. सी.)

सत्रांत परीक्षा

जून, 2026

बी.एच.सी.सी.-122 : खाद्य एवं पोषण के

आधारभूत तत्व

समय : 3 घण्टे

अधिकतम अंक : 100

नोट : किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. (अ) 'खाद्य' शब्द की परिभाषा दीजिए। खाद्य के शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कार्यों का विस्तार से वर्णन कीजिए।

2+4+4

- (ब) स्वास्थ्य के संदर्भ में आयुर्वेद के अनुसार शारीरिक एवं मानसिक दोषों (Doshas) से आप क्या समझते हैं ?

5+5

2. (अ) ऊर्जा देने वाले, शरीर निर्माण करने वाले तथा संरक्षण प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थों से आप क्या समझते हैं ?
उदाहरण के सहयोग से स्पष्ट कीजिए। 10
- (ब) पाक विधियों के विभिन्न माध्यमों का वर्णन कीजिए।
पकाते समय पोषक तत्वों की हानि को कम करने के उपाय सुझाइए। 5+5
3. (अ) अनाजों के भंडारण हेतु उपयोग में आने वाली पाँच पारंपरिक/स्वदेशी विधियों का उल्लेख कीजिए। 10
- (ब) दालों के सेवन से होने वाले पाँच स्वास्थ्य लाभों का वर्णन कीजिए। 10
4. (अ) सब्जियों के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए। 10
- (ब) खाद्य तैयारी एवं पकाने के दौरान पोषक तत्वों की होने वाली हानियों का वर्णन कीजिए। 10
5. (अ) मसालों (Spices) एवं स्वादवर्धक पदार्थों (Condiments) में अंतर स्पष्ट कीजिए। सामान्यतः मसालों के उपयोग का वर्णन कीजिए। 4+6
- (ब) दूध की पोषण संरचना का वर्णन कीजिए। 10

6. (अ) अंडे की संरचना का चित्र सहित वर्णन कीजिए। अंडे के जैविक मूल्य से आप क्या समझते हैं ? 5+5
- (ब) माँस में मृत्योपरांत होने वाले परिवर्तनों का वर्णन कीजिए। 10
7. (अ) नमक का वर्गीकरण। 10
- (ब) तिलहन (Oilseeds) क्या हैं ? इनके पोषण मूल्य तथा दैनिक आहार में सम्मिलित करने के उपायों की चर्चा कीजिए। 10
8. (अ) मानव पाचन प्रक्रिया का वर्णन कीजिए। 10
- (ब) प्रोटीन क्या हैं ? प्रोटीन के चार प्रमुख कार्यों का वर्णन कीजिए। 2+8
9. (अ) निम्नलिखित वसा-घुलनशील विटामिनों में से किन्हीं दो का वर्णन कीजिए। प्रत्येक के लिए दो आहार स्रोत तथा दो प्रमुख कार्य लिखिए : 5+5
- (i) विटामिन A
 - (ii) विटामिन D
 - (iii) विटामिन E
 - (iv) विटामिन K

(ब) प्रत्येक खनिज का वर्णन कीजिए तथा दो आहार स्रोत एवं दो प्रमुख कार्य लिखिए : 5+5

- (i) कैल्शियम
- (ii) पोटैशियम

10. (अ) प्रत्येक खनिज का वर्णन कीजिए तथा दो आहार स्रोत एवं दो प्रमुख कार्य लिखिए : 5+5

- (i) आयरन (लोहा)
- (ii) जिंक (जस्ता)

(ब) मीना प्रायः पैकेज्ड स्नैक्स, मीठे पेय पदार्थ एवं बेकरी उत्पादों को अपने मुख्य भोजन के रूप में ग्रहण करती है। वह संतुलित घर का बना भोजन कम ही लेती है। समय के साथ उसे थकान एवं बार-बार संक्रमण की समस्या होने लगी है।

उपर्युक्त परिस्थिति से जुड़े नीचे दिये गये प्रश्नों के उत्तर लिखिये : 4+2+4

- (i) उसके आहार में अपर्याप्त रूप से सम्मिलित चार खाद्य समूहों की पहचान कीजिए।
- (ii) इस आहार पद्धति के कारण दो महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की संभावित कमी बताइए।
- (iii) ऐसे खान-पान के कारण उत्पन्न होने वाली दो स्वास्थ्य समस्याओं का वर्णन कीजिए।

x x x x x