

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

Course	: Diploma Course	Date	: 01/03/2026
Subject Code	: DFN-01	Time	: 03:00pm to 05:15pm
Subject Name	: તમે અને તમારો આહાર-I	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 70

પ્રશ્ન-1 સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા સમજાવી, સ્વાસ્થ્યની સંકલ્પનાનું વર્ણન કરો. 14

અથવા

આહારને મુખ્યત્વે કેટલા ભાગમાં વહેંચી શકાય? આહારનું માત્રાલક્ષી વર્ગીકરણ સમજાવો.

પ્રશ્ન-2 શરીરના ઘડતર તથા વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે જરૂરી ખાદ્યજૂથનું વર્ણન કરો. 14

અથવા

આહારની પસંદગીને અસરકર્તા વ્યક્તિગત પરિબલો જણાવો.

પ્રશ્ન-3 કાર્બોહાઈડ્રેટનું બંધારણ જણાવી તેના કાર્યો લખો. 14

અથવા

વિટામીનનો અર્થ સમજાવી વિટામીન “બી” સમૂહ વિશે જણાવો.

પ્રશ્ન-4 ખનીજક્ષાર એટલે શું? કેલ્શિયમના કાર્યો તથા તેમની ઉણપની અસર જણાવો. 14

અથવા

રોગોના ફેલાવાનો અટકાવ કેવી રીતે કરશો?

પ્રશ્ન-5 ટૂંકનોંધ લખો. (કોઈપણ બે) 14

1. ખાદ્યપદાર્થોની પરીક્ષણની પદ્ધતિઓ
2. એન્ટીઓક્સીડન્ટ
3. ખાદ્ય પદાર્થોનું સમિશ્રણ
4. પાણીના પ્રાપ્તિ સ્થાનો
5. પ્રોટીનની ઉણપની અસરો