Roll No.----------------------

Paper Code		
6	4	9

(To be filled in the OMR Sheet)

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक
Question Booklet No.

O.M.R. Serial No.

प्रश्नपुस्तिका सीरीज
Question Booklet Series
B

B.Sc./B.Com./B.B.A (First Semester)

Examination, February/March-2022

Z010101T

Food Nutrition and Hygiene

Time : 1:30 Hours **Maximum Marks-100**

जब तक कहा न जाय, इस प्रश्नपुस्तिका को न खोलें

निर्देश : –

1. परीक्षार्थी अपने अनुक्रमांक, विषय एवं प्रश्नपुस्तिका की सीरीज का विवरण यथास्थान सही– सही भरें, अन्यथा मूल्यांकन में किसी भी प्रकार की विसंगति की दशा में उसकी जिम्मेदारी स्वयं परीक्षार्थी की होगी।
2. **इस प्रश्नपुस्तिका में 100 प्रश्न हैं, जिनमे से केवल 75 प्रश्नों के उत्तर परीक्षार्थियों द्वारा दिये जाने है। प्रत्येक प्रश्न के चार वैकल्पिक उत्तर प्रश्न के नीचे दिये गये हैं। इन चारों में से केवल एक ही उत्तर सही है। जिस उत्तर को आप सही या सबसे उचित समझते हैं, अपने उत्तर पत्रक (O.M.R. ANSWER SHEET)में उसके अक्षर वाले वृत्त को काले या नीले बाल प्वांइट पेन से पूरा भर दें। यदि किसी परीक्षार्थी द्वारा निर्धारित प्रश्नों से अधिक प्रश्नों के उत्तर दिये जाते हैं तो उसके द्वारा हल किये गये प्रथमतः यथा निर्दिष्ट प्रश्नोत्तरों का ही मूल्यांकन किया जायेगा।**
3. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आप के जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
4. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक **(O.M.R. ANSWER SHEET)** पर ही दिये जाने हैं। उत्तर पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।
5. ओ०एम०आर० उत्तर पत्रक **(O.M.R. ANSWER SHEET)** पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाय।
6. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी प्रश्नपुस्तिका बुकलेट एवं ओ०एम०आर० शीट पृथक–पृथक उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें।
7. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

महत्वपूर्ण : – **प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जॉच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभॉति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्ष निरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।**

649

1. Basal metabolic rate (BMR) starts decreasing with :
   (A) Health
   (B) Season
   (C) Activity
   (D) Age

1. आधारीय चयापचय की दर (BMR) इसके साथ घटने लगती है :
   (A) स्वास्थ्य
   (B) मौसम
   (C) गतिविधि
   (D) आयु

2. A disease of 3D's is :
   (A) Scurvy
   (B) Pellagra
   (C) Allergy
   (D) Beri-Beri

2. 3D's का रोग है :
   (A) स्कर्वी
   (B) पेलाग्रा
   (C) एलर्जी
   (D) बेरी–बेरी

3. Cause of Diptheria disease is :
   (A) Virus
   (B) Fungus
   (C) Bacteria
   (D) Insects

3. डिप्थीरिया रोग का कारण है :
   (A) वायरस
   (B) फंगस
   (C) बैक्टीरिया
   (D) कीड़े

4. Disease caused by deficiency of thiamine :
   (A) Beri-Beri
   (B) Pellagra
   (C) Scurvy
   (D) Tetanus

4. थायमीन की कमी से होने वाला रोग :
   (A) बेरी–बेरी
   (B) पेलाग्रा
   (C) स्कर्वी
   (D) टेटनस

5. Vitamin D is not present in :
   (A) Mushrooms
   (B) Sunshine
   (C) Fish oil
   (D) Apples

5. विटामिन डी इसमें उपस्थित नहीं है :
   (A) मशरूम
   (B) सूर्य की रोशनी
   (C) मछली का तेल
   (D) सेब

6. Other name of vitamin B_3 is :

(A) Niacin

(B) Thiamine

(C) Chlorine

(D) Pyridoxine

6. विटामिन बी$_3$ का दूसरा नाम है :

(A) नायसिन

(B) थायमिन

(C) क्लोरीन

(D) पायरीडॉक्सिन

7. Condition when body does not get proper nutrients :

(A) Marasmus

(B) Malnutrition

(C) Kwashiorkor

(D) Digestive disorders

7. वह स्थिति जब शरीर को उचित पोषक तत्व नहीं प्राप्त होते हैं :

(A) मैरास्मस

(B) कुपोषण

(C) क्वाशीयोरकोर

(D) पाचन विकार

8. What helps in reducing blood glucose level :

(A) Salt

(B) Red chillies

(C) Fenugreek Seeds

(D) Mustard Seeds

8. रक्त शर्करा का स्तर कम करने में क्या सहायक है :

(A) नमक

(B) लाल मिर्च

(C) मेथी के बीज

(D) सरसों के बीज

9. Anorexia is :

(A) Lack of appetite

(B) Excess appetite

(C) Lack of thirst

(D) Excess sweat

9. एनोरेक्सिया है :

(A) भूख की कमी

(B) भूख की अधिकता

(C) प्यास की कमी

(D) अत्यधिक पसीना

10. Lycopene is not present in :

(A) Red tomatoes

(B) Green tomatoes

(C) Carrots

(D) Papaya

10. लाइकोपीन इसमें उपस्थित नहीं है :

(A) लाल टमाटर

(B) हरे टमाटर

(C) गाजर

(D) पपीता

11. Long period of Malnutrition can lead to this problem :

(A) Breathing difficulties

(B) Starvation

(C) Obesity

(D) All of the above

11. लम्बे समय तक कुपोषण से यह समस्या हो सकती है :

(A) सांस लेने में परेशानी

(B) भुखमरी

(C) मोटापा

(D) उपर्युक्त सभी

12. Full form of F.A.O. is :

(A) Fruits, apples, oranges

(B) Food and agriculture organization

(C) Fruits and agriculture organization

(D) Food and agriculture organisms

12. F.A.O. का पूरा नाम है :

(A) फ्रूट्स, ऐप्पल्स, ओरेन्ज्स

(B) फूड एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनाइजेशन

(C) फ्रूट्स एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनाइजेशन

(D) फूड एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनिजम्स

13. Included in cereals group :

(A) Moong

(B) Maize

(C) Chana

(D) Urad

13. अनाज के वर्ग में सम्मिलित है :

(A) मूंग

(B) मक्का

(C) चना

(D) उड़द

14. Disease caused by deficiency of minerals :

(A) High blood Pressure

(B) Pneumonia

(C) Anaemia

(D) Cholera

14. खनिज लवणों की कमी से होने वाला रोग :

(A) उच्च रक्त चाप

(B) निमोनिया

(C) एनीमिया

(D) हैजा

15. This is not a source of dietary fibre:

(A) Beans

(B) Vegetables

(C) Wheat

(D) Butter

15. यह आहारीय रेशे का स्त्रोत नहीं है :

(A) बीन्स

(B) सब्जियाँ

(C) गेहूँ

(D) मक्खन

16. A diabetic person should reduce the intake of :

(A) Fats

(B) Protein

(C) Carbohydrates

(D) Minerals

16. एक मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति को इसका सेवन कम करना चाहिए :

(A) वसा

(B) प्रोटीन

(C) कार्बोहाइड्रेट

(D) खनिज पदार्थ

17. Milk, meat and eggs are good sources of :

(A) Carbohydrates

(B) Vitamin C

(C) Fats

(D) Protein

17. दूध, मांस तथा अण्डे इसके अच्छे स्त्रोत हैं :

(A) कार्बोहाइड्रेट

(B) विटामिन सी

(C) वसा

(D) प्रोटीन

18. Nutrient useful for increasing immunity :

(A) Vitamin K

(B) Vitamin C

(C) Carbohydrates

(D) Fiber

19. Meaning of anaemia is lack of :

(A) Nitrogen

(B) Muscle

(C) Haemoglobin

(D) Carbon

20. World Health Day is :

(A) 18 January

(B) 6 March

(C) 7 April

(D) 10 November

21. Which one of the following is an unhealthy habit :

(A) Not washing hands before eating

(B) Eating with friends

(C) Bathing every day

(D) None of these

22. Personal Hygiene is :

(A) Cleanliness

(B) Proper rest and sleep

(C) Physical exercise

(D) All of the above

18. इम्यूनिटी बढ़ाने में उपयोगी पोषक तत्व :

(A) विटामिन के

(B) विटामिन सी

(C) कार्बोहाइड्रेट

(D) फाइबर

19. एनीमिया का अर्थ है इसकी कमी :

(A) नाइट्रोजन

(B) माँसपेशी

(C) हीमोग्लोबिन

(D) कार्बन

20. विश्व स्वास्थ्य दिवस है :

(A) 18 जनवरी

(B) 6 मार्च

(C) 7 अप्रैल

(D) 10 नवम्बर

21. निम्न में से कौन सी एक अस्वस्थ आदत है :

(A) खाने से पूर्व हाथ न धोना

(B) दोस्तों संग खाना

(C) नित्य नहाना

(D) इनमें से कोई नहीं

22. व्यक्तिगत स्वच्छता है :

(A) सफाई

(B) उचित विश्राम व नींद

(C) शारीरिक व्यायाम

(D) उपर्युक्त सभी

23. What is contamination ?
(A) Entry of germs by animal bite
(B) Entry of germs by water or food
(C) Entry of germs by mosquitoes
(D) None of these

23. दूषितकरण क्या है ?
(A) जानवर के काटने से कीटाणुओं का प्रवेश
(B) जल अथवा भोजन से कीटाणुओं का प्रवेश
(C) मच्छरों से कीटाणुओं का प्रवेश
(D) इनमें से कोई नहीं

24. Contagious diseases are spread by:
(A) Lack of hygiene
(B) Air pollution
(C) Water pollution
(D) All of the above

24. संक्रामक रोग इससे फैलते हैं :
(A) स्वच्छता की कमी
(B) वायु प्रदूषण
(C) जल प्रदूषण
(D) उपर्युक्त सभी

25. This disease is not caused by bacteria :
(A) Poliomyelitis
(B) Tuberculosis
(C) Typhoid
(D) Diptheria

25. इस रोग का कारण बैक्टीरिया नहीं है :
(A) पोलियोमायलिटिस
(B) तपेदिक
(C) टायफाइड
(D) डिपथीरिया

26. These are part of meal planning except :
(A) Temperature
(B) Colour
(C) Nutrients
(D) Taste

26. इसके अतिरिक्त यह सब आहार आयोजन का हिस्सा है :
(A) ताप
(B) रंग
(C) पोषक तत्व
(D) स्वाद

27. Diet in pregnancy should consist of additional :

(A) Calcium and Iron
(B) Protein
(C) Calories
(D) All of the above

27. गर्भावस्था में आहार में अतिरिक्त होना चाहिए :

(A) कैल्शियम तथा आयरन
(B) प्रोटीन
(C) कैलोरी
(D) उपर्युक्त सभी

28. Which system protects our body against disease causing pathogens?

(A) Digestive system
(B) Respiratory system
(C) Excretory system
(D) Immune system

28. कौन सी प्रणाली हमारे शरीर को रोग के जीवाणुओं से बचाती है ?

(A) पाचन प्रणाली
(B) श्वसन तंत्र
(C) उत्सर्जन तंत्र
(D) प्रतिरक्षा प्रणाली

29. How can government promote good nutrition ?

(A) Publishing dietary guidelines
(B) Legislating against false claims
(C) Surveys to monitor nutrition
(D) All of the above

29. सरकार किस प्रकार अच्छे पोषण को बढ़ावा दे सकती है ?

(A) आहारीय गाइडलाइन प्रकाशित करके
(B) झूठे दावों के खिलाफ कानून बनाकर
(C) पोषण की निगरानी के लिए सर्वेक्षण
(D) उपर्युक्त सभी

30. Global population group most affected by anaemia :

(A) Pregnant women
(B) Non pregnant women
(C) Men
(D) Pre school children

30. रक्ताल्पता से प्रभावित वैश्विक जनसंख्या समूहः

(A) गर्भवती महिलाएँ
(B) गैर गर्भवती महिलाएँ
(C) पुरूष
(D) पूर्व विद्यालयी बच्चे

31. Example of non-communicable disease :
(A) Covid-19
(B) Hypertension
(C) Dengue
(D) Cough

31. गैर संक्रामक रोग का उदाहरण :
(A) कोविड–19
(B) हाइपरटेंशन
(C) डेंगू
(D) खांसी

32. Main cause of blindness in children worldwide :
(A) Cataract
(B) Vitamin A deficiency
(C) Protein deficiency
(D) Bacteria

32. दुनिया भर में बच्चों में अन्धेपन का मुख्य कारण है :
(A) कैटेरैक्ट
(B) विटामिन ए की कमी
(C) प्रोटीन की कमी
(D) जीवाणु

33. Headquarter of W.H.O. is in :
(A) Washington
(B) Geneva
(C) Wuhan
(D) Paris

33. W.H.O. का हेड क्वार्टर यहाँ है :
(A) वाशिंगटन
(B) जेनेवा
(C) वुहान
(D) पेरिस

34. The deficiency diseases can be prevented by eating :
(A) Only fruits
(B) Only vegetables
(C) Prolonged cooked food
(D) Nutrient rich food

34. कमी से होने वाले रोगों से बचाव के लिए खाना चाहिए :
(A) केवल फल
(B) केवल सब्जियाँ
(C) अधिक समय तक पका भोजन
(D) पौष्टिक तत्वों युक्त भोजन

35. Necessary for good health :

(A) Balanced diet

(B) Personal hygiene

(C) Immunization

(D) All of the above

35. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक :

(A) सन्तुलित आहार

(B) व्यक्तिगत स्वच्छता

(C) टीकाकरण

(D) उपर्युक्त सभी

36. Vitamin responsible for coagulation of blood is :

(A) Vitamin D

(B) Vitamin K

(C) Vitamin A

(D) Vitamin E

36. रक्त का थक्का जमने के लिए जिम्मेदार विटामिन है :

(A) विटामिन डी

(B) विटामिन के

(C) विटामिन ए

(D) विटामिन ई

37. Poshan Abhiyaan was launched on:

(A) 26 January, 2017

(B) 7 May, 2017

(C) 8 March, 2018

(D) 20 July, 2018

37. पोषण अभियान का शुभारम्भ हुआ :

(A) 26 जनवरी, 2017

(B) 7 मई, 2017

(C) 8 मार्च, 2018

(D) 20 जुलाई, 2018

38. One gram protein provides how many calories :

(A) 4 calories

(B) 6 calories

(C) 9 calories

(D) 12 calories

38. एक ग्राम प्रोटीन कितनी कैलोरी प्रदान करती है :

(A) 4 कैलोरी

(B) 6 कैलोरी

(C) 9 कैलोरी

(D) 12 कैलोरी

39. Mother's milk lacks in :
(A) Protein
(B) Carbohydrates
(C) Vitamin C
(D) Vitamin A

39. माँ के दूध में इसकी कमी होती है :
(A) प्रोटीन
(B) कार्बोहाइड्रेट
(C) विटामिन सी
(D) विटामिन ए

40. Factors affecting meal planning are :
(A) Habits of eating
(B) Season
(C) Age and Sex
(D) All of the above

40. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले तत्व हैं :
(A) खाने की आदतें
(B) मौसम
(C) आयु व लिंग
(D) उपरोक्त सभी

41. Quickest source of energy is :
(A) Glucose and sugar
(B) Milk and Tea
(C) Fats and Oils
(D) Bread and butter

41. शीघ्रतम ऊर्जा का स्त्रोत है :
(A) ग्लूकोज एवं चीनी
(B) दूध एवं चाय
(C) वसा एवं तेल
(D) ब्रेड एवं मक्खन

42. Problem during pregnancy :
(A) Heart burn
(B) Sleeplessness
(C) Muscle cramps
(D) All of the above

42. गर्भावस्था के दौरान समस्या :
(A) छाती में जलन
(B) अनिद्रा
(C) माँसपेशीय ऐंठन
(D) उपर्युक्त सभी

43. W.H.O.'s global campaign to eliminate small pox began in :
(A) 1955
(B) 1967
(C) 1972
(D) 1980

43. W.H.O. का चेचक हटाने का वैश्विक अभियान प्रारम्भ हुआ :
(A) 1955
(B) 1967
(C) 1972
(D) 1980

44. Which diseases are caused by pathogenic microorganisms ?
(A) Hereditary diseases
(B) Infections diseases
(C) Deficiency diseases
(D) Degenerative diseases

44. कौन से रोग रोगजनक सूक्ष्मजीवों के कारण होते हैं ?
(A) आनुवांशिक रोग
(B) संक्रामक रोग
(C) कमी से होने वाले रोग
(D) डीजनरेटिव रोग

45. A pregnant women should not be given :
(A) Adequate water
(B) Body building food
(C) Stale food
(D) Fruits and vegetables

45. एक गर्भवती स्त्री को नहीं देना चाहिए :
(A) पर्याप्त जल
(B) शरीर निर्माणक भोजन
(C) बासी भोजन
(D) फल व सब्जियाँ

46. Eight elements of Primary Health Care does not include :
(A) Maternal and child Health
(B) Essential drugs
(C) Sanitation and safe drinking water
(D) Occupational health

46. प्राइमरी हेल्थ केयर के आठ तत्वों में सम्मिलित नहीं है :
(A) माँ एवं शिशु स्वास्थ्य
(B) आवश्यक दवाईयाँ
(C) स्वच्छता व सुरक्षित पेय जल
(D) व्यावसायिक स्वास्थ्य

47. Calories in children's diet should be obtained from :
(A) Cake and sweets
(B) Only favourite foods
(C) Carbohydrates and protein
(D) Fried foods

47. बच्चों के आहार में कैलोरी इससे प्राप्त करनी चाहिए :
(A) केक व मिठाईयाँ
(B) केवल मनपसन्द भोजन
(C) कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन
(D) तला हुआ भोजन

48. Deficiency of vitamin D in adults causes :

(A) Osteomalacia
(B) Diarrhoea
(C) Hemophilia
(D) Diabetes

48. वयस्कों में विटामिन डी की कमी से हो सकता है :

(A) ओस्टियोमलेशिया
(B) डायरिया
(C) हीमोफिलिया
(D) डायबिटीज

49. Foods for infants should be prepared without adding extra :

(A) Cereals
(B) Salt and sugar
(C) Milk
(D) Herbs

49. शिशुओं के लिए आहार बनाना चाहिए बिना अतिरिक्त मिलाए :

(A) अनाज
(B) नमक व चीनी
(C) दूध
(D) जड़ी बूटी

50. Causes of obesity :

(A) Food related Habits
(B) Economic status
(C) Physical activities
(D) All of the above

50. मोटापा के कारण :

(A) भोजन सम्बन्धी आदतें
(B) आर्थिक स्तर
(C) शारीरिक क्रियाएँ
(D) उपर्युक्त सभी

51. Requirement for growth, energy and repair of body :

(A) Calories

(B) Nutrients

(C) Fat

(D) Carbohydrates

51. शरीर की वृद्धि, ऊर्जा एवं मरम्मत के लिए आवश्यकता :

(A) कैलोरी

(B) पौष्टिक तत्व

(C) वसा

(D) कार्बोहाइड्रेट

52. Saturated fats are found in :

(A) Cake

(B) Meat

(C) Butter

(D) All of the above

52. संतृप्त वसा इसमें पाई जाती है :

(A) केक

(B) माँस

(C) मक्खन

(D) उपर्युक्त सभी

53. Excess carbohydrates overtime can cause :

(A) High blood pressure

(B) High blood sugar

(C) Heart disease

(D) Cancer

53. अधिक समय तक अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट के कारण हो सकता है :

(A) उच्च रक्त चाप

(B) उच्च रक्त शर्करा

(C) हृदय रोग

(D) कैन्सर

54. The two types of vitamins are :

(A) Water soluble and milk soluble

(B) Water soluble and protein soluble

(C) Water soluble and fat soluble

(D) Water soluble and starch soluble

54. विटामिन के दो प्रकार हैं :

(A) जल में घुलनशील व दूध में घुलनशील

(B) जल में घुलनशील व प्रोटीन में घुलनशील

(C) जल में घुलनशील व वसा में घुलनशील

(D) जल में घुलनशील व स्टार्च में घुलनशील

55. This food group is best source of energy :
(A) Cereals
(B) Meat
(C) Fish
(D) Milk

55. यह भोज्य समूह ऊर्जा का सर्वोत्तम स्त्रोत है:
(A) अनाज
(B) माँस
(C) मछली
(D) दूध

56. Diet in diarrhoea :
(A) Raw salad
(B) Sprouted pulses
(C) Normal diet
(D) Bland diet

56. अतिसार में आहार :
(A) कच्ची सलाद
(B) अंकुरित दालें
(C) सामान्य आहार
(D) सौम्य आहार

57. The two main types of carbohydrates are :
(A) Sugars and starches
(B) Single and double
(C) Simple and glucose
(D) None of these

57. कार्बोहाइड्रेट के दो मुख्य प्रकार हैं :
(A) शुगर व स्टार्च
(B) सिंगल व डबल
(C) साधारण व ग्लूकोज
(D) इनमें से कोई नहीं

58. Cause of Typhoid fever :
(A) Salmonella
(B) Staphylococcus
(C) Vibrio
(D) Streptococcus

58. टायफाइड ज्वर का कारण :
(A) सेल्मोनेला
(B) स्टेफाइलोकोकस
(C) विब्रियो
(D) स्ट्रेप्टोकोकस

59. Iodine deficiency can cause :
(A) Dehydration
(B) Anaemia
(C) Hypothyroidism
(D) Hyperthyroidism

59. आयोडीन की कमी से हो सकता है :
(A) निर्जलीकरण
(B) एनीमिया
(C) हाइपोथायराइडिज़्म
(D) हाइपरथायराइडिज़्म

60. Deficiency of this mineral causes glucose intolerance :

(A) Chromium

(B) Copper

(C) Selenium

(D) Iron

60. इस खनिज पदार्थ की कमी ग्लूकोज असहिष्णुता का कारण है :

(A) क्रोमियम

(B) कॉपर

(C) सेलेनियम

(D) लौह

61. A high fiber diet helps in :

(A) Peristaltic movement

(B) Lowering cholesterol

(C) Blood sugar management

(D) All of the above

61. अधिक रेशे युक्त आहार सहायक है :

(A) क्रमाकुंचन गति में

(B) कोलेस्ट्राल कम करने में

(C) रक्त शर्करा प्रबन्धन में

(D) उपर्युक्त सभी

62. A balanced diet is required for :

(A) Growth

(B) Preventing obesity

(C) Proper body functioning

(D) Energy

62. सन्तुलित आहार इसके लिए आवश्यक है :

(A) वृद्धि

(B) मोटापे की रोकथाम

(C) शरीर का ठीक से काम करना

(D) ऊर्जा

63. Eating fruits and vegetables is important because :

(A) They are cheap

(B) They provide energy

(C) They are available everywhere

(D) They provide vitamins and minerals

63. फल व सब्जियों का सेवन महत्वपूर्ण है क्योंकि:

(A) वह सस्ती होती है

(B) वह ऊर्जा प्रदान करती है

(C) वह सब जगह उपलब्ध होती है

(D) वह विटामिन व खनिज लवण प्रदान करती है

64. Best source of animal protein :

(A) Egg
(B) Milk
(C) Cottage cheese
(D) All of the above

64. प्राणिज्य प्रोटीन का सर्वोत्तम स्त्रोत :

(A) अण्डा
(B) दूध
(C) पनीर
(D) उपर्युक्त सभी

65. This food item does not provide any nutrient :

(A) Water
(B) Juice
(C) Soup
(D) Milk

65. इस खाद्य पदार्थ में कोई पौष्टिक तत्व नहीं है:

(A) जल
(B) जूस
(C) सूप
(D) दूध

66. Most important mineral for body :

(A) Sodium
(B) Calcium
(C) Iron
(D) All of the above

66. शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण खनिज लवण :

(A) सोडियम
(B) कैल्शियम
(C) लौह
(D) उपर्युक्त सभी

67. Disadvantages of soft diet :

(A) Can contribute to malnutrition
(B) Less palatable
(C) Reduction in food intake
(D) All of the above

67. नरम आहार की हानियाँ :

(A) कुपोषण में योगदान कर सकता है
(B) कम स्वादिष्ट
(C) भोजन लेने में कमी
(D) उपर्युक्त सभी

68. This is not a cereal :

(A) Rice
(B) Chana
(C) Wheat
(D) Corn

68. यह अनाज नहीं है :

(A) चावल
(B) चना
(C) गेहूँ
(D) मक्का

69. Pulses are low in :

(A) Fat content
(B) Protein content
(C) Carbohydrate content
(D) Mineral content

69. दालों में कम होता है :

(A) वसा की मात्रा
(B) प्रोटीन की मात्रा
(C) कार्बोहाइड्रेट की मात्रा
(D) खनिज लवण की मात्रा

70. Risk factor for Type 2 diabetes :

(A) High intake of dietary fat
(B) Obesity
(C) Heredity
(D) All of the above

70. टाइप 2 मधुमेह का जोखिम कारक :

(A) आहारीय वसा का अधिक सेवन
(B) मोटापा
(C) आनुवांशिकता
(D) उपर्युक्त सभी

71. Best source of plant protein :

(A) Milk
(B) Pulses
(C) Paneer
(D) Maize

71. वनस्पति प्रोटीन का सर्वोत्तम स्त्रोत :

(A) दूध
(B) दालें
(C) पनीर
(D) मक्का

72. Which vitamin if taken in excessive amount can harm the bones ?

(A) Vitamin K
(B) Vitamin B
(C) Vitamin C
(D) Vitamin D

72. कौन सा विटामिन अत्यधिक मात्रा में लेने पर हड्डियों को नुकसान पहुँचा सकता है ?

(A) विटामिन के
(B) विटामिन बी
(C) विटामिन सी
(D) विटामिन डी

73. Vitamin A deficiency can cause :

(A) Night blindness
(B) Dry skin
(C) Hair-fall
(D) All of the above

73. विटामिन ए की कमी से हो सकता है :

(A) रतौंधी
(B) सूखी त्वचा
(C) बाल झड़ना
(D) उपर्युक्त सभी

74. Which foodstuff is deficient in Lysine ?
(A) Egg
(B) Milk
(C) Cereals
(D) Pulses

75. When was Vitamin A identified ?
(A) 1908
(B) 1913
(C) 1920
(D) 1933

76. A type of malnutrition-MDD is :
(A) Milk defective diseases
(B) Mineral deficiency diseases
(C) Micro deficiency diseases
(D) Malnutrition digestive diseases

77. Which food contains maximum fat?
(A) Pudding
(B) Custard
(C) Cake
(D) Bread

78. Noodles and Pasta are good sources of :
(A) Protein
(B) Vitamins
(C) Minerals
(D) Carbohydrates

74. किस भोज्य पदार्थ में लाइसिन की कमी है ?
(A) अण्डा
(B) दूध
(C) अनाज
(D) दालें

75. विटामिन ए की पहचान कब हुई ?
(A) 1908
(B) 1913
(C) 1920
(D) 1933

76. कुपोषण का एक प्रकार–MDD है :
(A) मिल्क डिफेक्टिव डिज़ीज़
(B) मिनरल डेफिशियन्सी डिज़ीज़
(C) माइक्रो डेफिशियन्सी डिज़ीज़
(D) मैलन्यूट्रीशन डाइजेस्टिव डिज़ीज़

77. कौन से भोजन में अधिकतम वसा है :
(A) पुडिंग
(B) कस्टर्ड
(C) केक
(D) ब्रेड

78. नूडल्स और पास्ता इसके अच्छे स्त्रोत है :
(A) प्रोटीन
(B) विटामिन
(C) खनिज लवण
(D) कार्बोहाइड्रेट

79. This is not a nutrient :

(A) Calcium

(B) Fiber

(C) Sodium

(D) Zinc

80. Symptoms of scurvy are :

(A) Loss of appetite

(B) Bleeding gums

(C) Pain in muscles

(D) All of the above

81. Deficiency of which nutrient causes 'Bitot's spot' ?

(A) Vitamin A

(B) Vitamin C

(C) Vitamin D

(D) Calcium

82. Sources of calcium are :

(A) Milk and curd

(B) Green leafy vegetables

(C) Fortified cereals

(D) All of the above

83. Pyridoxine is the name for :

(A) Vitamin B_1

(B) Vitamin B_6

(C) Vitamin B_{12}

(D) Vitamin D

79. यह एक पोषक तत्व नहीं है :

(A) कैल्शियम

(B) फाइबर

(C) सोडियम

(D) ज़िंक

80. स्कर्वी के लक्षण हैं :

(A) भूख न लगना

(B) मसूड़ों से खून आना

(C) माँसपेशियों में दर्द

(D) उपर्युक्त सभी

81. किस पोषक तत्व की कमी से बिटोट चित्ती (Bitot's spot) हो जाता है ?

(A) विटामिन ए

(B) विटामिन सी

(C) विटामिन डी

(D) कैल्शियम

82. कैल्शियम के स्त्रोत हैं :

(A) दूध व दही

(B) हरी पत्तेदार सब्जियाँ

(C) फोर्टिफाइड अनाज

(D) उपर्युक्त सभी

83. पायरीडॉक्सिन इसका नाम है :

(A) विटामिन $बी_1$

(B) विटामिन $बी_6$

(C) विटामिन $बी_{12}$

(D) विटामिन डी

84. The reference protein is :
(A) Milk
(B) Wheat
(C) Egg
(D) Soyabean

84. रेफरेन्स प्रोटीन है :
(A) दूध
(B) गेहूँ
(C) अण्डा
(D) सोयाबीन

85. Causes of malnutrition :
(A) Unclean drinking water
(B) Low wages
(C) Sedentary life style
(D) All of the above

85. कुपोषण के कारण :
(A) अस्वच्छ पीने का पानी
(B) कम वेतन
(C) गतिहीन जीवन शैली
(D) उपर्युक्त सभी

86. Vitamin A in vegetable source is called :
(A) Carotene
(B) Retinol
(C) Calciferol
(D) Pantothenic acid

86. वनस्पति स्त्रोत के विटामिन ए को कहा जाता है :
(A) कैरोटीन
(B) रेटीनॉल
(C) कैल्सीफेरॉल
(D) पैन्टोथेनिक एसिड

87. Mother's milk is influenced by mother's :
(A) Hormonal state
(B) Nutritional status
(C) Physiological condition
(D) All of the above

87. माँ का दूध प्रभावित होता है माँ के :
(A) हार्मोनल स्थिति से
(B) पोषण स्तर से
(C) शारीरिक स्थिति से
(D) उपर्युक्त सभी

88. Most consumed cereal in India is :
(A) Wheat
(B) Maize
(C) Sorghum
(D) Barley

88. भारत में सर्वाधिक खाया जाने वाला अनाज है:
(A) गेहूँ
(B) मक्का
(C) ज्वार
(D) जौ

89. In human body chickpea can reduce :
(A) Blood cholesterol
(B) Blood protein
(C) Blood pressure
(D) Blood sugar

89. मानव शरीर में काबुली चना कम कर सकता है :
(A) रक्त कोलेस्ट्राल
(B) रक्त प्रोटीन
(C) रक्त चाप
(D) रक्त शर्करा

90. Mother's milk in the first days after birth is called :
(A) Colocasia
(B) Colostrum
(C) Glucose
(D) Dextrose

90. जन्म के उपरान्त प्रारम्भिक दिनों में माँ का दूध कहलाता है :
(A) कोलोकेसिया
(B) कोलोस्ट्रम
(C) ग्लूकोज
(D) डेक्सट्रोज

91. The most important factors that affect our nutritional requirements are :
(A) Growth and activity
(B) Weight and appetite
(C) Growth and appetite
(D) Weight and activity

91. हमारी पोषण आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारक :
(A) वृद्धि एवं गतिविधि
(B) भार व भूख
(C) वृद्धि व भूख
(D) भार व गतिविधि

92. Highly prevalent global nutrition problem is :
(A) Vitamin A deficiency
(B) Obesity
(C) Undernutrition
(D) All of the above

92. अत्यधिक प्रचलित वैश्विक पोषण समस्या है :
(A) विटामिन ए की कमी
(B) मोटापा
(C) अल्प पोषण
(D) उपर्युक्त सभी

93. Drinking water should be free from :

(A) Cleanliness

(B) Pathogenic bacteria

(C) Minerals

(D) Salts

93. पीने के पानी को इससे मुक्त होना चाहिए :

(A) स्वच्छता

(B) रोगजनक जीवाणु

(C) खनिज पदार्थ

(D) नमक

94. Clear fluid diet should not be continued for more than :

(A) 3-4 hours

(B) 5-8 hours

(C) 12-16 hours

(D) 24-48 hours

94. पूर्ण तरल आहार को इससे अधिक जारी नहीं रखना चाहिए :

(A) 3-4 घण्टे

(B) 5-8 घण्टे

(C) 12-16 घण्टे

(D) 24-48 घण्टे

95. During fevers the energy requirement is increased by :

(A) 30%

(B) 50%

(C) 70%

(D) 80%

95. ज्वर में ऊर्जा की मात्रा की आवश्यकता इतनी बढ़ जाती है :

(A) 30%

(B) 50%

(C) 70%

(D) 80%

96. Diet in constipation :

(A) Solid diet

(B) Soft diet

(C) High fibre diet

(D) Fried foods

96. कब्ज में आहार :

(A) ठोस आहार

(B) नरम आहार

(C) अधिक रेशेयुक्त आहार

(D) तला हुआ भोजन

97. Who can benefit from a therapeutic diet ?

(A) Heart patient

(B) Diabetic patient

(C) Typhoid patient

(D) All of the above

97. उपचारात्मक आहार से कौन लाभ उठा सकता है ?

(A) हृदय रोगी

(B) मधुमेह रोगी

(C) टायफाइड रोगी

(D) उपर्युक्त सभी

98. Mineral that supports enzyme functions as co-enzymes :

(A) Iron

(B) Copper

(C) Magnesium

(D) Manganese

98. खनिज पदार्थ जो सह–एंजाइम की तरह एंजाइम के कार्यों में सहयोग करता है :

(A) लौह तत्व

(B) तांबा

(C) मैग्नीशियम

(D) मैंगानीज़

99. When water loss from body exceeds water intake it can result in :

(A) Sweating

(B) Thirst

(C) Dehydration

(D) Diarrhoea

99. जब शरीर से जल की हानि जल ग्रहण करने से अधिक हो जाती है तो इसका परिणाम होता है :

(A) पसीना आना

(B) प्यास

(C) निर्जलीकरण

(D) अतिसार

100. Keeping food expenditure within your family food budget is :

(A) Food storage

(B) Food balancing

(C) Meal planning

(D) Food purchasing

100. भोजन के व्यय को पारिवारिक भोजन के बजट के अन्दर रखना है :

(A) भोजन का संग्रह

(B) भोजन का संतुलन

(C) आहार आयोजन

(D) भोजन खरीदना

******

Rough Work / रफ कार्य

Rough Work / रफ कार्य

<u>DO NOT OPEN THE QUESTION BOOKLET UNTIL ASKED TO DO SO</u>

1. Examinee should enter his / her roll number, subject and Question Booklet Series correctly in the O.M.R. sheet, the examinee will be responsible for the error he / she has made.
2. **This Question Booklet contains 100 questions, out of which only 75 Question are to be Answered by the examinee. Every question has 4 options and only one of them is correct. The answer which seems correct to you, darken that option number in your Answer Booklet <u>(O.M.R ANSWER SHEET)</u> completely with black or blue ball point pen. If any examinee will mark more than one answer of a particular question, then the first most option will be considered valid.**
3. Every question has same marks. Every question you attempt correctly, marks will be given according to that.
4. Every answer should be marked only on Answer Booklet **<u>(O.M.R ANSWER SHEET)</u>.**Answer marked anywhere else other than the determined place will not be considered valid.
5. Please read all the instructions carefully before attempting anything on Answer Booklet**(O.M.R ANSWER SHEET).**
6. After completion of examination please hand over the Answer Booklet **<u>(O.M.R ANSWER SHEET)</u>** to the Examiner before leaving the examination room.
7. There is no negative marking.

Note: On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly in case there is an issue please ask the examiner to change the booklet of same series and get another one.