Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination February - 2026

Course	:	**DHSI**	**Date**	:	**25-Feb-26**
Subject Code	:	**DHSI-101**	**Time**	:	**11:30am to 01:45pm**
Subject Name	:	આહાર અને પોષકતત્વો	**Duration**	:	**02.15 Hours**
			Max. Marks	:	**70**

Section A

Answer the following (Attempt any three) (30)

1. આયર્ન, ઝિંક અને કોપરના કાર્યો, ખાદ્ય સ્ત્રોત અને ઉણપથી થતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યાઓનું વર્ણન કરો.
2. પ્રોટીનની ઉણપથી થતા રોગો કયા કયા છે? દરેક રોગના લક્ષણો, કારણો અને ઉદાહરણો આપીને સમજાવો.
3. જૈવિકખેતી (Organic Farming) અને પરંપરાગત ખેતી વચ્ચેના તફાવતોની તુલના કરો. જૈવિકખેતી (Organic Farming) ના ફાયદા અને ગેરફાયદાની ચર્ચા કરો.
4. કુપોષણના વિવિધ પ્રકારો, તેના કારણો, લક્ષણો અને અસરોનું વિગતવાર વર્ણન કરો.
5. સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના) ICDS) અને મધ્યાહન ભોજન યોજના) MDM) નું ઉદ્દેશ્યો અને ઉદાહરણો સાથે વિગતવાર વર્ણન કરો.

Section B

Answer the following (Attempt any four) (20)

1. આહારમાં ચરબીની આવશ્યકતા કેમ છે? ચરબીના ઓછામાં ઓછા પાંચ મહત્વપૂર્ણ કાર્યો ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.
2. કાર્બોહાઇડ્રેટના વિવિધ પ્રકારોનું વિસ્તૃત વર્ણન કરો.
3. ચરબીમાં દ્રાવ્ય વિટામિન્સ (A, D, E, K) ના કાર્યો અને તેમના સ્ત્રોતોની તુલના કરો.
4. ભોજન પિરામિડ અને પ્લેટ પદ્ધતિની સરખામણી કરો. કઈ પદ્ધતિ વધુ અસરકારક છે અને શા માટે?
5. આહારમાં પ્રોટીનની આવશ્યકતાને અસર કરતા પરિબળો કયા કયા છે? દરેક પરિબળની ચર્ચા કરો અને ઉદાહરણો આપો.
6. સંતુલિત આહારનું મહત્વ ઉદાહરણ સાથે સમજાવો.

Section C

Part – A (Multiple Choice Questions) **(10)**

1 ICDS કયા વય જૂથના બાળકોને સેવાઓ પૂરી પાડે છે?

A 0-6 વર્ષ B 6-14 વર્ષ

C 14-18 વર્ષ D 0-18 વર્ષ

2 પાણીમાં કયા પ્રકારના દૂષકો હોઈ શકે છે?

A ભૌતિક દૂષકો B રાસાયણિક દૂષકો

C જૈવિક દૂષકો D ઉપરોક્ત તમામ

3 ન્યુટ્રાસ્યુટિકલ્સ (Nutraceuticals) શુંછે?

A પોષક તત્વોની પૂરક દવાઓ B આનુવંશિક રીતે સંશોધિત ખાદ્ય પદાર્થો

C એક પ્રકારની ખેતી પદ્ધતિ D ખાદ્યપદાર્થોને સંગ્રહિત કરવાની એકરીત

4 કયો ખનિજ લવણ સ્નાયુઓના સંકોચન અને ચેતા આવેગોના સંચાર માટે જરૂરી છે?

A ફોસ્ફરસ B સલ્ફર

C ઝિંક D પોટેશિયમ

5 કયું વિટામિન લોહી ગંઠાઈ જવામાં મદદ કરે છે?

A વિટામિન C B વિટામિન E

C વિટામિન K D વિટામિન B6

6 કાર્બોહાઇડ્રેટનું મુખ્ય કાર્ય શું છે?

A ઊર્જા પ્રદાન કરવી B શરીરનું નિર્માણ કરવું

C રોગોથી બચાવ કરવો D આનુવંશિક પદાર્થ બનાવવો

7 પુખ્ત વયના લોકો માટે પ્રોટીનની ભલામણ કરેલ દૈનિક માત્રા) RDA) કેટલી છે?

A 0.5 ગ્રામ/કિલો વજન B 0.8 ગ્રામ/કિલો વજન

C 1.0 ગ્રામ/કિલો વજન D 1.2 ગ્રામ/કિલો વજન

8 ચરબીનું વધુ પડતું સેવન નીચેનામાંથી કયા રોગનું જોખમ વધારેનથી?

A હૃદય રોગ B ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસ

C ઓસ્ટીઓપોરોસિસ (હાડકાં નબળાં પડવા) D ફેટી લિવર ડિસીઝ

9 સંતુલિત આહારમાં શું શામેલ હોવું જોઈએ?

A ફક્ત ફળો અને શાકભાજી B ફક્ત કાર્બોહાઇડ્રેટ

C બધા ખાદ્ય જૂથોના વિવિધ ખોરાક D ફક્ત પ્રોટીન

10 દરરોજ કેટલા ગ્લાસ પાણી પીવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે?

A 2-3 B 4-5

C 6-7 D 8-10

Part – B (Do as Directed) (10)

નીચે આપેલા પ્રશ્નોના એક વાકય માં જવાબ આપો.

1 હાઈ બ્લડ પ્રેશરને કાબૂમાં રાખવા માટે કયા પ્રકારનો આહાર મદદરૂપ છે?

2 કેલરી ગણક (Calorie Counter) ઉપયોગ કરવાના ફાયદા જણાવો.

3 કીટ નિયંત્રણ માટે કઈ કઈ પદ્ધતિઓ ઉપલબ્ધ છે?

4 ગ્લાયકોજન શું છે?

5 શરીરમાં ચરબીનું પાચન ક્યાં થાય છે?

6 મધ્યાહ્ન ભોજન યોજનાના બે પડકારો જણાવો.

7 ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ્સના બે સ્વાસ્થ્ય લાભો જણાવો

8 વિટામિન સી ના મુખ્ય સ્ત્રોત ક્યાં છે?

9 વિટામિન શબ્દ કયા વૈજ્ઞાનિકે પ્રચલિત કર્યો અને ક્યારે?

10 શરીરમાં પ્રોટીનના ચાર મુખ્ય કાર્યો જણાવો.

*****