



L - 308

Total No. of Pages : 4

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

**M.A. (Yoga Science) (Part - I) (Semester - II) Examination,  
May - 2018  
YOGA SCIENCE  
Food Constituent and Meal Planning (Paper - III)  
Sub. Code : 60776**

Day and Date : Friday, 11- 05 - 2018

Total Marks : 80

Time : 11.00 a.m. to 02.00 p.m.

Instructions: 1) Q.No. 1 is compulsory.  
2) Solve any four questions out of remaining six questions.

**Q1) A) Fill in the blanks: [10]**

- i) \_\_\_\_\_ vitamin is obtained from the early sunrays
- a) Vit. 'A'                      b) Vit 'B'  
c) Vit 'D'                      d) Vit 'E'
- ii) The pulses in the food contains \_\_\_\_\_
- a) Proteins                      b) Carbohydrates  
c) Vitamins                      d) Minerals
- iii) Deficiency of vitamin 'C' causes a disease known as \_\_\_\_\_
- a) Rickets                      b) Beri-beri  
c) Scurvy                      d) Night blindness
- iv) \_\_\_\_\_ is caused by deficiency of vitamin D.
- a) Rickets                      b) Goiter  
c) Scurvy                      d) Beri-beri
- v) Night blindness is caused due to deficiency of vitamin \_\_\_\_\_ in our food.
- a) Vit. K                      b) Vit. B  
c) Vit. A                      d) Vit. C

**P.T.O.**

B) Match the Pair :

[10]

- | A                             | B           |
|-------------------------------|-------------|
| i) Fat                        | a) Iron     |
| ii) Haemoglobin               | b) Iodine   |
| iii) Thyroid                  | c) water    |
| iv) maintain body temperature | d) Butter   |
| v) Hair & nails               | e) Proteins |

**Q2)** Elaborate the planning of the food according to the stages of growth and development of woman with proper examples. [15]

**Q3)** Which are the six tastes in food ? write its importance & quantity in daily life of a human being. [15]

**Q4)** What is meal planning ? prepare meal planning for the patient. [15]

**Q5)** Describe the basic rules of diet and explain what is a yogic diet. [15]

**Q6)** Describe which minerals & vitamins required in the body are obtained through which food items and write their functions in the body. [15]

**Q7)** Explain meal planning during pregnancy and lactating mother. [15]



मराठी रूपांतर



L - 308

- सूचना : 1) पहिला प्रश्न अनिवार्य.  
2) उर्वरीत सहापैकी चार प्रश्न सोडवा.

प्र.1) अ) रिकाम्या जागा भरा.

[10]

- i) सूर्याच्या अतिनील किरणांपासून आपणास जीवनसत्व .....मिलते.  
अ) जीवनसत्व 'A'                      ब) जीवनसत्व 'B'  
क) जीवनसत्व 'D'                      ड) जीवनसत्व 'E'
- ii) कडधान्यांमध्ये ..... हा अन्नघटक असतो.  
अ) प्रथिने                                      ब) कर्बोदके  
क) जीवनसत्वे                              ड) खनिजे
- iii) जीवनसत्व 'सी' च्या कमतरतेमुळे ..... हा विकार होतो.  
अ) रिकेट्रस                                      ब) बेरी-बेरी  
क) स्कर्व्ही                                      ड) रातांधळेपणा
- iv) ..... हा विकार जीवनसत्व 'डी' च्या कमतरतेमुळे होतो.  
अ) रिकेट्रस                                      ब) गॉयटर  
क) स्कर्व्ही                                      ड) बेरी-बेरी
- v) रातांधळेपणा हा विकार जीवनसत्व ..... च्या कमतरतेमुळे होतो.  
अ) जीवनसत्व 'K'                      ब) जीवनसत्व 'B'  
क) जीवनसत्व 'A'                      ड) जीवनसत्व 'C'

ब) जोड्या जुळवा

[10]

- |      | 'अ'                     | 'ब'        |
|------|-------------------------|------------|
| i)   | चरबी                    | अ) आयर्न   |
| ii)  | हिमोग्लोबीन             | ब) आयोडिन  |
| iii) | थायरॉइड                 | क) पाणी    |
| iv)  | शरीराचे तापमान नियंत्रण | ड) लोणी    |
| v)   | केस आणि नखे             | इ) प्रथिने |



L - 308

- प्र.2) स्त्री जीवनातील विविध टप्प्यांनुसार आहाराचे नियोजन करावे हे स्पष्ट करा. [15]
- प्र.3) षड्रसांनी युक्त आहार म्हणजे काय ते लिहून रोजच्या आहारातील पदार्थ व त्यांच्या प्रमाणाबद्दल सविस्तर लिहा. [15]
- प्र.4) आहार नियोजन म्हणजे काय? आजारी व्यक्तीकरिता आहाराचे नियोजन करा. [15]
- प्र.5) आहाराचे नियम विषद करून यौगिक आहार म्हणजे काय सविस्तर लिहा. [15]
- प्र.6) मानवी शरीरास आवश्यक असलेली खनिजे व जीवनसत्वे कोणत्या आहार घटकातून मिळतात ते लिहून त्यांची शरीरास असलेली उपयुक्त कार्ये सविस्तर लिहा. [15]
- प्र.7) गर्भावस्थेतील स्त्रियांचे आहार व स्तनपान करणाऱ्या मातेचे आहार नियोजन स्पष्ट करा. [15]

