



Roll No.
Signature of Invigilator

Paper Code
PGDYA-CT-105

पतंजलि विश्वविद्यालय
University of Patanjali

Examination December – 2022

P.G. Diploma in Yoga & Ayurveda, Semester : First
Yoga Science Paper : Fifth
Diet and Nutrition

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. भोजन और पोषण की मूल अवधारणाओं और घटकों का वर्णन करें।

Describe the basic concept & components of food and nutrition.

2. मैक्रोन्यूट्रियंट्स और माइक्रोन्यूट्रियंट्स के बीच अंतर करें। सूक्ष्म तत्वों (माइक्रोन्यूट्रियंट्स) का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है? लिखें।

Differentiate between Macro Nutrients and Micro Nutrients? What are the effects of Micro Nutrients on the body? Write it.

3. भोजन के विभिन्न समूह क्या हैं? तेल उत्पादों और दूध उत्पादों का वर्णन करें।

What are the different groups of Food? Describe Oil products and Milk Products.

4. घेरण्ड संहिता और हठप्रदीपिका के अनुसार आहार की अवधारणा का वर्णन करें।

Describe the concept of Diet according to Gherand Samhita and Hath Pradeepika.

5. आहार के प्राचीन और आधुनिक वर्गीकरण की अवधारणा क्या है? वर्णन करें।

What is the concept of ancient & modern classification of Diet? Describe it.

Section - B / खण्ड-ख

(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any **five** (05) questions. **(5×5=25)**

नोट : खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं।
किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. मानव पोषण आवश्यकता के अनुसार भोजन की अवधारणा की व्याख्या करें।

Explain the concept of Food as per human nutritional requirement.

7. भोजन का वर्गीकरण करें।

Write the Classification of Food.

8. वसा में घुलनशील पोषक तत्वों का शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव लिखें।

Write the Effects of fat soluble nutrients on body.

9. सूक्ष्म पोषक तत्वों के स्रोत के बारे में संक्षेप में लिखें।

Write in brief about the sources of Micro Nutrients.

10. सब्जियों और फलों के पोषक मूल्य की व्याख्या करें।

Explain the nutritive value of vegetables and fruits.

11. आहार व मिताहार के बीच अंतर के बारे में लिखें।

Write the difference between Ahara and Mitahara.

12. योग साधना में यौगिक आहार का महत्व लिखिए।

Write down the importance of Yogic Diet in Yog-Sadhana.

-----X-----