

Food and Nutrition

विद्यार्थीहरूले सकेसम्म आफ्नै शब्दमा उत्तर दिनुपर्नेछ । दायाँ किनारामा दिइएको अङ्कले पूर्णाङ्क जनाउँदछ ।
Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable. The figures in the margin indicate full marks.

Time: 3 hrs.

Full Marks: 80

Pass Marks: 28 (For partial students only)

(सबै प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्/ Attempt all questions)

१०x८=८०

१. सुक्ष्म पोषकतत्त्वहरू उल्लेख गर्नुहोस् । सुक्ष्म पोषकतत्त्व हाम्रो शरीरको लागि कति महत्त्वपूर्ण छ ? वर्णन गर्नुहोस् ।
Mention micro-nutrients. Describe the importance of micro-nutrients in our body.
२. एक 'मधुमेह' रोगीको लागि आवश्यक पर्ने खानाबारे व्याख्या गर्नुहोस् ।
Explain the types of food a 'diabetic' patient needs.
३. कम तौल भएको एक किशोरको निम्ति खानाको प्रबन्ध कसरी गर्नुहुन्छ ?
How would you manage the diet for an underweight adolescent boy ?
४. खानाको योजना भन्नाले के बुझ्नुहुन्छ ? खानाको योजना गर्दा असर पार्ने तत्वहरू के के हुन् ?
What do you understand by meal planning ? Describe the factors affecting meal planning.
५. किशोर किशोरीको खानाको पौष्टिक गुणस्तर सुधार्न कुन कुन तौर तरिका अपनाउनु पर्छ ?
What ways and means should be applied to improve the nutritional quality of adolescent's diet ?
६. तल दिइएका मध्ये कुनै दुई वटाको छोटकरीमा बयान गर्नुहोस् ।
Describe in brief about any **two** of the following.
क) कमतौल र बढी तौल (Under weight and over weight)
ख) मानव शरीरको पौष्टिक संरचना (Nutrition composition of human body)
ग) क्याल्सीयम र फोस्फोरस (Calcium and phosphorus)
७. खाद्य संरक्षण गर्ने तरिकाहरूको सूची बनाउनुहोस् र आधुनिक कुनै दुई तरिकाहरूबारे लेख्नुहोस् ।
List the types of food preservation and write about any two modern method.

क्रमशः (Contd...)

८. खानाबाट उब्जने संक्रमण कति प्रकारका छन् ? खानाबाट कसरी रोग सर्दछ ? लेख्नुहोस् ।
Mention the types of food borne infection. How the disease is transmitted from the food ?
९. कार्बोहाइड्रेट्स भनेको के हो ? कार्बोहाइड्रेट्सको कार्य र स्रोतहरूबारे वर्णन गर्नुहोस् ।
What is carbohydrates ? Describe the functions and food sources of carbohydrates.
१०. कुनै दुईको टिप्पणी लेख्नुहोस् । (Write short note on any **two**.)
क) ताजा खाद्यवस्तुको छनौट (Selection of fresh food)
ख) खाना दुषित हुने कारणहरू (Causes of food spoilage)
ग) देह पिण्ड सूचकाङ्क (Body Mass Index-BMI)

-0-