



DL-001-020204

Seat No. \_\_\_\_\_

**B. A. (CBCS) (Sem. II) (Home Sci.) Examination**

April / May – 2015

**Fundamentals of Food &  
Nutrition : Paper - 201**

**Faculty Code : 001**

**Subject Code : 020204**

Time : 2 Hours]

[Total Marks : 50

1 બહુવિકલ્પ પ્રશ્ન (MCQ) 15

(1) કિંમતમાં સસ્તા અને શક્તિથી ભરપૂર કયા ખાદ્ય છે ?

- (A) અનાજ (B) કઠોળ  
(C) શાકભાજી (D) દૂધ

(2) અનાજના દાણામાં 80% ભાગ શેનો બનેલો છે ?

- (A) જર્મ (B) એન્ડોસ્પર્મ  
(C) બ્રાન (D) એકપણ નહીં

(3) અનાજ કઈ રાંધણપદ્ધતિથી સુપાચ્ય બને છે ?

- (A) બાફવું (B) તળવું  
(C) ફણાગાવવું (D) શેકવું

(4) અનાજમાં કયા એમિનો એસિડની ખામી જોવા મળે છે ?

- (A) મીથિયોનાઈન (B) લાઈસીન  
(C) ટ્રીપ્ટોફેન (D) લ્યુસીન

(5) કઈ પદ્ધતિથી રાંધેલ વાનગી લાંબા સમય સુધી ભૂખ મીટાવે છે ?

- (A) ઉંડાતેલમાં (B) પાણીમાં  
(C) વરાળમાં (D) શેકવાની

(6) રાંધવાથી કયાં વિટામિનનો નાશ વધુ થાય છે ?

- (A) થાયામીન (B) ચરબી  
(C) નાયાસીન (D) વિટામિન-સી

(7) અસંતૃપ્ત ચરબી શેમાં હોય છે ?

- (A) તેલ (B) ઘી  
(C) માખણ (D) ડાલડા ઘી

(8) ખાંડ કરતાં ગોળમાં કયું તત્ત્વ વધુ હોય છે ?

- (A) વિટામિન A (B) વિટામિન D  
(C) લોહ (D) એકપણ નહીં

(9) રાંધવાની ઉત્તમ પદ્ધતિ કઈ છે ?

- (A) બોઈલિંગ (B) સ્ટીમીંગ  
(C) ફાઈંગ (D) બેકીંગ

(10) રાંધવાથી પ્રોટીનમાં રહેલું કયું અવરોધક તત્વ દૂર થાય છે ?

- (A) ટ્રીટસીન ઈન્હીબીટર (B) રેનીન  
(C) ટેનીન (D) એકપણ નહીં.

(11) 1 ગ્રામ પ્રોટીનમાંથી કેટલી કેલરી પ્રાપ્ત થાય છે ?

- (A) એક (B) બે  
(C) ત્રણ (D) ચાર

(12) BMR એટલે શું ?

- (A) બેઝલ માયનોર રેટ (B) બેઝલ મેટાબોલીક રેઈટ  
(C) બેઝલ મેઝર રેટ (D) એકપણ નહીં

(13) વધુ કેલરી લેવાથી કયો રોગ થાય છે ?

- (A) મેદાવસ્થા (B) કીડનીના રોગો  
(C) અલ્સર (D) એસીડીટી

(14) કેલરી અથવા એક કે તેથી વધુ આવશ્યક પોષકતત્વોની ખામીને શું કહેવાય છે ?

- (A) સુપોષણ (B) કુપોષણ  
(C) અવપોષણ (D) અતિપોષણ

(15) દરરોજના આહારમાં ઓછામાં ઓછા કેટલા ગ્રામ લીલા શાકભાજી લેવા જોઈએ ?

(A) 25 gm

(B) 30 gm

(C) 20 gm

(D) 50 gm

2 રાંધણ પદ્ધતિનાં પ્રકારો ટૂંકમાં સમજાવો. 15

**અથવા**

2 કેલરી વિશે મુદ્દાસર નોંધ લખો. 15

3 સુપોષણ અને કુપોષણનો અર્થ આપી તેની લાક્ષણિકતાઓ સમજાવો. 15

**અથવા**

3 સેવન બેઈઝીક ફૂડ ગ્રુપમાં રહેલા પોષકતત્વો વિશે માહિતી આપો. 15

4 ટૂંકનોંધ લખો : (કોઈ પણ એક) 5

(1) અતિપોષણ

(2) રાંધણપદ્ધતિના ફાયદા.

## ENGLISH VERSION

1 M.C.Qs.

15

- (1) Which food contains low price and energy rich ?
- (A) Cereals (B) Pulses  
(C) Vegetables (D) Milk
- (2) 80% portion of foodgrain contains what ?
- (A) Germ (B) Endosperm  
(C) Bran (D) None of above
- (3) By which cooking method cereal becomes digestible ?
- (A) Boiling (B) Frying  
(C) Germination (D) Roasting
- (4) Cereal is lacking in which amino acid ?
- (A) Methionine (B) Lysin  
(C) Tryptophan (D) Lusin
- (5) A recipe prepared by which method satisfies the appetite ?
- (A) Deep frying (B) Boiling  
(C) Steaming (D) Roasting
- (6) Which vitamin is destroyed too much by cooking ?
- (A) Thiamine (B) Fat  
(C) Niacin (D) Vitamin-C

- (7) Which food contains unsaturated fatty acid ?  
(A) Oil (B) Ghee  
(C) Butter (D) Vegetable ghee
- (8) Which nutrient is more in jaggery ?  
(A) Vitamin A (B) Vitamin D  
(C) Iron (D) None of above
- (9) Which cooking method is best ?  
(A) Boiling (B) Steaming  
(C) Frying (D) Baking
- (10) Which protein inhibitor is destroyed by cooking ?  
(A) Trypsin inhibitor (B) Renin  
(C) Tenin (D) None of above
- (11) How many calorie we get from 1 gm protein ?  
(A) One (B) Two  
(C) Three (D) Four
- (12) What is BMR ?  
(A) Basal minor rate (B) Basal metabolic rate  
(C) Basal major rate (D) None of above
- (13) Which disease is occurred by high calorie ?  
(A) Obesity (B) Kidney disease  
(C) Ulcer (D) Acidity

(14) The deficiency of calorie and other essential nutrients are called\_\_\_\_\_

- (A) good nutrition                      (B) mal-nutrition  
(C) deficiency of nutrition      (D) over nutrition

(15) How much green vegetables are necessary per day ?

- (A) 25 gm                                      (B) 30 gm  
(C) 20 gm                                      (D) 50 gm

**2** Explain the types of cooking method. **15**

**OR**

**2** Write a detailed note on calorie. **15**

**3** Give meaning and characteristics of good nutrition and mal-nutrition. **15**

**OR**

**3** Give information about nutrients of seven basic foodgroups. **15**

**4** Write short note : (any **one**) **5**

- (1) Over nutrition  
(2) Advantages of cooking method.

---