

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January – 2017

Course	: B.A. / B.Com. (B.D.P.)	Date	: 29-Jan-17
Subject Code	: ANC-01	Time	: 11:00 to 02:00
Subject Name	: સમુદાય માટે પોષણ	Duration	: 03 Hours
		Max. Marks	: 70

1. રાંધણ પ્રક્રિયા એટલે શું? રાંધણ પ્રક્રિયાના ફાયદા-ગેરફાયદા સમજાવો. 12
અથવા
અ. આંધ્રપ્રદેશ કે દક્ષિણ ભારતના કોઈ રાજ્યની ભોજન વિશે ચર્ચા કરો.
બ. સમતોલ આહારના આયોજન કરવા માટેના તબક્કાઓ.
2. અ. વિટામીન A વિષે સવિસ્તાર સમજાવો. 12
બ. કેલ્શિયમ તથા ફોસ્ફરસ વિશે નોંધ લખો.
અથવા
પુખ્ત વ્યક્તિની ચર્ચા કરી પુખ્ત વ્યક્તિઓ માટે પોષક ઘટકોની ભલામણ કરાયેલી દૈનિક જરૂરિયાત સમજાવો.
3. ગર્ભવતી અને સ્તનપાન કરાવતી મહિલા માટે આહાર આયોજન. 12
અથવા
અ. શિશુ માટે આહાર આયોજન.
બ. ખાદ્ય અંદાજપત્ર બનાવો.
4. રોગોથી બચાવ અને શરીરની ક્રિયાઓને નિયંત્રિત કરવામાં સહાયક ખાદ્ય પદાર્થોની પસંદગી સમજાવો. 12
અથવા
અ. ખાદ્ય પદાર્થોના સંગ્રહ કરવાની વિધિઓ સમજાવો.
બ. આહારમાં ઉણપથી થતા રોગો.
5. ગમે તે બે લખો 12
1) ચેપની પોષણસ્તર પર થતી અસર
2) સ્થૂળતા દરમિયાન આહાર વ્યવસ્થા
3) મધ્યાહન ભોજન કાર્યક્રમ
4) આહારસેવા કેન્દ્રમાં સલામતી અને સ્વચ્છતા
5) ભારતીય સ્ત્રીનું પોષણસ્તર સમજાવો.

1. બાજરી _____ નો સારો સ્ત્રોત છે. (વિટામીન, લોહતત્વ)
2. _____ માઈક્રોગ્રામ એક મીલીગ્રામ બરાબર હોય છે. (1000, 100)
3. ભારે શ્રમ કરવા વાળા વ્યક્તિ માટે આહાર આયોજનમાં અધિક _____ વાળા ખાદ્યપદાર્થો હોવા જોઈએ. (નરમ, ઊર્જા)
4. સ્તનપાન અવસ્થામાં રોજનું સરેરાશ _____ મી.લી. દૂધ સ્રાવિત થાય છે. (850, ૨૫૦)
5. પુરક આહાર લગભગ _____ મહિનાથી શરૂ કરી દેવો જોઈએ. (2-2.5, 4-5)
6. પ્રત્યક્ષ અથવા સ્પષ્ટ ખરાબી વગર અમુક અઠવાડિયા સુધી સારા રહે છે. એવા ખાદ્ય પદાર્થોને _____ કહેવાય છે. (અર્ધનાશવંત પદાર્થો, નાશવંત પદાર્થો)
7. ભારતમાં પંચાણુ ટકા પાંડુરોગ _____ ની ઉણપને લીધે થાય છે. (લોહ, વિટામીન)
8. આપને રોજના _____ માઈક્રોગ્રામ આયોડિનની જરૂર પડે છે. (150, 1500)
9. એમ.ડી.એમ. કાર્યક્રમ શાળાના _____ વિભાગોમાં હાજર રહેવા બાળકોને એક ટંકનું ભોજન પૂરું પડે છે. (પ્રાથમિક, માધ્યમિક)
10. ગર્ભાવસ્થામાં ઊર્જા અને પ્રોટીનની _____ માત્રા હોવી જોઈએ. (અલ્પ, અતિરિક્ત)