

उत्तर प्रदेश राजर्षि टण्डन मुक्त विश्वविद्यालय, इलाहाबाद

अधिन्यास (Assignment)

2016-2017

पोषक एवं आहार में जागरूकता कार्यक्रम

Awareness Programmes in child Nutrition and Food

विषय : ए.पी.एन.एफ.

विषय कोड : ए.पी.एन.एफ

Subject : APNF

Subject Code : APNF

कोर्स शीर्षक : आप एवं आप का आहार

कोर्स कोड : ए.पी.एन.एफ

Course Title :

Course Code : APNF

अधिकतम अंक : 30

Maximum Marks: 30

नोट : दीर्घ उत्तरीय प्रश्न। प्रश्नों के अपने उत्तर 800 से 1000 शब्दों में लिखें। सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।

Note: Long Answer Questions. Answer should be given in 800 to 1000 words. Answer all questions. All questions are compulsory.

1. पोषण को परिभाषित कीजिए एवं पोषण और स्वास्थ्य के परस्पर सम्बन्ध को लिखिए। हमारे शरीर में आयरन के कार्य एवं इसकी कमी से होने वाले रोगों को विस्तारपूर्वक लिखिए।
Define Nutrition and write interrelationship between nutrition and health. Discuss the role in ur body and its deficiency diseases.
2. एक एथलीट के पोषणात्मक आवश्यकताओं को विस्तार पूर्वक लिखिए। एक खिलाड़ी हेतु एक दिन की आहार तालिका बनायें।
Describe the nutritive requirement of an athlete. plan a day's diet for a sportsmen.
3. भोजन पकाने की सभी विधियों का लिखिए।
Write the all methods of cooking.

Section – B

(खण्ड – ब)

अधिकतम अंक : 12

Maximum Marks: 12

Note: Short Answer Questions. Answer should be given in 200 to 300 words each. Answer all questions. All questions are compulsory.

4. हमारे शरीर में कार्बोहाइड्रेट्स के कार्यों को लिखिए।
Write the role of carbohydrates in our body.
5. प्रोटीन एनर्जी कुपोषण के बारे में लिखिए।
Write the protein energy malnutrition.
6. हमारे शरीर में जल के महत्व एवं कार्यों को लिखिए।
Write the role of importance of water in our body.
7. वर्तमान में सरकार द्वारा विभिन्न स्वास्थ्य कार्यक्रमों को लिखिए।
Name the various health programmes presently being run by the government.
8. आहार चिकित्सा के सिद्धान्तों को लिखिए।
Write the principal of diet therapy.
9. हमारे शरीर में एंटीऑक्सीडेंट के कार्यों को विस्तार पूर्वक लिखिए।
Describe the role of anti oxidants in our body.