



Tararani Vidyapeeth
Kamala College, Kolhapur (Autonomous)

SET-A

Seat No.	
----------	--

M.A.(Part- I) (Semester-II) Examination, 2023
YOGA SHASTRA (Paper - III)

FOOD CONSTITUENTS AND MEAL PLANNING (Paper - III)
(Sub Code : 3007)

Day and Date: Thursday, 15/06/2023

Total Marks : 80

Time: 10.30 a.m. to 01.30 p.m.

- Instructions : 1) Q.No. 1 is compulsory
2) Write any four questions out of six.
3) Figures in Right Side Indicates Marks.

Q1)Fill in the blanks [20]

- 1)According to Ayurveda ,what Should be the temperature of the Diet?
a)Cold
b)Extreme Cold
c) Heat
d) Extreme Hot
- 2)Which of the following is a Satvic Diet ?
a) Fatty Diet that Enhance life and Health
b) Stale Food
c) Spicy and Crispy food
d) Asafoetida Garlic Onion
- 3)The relation of diet to is not taken into consideration in modern dieletics.
a)Calories
b)Body
c)Mind
d)Exercise
- 4)What are the types of protein ?
a)Plant and Animals
b) Water Soluble and fat Soluble
c)Monocotyledonous proteins & binary Molecular
d)None of the above
- 5) In daily life ,take..... gm of stagnant Substances out of total Calories.
a) 20to 25gms
b) 15to 25gms
c)10to 12gms
d) 30to 35gms



6) Illness due to lack of protein ?

- a) Beriberi b) Ketosis c) Scurvy d) Kwashiorkor

7) Vit 'C' is the name of the disease ?

- a) Thiamine b) Cyanocobalamin
c) Ascorbic Acid d) Folic Acid

8) Due to lack of this Vitamin, there is a burning sensation and water comes out of the eye and the light is disturbed of

- a) Vit A b) Vit E c) Vit B2 d) Vit D

9) Which disease is caused by lack of Vit 'C'?

- a) Anemia b) Night Blindness
c) Scurvy d) Muddus

10)ent provides no calories to the body This balanced elem

- a) Binary Molecule Sugar b) Lysine
c) Animal proteins d) Fiber

Q2) What is a balanced diet ? State the different constituents of diet & explain them . [15]

Q3) Explain the effects of vitamins on the human body . [15]

Q4) What is meal planning ? Prepare meal planning for an adolescent . [15]

Q5) Which are the six tastes in food ? Write their importance and quantity in the daily life of a human being . [15]

Q6) Explain meal planning during pregnancy and lactating mother. [15]

Q7) Describe the effects of vegetarian and non-vegetarian food on the body and mind of a human being. [15]



मराठी रूपांतर

सूचना : 1) पहिला प्रश्न सक्तीचा आहे .

2) खालील सहा प्रश्नांपैकी चार प्रश्नांची उत्तरे लिहा .

प्र .1) खालील प्रश्नांची योग्य पर्याय निवडून उत्तरे लिहा .

१) आयुर्वेदानुसार आहाराचे तापमान कसे असावे?

अ)थंड ब)अतिथंड

क)उष्णड)अत्युष्ण

2)खालीलपैकी सात्विक आहार कोणता?

अ)आयुष्य व आरोग्य वाढविणारा स्निग्ध आहार

ब)चमचमीत व खुसखुशीत आहार

क)शिळे अन्नड)हिंग लसुन कांदा युक्त

3)आहाराचा.शी असलेला संबंध आधुनिक आहारशास्त्रात विचाराधीन घेतलेला नाही.....

अ)कॅलरीस ब)शरीर

क)मन ड)व्यायाम

४)प्रथिनांचे प्रकार कोणते?

अ)वनस्पती व प्राणी

ब)वॉटर सोलुबल आणि स्निग्धसोलुबल

क)एकावर प्रथिने व द्विअणु प्रथिने ड)वरीलपैकी नाही.

५) रोजच्या जीवनात एकुण उष्मांकापैकी .ग्रम स्निग्ध पदार्थ घ्यावेत.....

अ)२० ते २५ ग्राम ब)१५ ते २५ ग्राम

क)१० ते १२ ग्राम ड)३० ते ३५ ग्राम

६) प्रथिनांच्या अभावाने होणारा आजार कोणता?

अ)बेरीबेरी ब)किटोसिस

क)स्कर्वी ड)क्वाशीओरकर

७)?चे नाव आहे'Vit'C'

अ)थायमिनब) सायनोकोबलामाइन

क)अॅस्कोर्बिक अॅसिड ड)फोलिक अॅसिड



8) या .च्या अभावांने डोळे लाल होवुन होणे व डोळ्यातून पाणी येऊन प्रकाशाचा त्रास होतो Vit

- अ) Vit A ब) Vit E
क) Vit B2 ड) Vit D

9)?च्या अभावाने कोणता आजार होतो Vit 'C'

- अ) अनिमिया ब) रातआंधळेपणा
क) स्कर्वी ड) मुडदूस

10).हा संतुलित घटक शरीराला कोणतेही उष्मांक पुरवत नाही.....

- अ) द्विअणु शर्करा ब) लायसिन
क) प्राणिज प्रथिने ड) तंतू



प्र.2) संतुलित आहार म्हणजे काय? आहारातील अन्नघटक सांगून संकल्पना स्पष्ट करा. [15]

प्र.3) आहारामधील जीवनसत्वाचे शरीरावर होणारे परिणाम स्पष्ट करा . [15]

प्र.4) आहार आयोजन म्हणजे काय ? किशोरावस्थेतील आहार आयोजन कसे कराल [15]

प्र.5) षड्रसानीयुक्त आहार म्हणजे काय ? ते लिहून रोजच्या आहारातील पदार्थ व त्यांच्या

प्रमाणाबद्दल स्पष्ट करा.[15]

प्र.6) गर्भावस्थेतील स्त्रीयांचे व स्तनपान करणाऱ्या मातांचा आहार स्पष्ट करा.[15]

प्र.7) शाकाहार व मांसाहाराचे शरीरावर व मनावर होणारे परिणाम विशद करा.[15]