

DNS-03/DYS-03/PGDYS-03

June – Examination 2022

DNS/DYS/PGDYS in Yoga Science Examination

आहार एवं पोषण विज्ञान

Paper : DNS-03/DYS-03/PGDYS-03

Time : 1½ Hours]

[Maximum Marks : 100

निर्देश :- यह प्रश्न-पत्र 'अ' और 'ब' दो खण्डों में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड के निर्देशानुसार प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

खण्ड—अ

5×4=20

(अति लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :- किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को प्रश्नानुसार एक शब्द, एक वाक्य या अधिकतम 30 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 4 अंक का है।

1. (i) 'गीता' के अनुसार आहार के भेद लिखिये।
- (ii) सात्विक भोजन के साथ कौनसी तीन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?
- (iii) शाकाहार का अर्थ लिखिए।

- (iv) कैल्सियम-प्राप्ति के आहार स्रोत के नाम लिखिए।
(v) अंकुरित आहार के दो लाभ लिखिए।
(vi) भोजन पकाने के कौन-कौन से तरीके प्रचलित हैं ?
(vii) बेमेल आहार क्या है ?
(viii) ऋतुचर्या आहार से क्या समझते हैं ?
(ix) शिशु को कितने माह पश्चात् आहार सेवन कराना चाहिए ?
(x) मिताहार से क्या आशय है ?

खण्ड—ब

4×20=80

(लघु उत्तरीय प्रश्न)

निर्देश :- किन्हीं चार प्रश्नों के उत्तर दीजिए। आप अपने उत्तर को अधिकतम 200 शब्दों में परिसीमित कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 20 अंक का है।

- सात्त्विक आहार का वर्णन कीजिये।
- मिताहार के अपथ्यकारक घटक लिखिए।
- विटामिन्स का शरीर के लिए क्या महत्त्व है ? समझाइए।
- अमृताहार के लाभ लिखिये।

- आहार संबंधी अवैज्ञानिक भ्रांतियाँ लिखिए।
- अपक्व आहार रोगों में कैसे उपयोगी है ?
- आधुनिकमतानुसार संतुलित आहार के प्रमुख घटक क्या हैं ? लिखिए।
- पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा के कार्यक्रमों को लिखिए।