

S.S. Jain Subodh P.G. (Autonomous) College

B.A./B.Sc./B.C.A. Assignment –March 2026

Value Added Courses

Nutrition for Health and Fitness

Attempt Four Questions (one from each unit)

Unit I

Q 1. Write a detailed note on Concept of positive health and wellness according to WHO.

प्रश्न 1. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार सकारात्मक स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणा पर विस्तृत टिप्पणी लिखिए।

Q 2. Define Nutrition. Describe various components of nutrition.

प्रश्न 2. पोषण को परिभाषित कीजिए। पोषण के विभिन्न घटकों का वर्णन कीजिए।

Unit II

Q3. What is Balanced Diet? How to plan balanced diets for various age groups?

प्रश्न 3. संतुलित आहार क्या है? विभिन्न आयु समूहों के लिए संतुलित आहार की योजना कैसे बनाई जाए?

Q4. What are the key dietary goals and guidelines for Indian women at different stages of life?

प्रश्न 4. जीवन के विभिन्न चरणों में भारतीय महिलाओं के लिए प्रमुख आहार संबंधी लक्ष्य और दिशानिर्देश क्या हैं?

Unit III

Q 5. Explain in detail the Concept of Processed Foods.

प्रश्न 5. प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों की अवधारणा को विस्तार से समझाइए।

Q 6. Describe in detail the impact of packaged and ultra-processed foods on health.

प्रश्न 6. पैकेटबंद और अति-प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का विस्तार से वर्णन कीजिए।

Unit IV

Q 7. How do regular physical activity and balanced diet contribute to overall health and well being? Explain in detail.

प्रश्न 7. नियमित शारीरिक गतिविधि और संतुलित आहार समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में कैसे योगदान करते हैं? विस्तार से समझाइए।

Q 8. What is the dual burden of malnutrition and how does it affect public health in developing countries like India?

प्रश्न 8. कुपोषण का दोहरा बोझ क्या है और यह भारत जैसे विकासशील देशों में सार्वजनिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?