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

Paper Code		
6	4	9

(To be filled in the OMR Sheet)

O.M.R. Serial No. | | | | | | | | |

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक
Question Booklet No.

प्रश्नपुस्तिका सीरीज
Question Booklet Series
D

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. Keeping food expenditure within your family food budget is :

(A) Food storage

(B) Food balancing

(C) Meal planning

(D) Food purchasing

1. 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

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

(A) Sweating

(B) Thirst

(C) Dehydration

(D) Diarrhoea

2. 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

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

(A) Iron

(B) Copper

(C) Magnesium

(D) Manganese

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

(A) लौह तत्व

(B) तांबा

(C) मैग्नीशियम

(D) मैंगानीज़

4. Who can benefit from a therapeutic diet ?

(A) Heart patient

(B) Diabetic patient

(C) Typhoid patient

(D) All of the above

4. उपचारात्मक आहार से कौन लाभ उठा सकता है ?

(A) हृदय रोगी

(B) मधुमेह रोगी

(C) टायफाइड रोगी

(D) उपर्युक्त सभी

5. Diet in constipation :

(A) Solid diet

(B) Soft diet

(C) High fibre diet

(D) Fried foods

5. कब्ज में आहार :

(A) ठोस आहार

(B) नरम आहार

(C) अधिक रेशेयुक्त आहार

(D) तला हुआ भोजन

6. During fevers the energy requirement is increased by :

(A) 30%

(B) 50%

(C) 70%

(D) 80%

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

(A) 30%

(B) 50%

(C) 70%

(D) 80%

7. 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

7. 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

8. Drinking water should be free from :

(A) Cleanliness

(B) Pathogenic bacteria

(C) Minerals

(D) Salts

8. पीने के पानी को इससे मुक्त होना चाहिए :

(A) स्वच्छता

(B) रोगजनक जीवाणु

(C) खनिज पदार्थ

(D) नमक

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

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

10. 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

10. 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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

18. Pyridoxine is the name for :

(A) Vitamin B_1

(B) Vitamin B_6

(C) Vitamin B_{12}

(D) Vitamin D

18. पायरीडॉक्सिन इसका नाम है :

(A) विटामिन $बी_1$

(B) विटामिन $बी_6$

(C) विटामिन $बी_{12}$

(D) विटामिन डी

19. Sources of calcium are :

(A) Milk and curd

(B) Green leafy vegetables

(C) Fortified cereals

(D) All of the above

19. कैल्शियम के स्त्रोत हैं :

(A) दूध व दही

(B) हरी पत्तेदार सब्जियाँ

(C) फोर्टिफाइड अनाज

(D) उपर्युक्त सभी

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

(A) Vitamin A

(B) Vitamin C

(C) Vitamin D

(D) Calcium

20. 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

21. Symptoms of scurvy are :

(A) Loss of appetite

(B) Bleeding gums

(C) Pain in muscles

(D) All of the above

21. स्कर्वी के लक्षण हैं :

(A) भूख न लगना

(B) मसूड़ों से खून आना

(C) माँसपेशियों में दर्द

(D) उपर्युक्त सभी

22. This is not a nutrient :

(A) Calcium

(B) Fiber

(C) Sodium

(D) Zinc

22. यह एक पोषक तत्व नहीं है :

(A) कैल्शियम

(B) फाइबर

(C) सोडियम

(D) ज़िंक

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

28. Vitamin A deficiency can cause :

(A) Night blindness

(B) Dry skin

(C) Hair-fall

(D) All of the above

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

(A) Vitamin K

(B) Vitamin B

(C) Vitamin C

(D) Vitamin D

30. Best source of plant protein :

(A) Milk

(B) Pulses

(C) Paneer

(D) Maize

31. Risk factor for Type 2 diabetes :

(A) High intake of dietary fat

(B) Obesity

(C) Heredity

(D) All of the above

32. Pulses are low in :

(A) Fat content

(B) Protein content

(C) Carbohydrate content

(D) Mineral content

28. विटामिन ए की कमी से हो सकता है :

(A) रतौंधी

(B) सूखी त्वचा

(C) बाल झड़ना

(D) उपर्युक्त सभी

29. 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

30. वनस्पति प्रोटीन का सर्वोत्तम स्त्रोत :

(A) दूध

(B) दालें

(C) पनीर

(D) मक्का

31. टाइप 2 मधुमेह का जोखिम कारक :

(A) आहारीय वसा का अधिक सेवन

(B) मोटापा

(C) आनुवांशिकता

(D) उपर्युक्त सभी

32. दालों में कम होता है :

(A) वसा की मात्रा

(B) प्रोटीन की मात्रा

(C) कार्बोहाइड्रेट की मात्रा

(D) खनिज लवण की मात्रा

33. This is not a cereal :

(A) Rice

(B) Chana

(C) Wheat

(D) Corn

34. Disadvantages of soft diet :

(A) Can contribute to malnutrition

(B) Less palatable

(C) Reduction in food intake

(D) All of the above

35. Most important mineral for body :

(A) Sodium

(B) Calcium

(C) Iron

(D) All of the above

36. This food item does not provide any nutrient :

(A) Water

(B) Juice

(C) Soup

(D) Milk

37. Best source of animal protein :

(A) Egg

(B) Milk

(C) Cottage cheese

(D) All of the above

33. यह अनाज नहीं है :

(A) चावल

(B) चना

(C) गेहूँ

(D) मक्का

34. नरम आहार की हानियाँ :

(A) कुपोषण में योगदान कर सकता है

(B) कम स्वादिष्ट

(C) भोजन लेने में कमी

(D) उपर्युक्त सभी

35. शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण खनिज लवण :

(A) सोडियम

(B) कैल्शियम

(C) लौह

(D) उपर्युक्त सभी

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

(A) जल

(B) जूस

(C) सूप

(D) दूध

37. प्राणिज्य प्रोटीन का सर्वोत्तम स्त्रोत :

(A) अण्डा

(B) दूध

(C) पनीर

(D) उपर्युक्त सभी

38. 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

38. फल व सब्जियों का सेवन महत्वपूर्ण है क्योंकिः

(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

39. A balanced diet is required for :

(A) Growth

(B) Preventing obesity

(C) Proper body functioning

(D) Energy

39. सन्तुलित आहार इसके लिए आवश्यक है :

(A) वृद्धि

(B) मोटापे की रोकथाम

(C) शरीर का ठीक से काम करना

(D) ऊर्जा

40. A high fiber diet helps in :

(A) Peristaltic movement

(B) Lowering cholesterol

(C) Blood sugar management

(D) All of the above

40. अधिक रेशे युक्त आहार सहायक है :

(A) क्रमाकुंचन गति में

(B) कोलेस्ट्राल कम करने में

(C) रक्त शर्करा प्रबन्धन में

(D) उपर्युक्त सभी

41. Deficiency of this mineral causes glucose intolerance :

(A) Chromium

(B) Copper

(C) Selenium

(D) Iron

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

(A) क्रोमियम

(B) कॉपर

(C) सेलेनियम

(D) लौह

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

47. 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

47. 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

48. Excess carbohydrates overtime can cause :
(A) High blood pressure
(B) High blood sugar
(C) Heart disease
(D) Cancer

48. अधिक समय तक अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट के कारण हो सकता है :
(A) उच्च रक्त चाप
(B) उच्च रक्त शर्करा
(C) हृदय रोग
(D) कैन्सर

49. Saturated fats are found in :
(A) Cake
(B) Meat
(C) Butter
(D) All of the above

49. संतृप्त वसा इसमें पाई जाती है :
(A) केक
(B) माँस
(C) मक्खन
(D) उपर्युक्त सभी

50. Requirement for growth, energy and repair of body :
(A) Calories
(B) Nutrients
(C) Fat
(D) Carbohydrates

50. शरीर की वृद्धि, ऊर्जा एवं मरम्मत के लिए आवश्यकता :
(A) कैलोरी
(B) पौष्टिक तत्व
(C) वसा
(D) कार्बोहाइड्रेट

51. Causes of obesity :

(A) Food related Habits

(B) Economic status

(C) Physical activities

(D) All of the above

51. मोटापा के कारण :

(A) भोजन सम्बन्धी आदतें

(B) आर्थिक स्तर

(C) शारीरिक क्रियाएँ

(D) उपर्युक्त सभी

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

(A) Cereals

(B) Salt and sugar

(C) Milk

(D) Herbs

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

(A) अनाज

(B) नमक व चीनी

(C) दूध

(D) जड़ी बूटी

53. Deficiency of vitamin D in adults causes :

(A) Osteomalacia

(B) Diarrhoea

(C) Hemophilia

(D) Diabetes

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

(A) ओस्टियोमलेशिया

(B) डायरिया

(C) हीमोफिलिया

(D) डायबिटीज

54. Calories in children's diet should be obtained from :

(A) Cake and sweets

(B) Only favourite foods

(C) Carbohydrates and protein

(D) Fried foods

55. 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

56. A pregnant women should not be given :

(A) Adequate water

(B) Body building food

(C) Stale food

(D) Fruits and vegetables

57. Which diseases are caused by pathogenic microorganisms ?

(A) Hereditary diseases

(B) Infections diseases

(C) Deficiency diseases

(D) Degenerative diseases

54. 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

55. 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

56. एक गर्भवती स्त्री को नहीं देना चाहिए :

(A) पर्याप्त जल

(B) शरीर निर्माणक भोजन

(C) बासी भोजन

(D) फल व सब्जियाँ

57. कौन से रोग रोगजनक सूक्ष्मजीवों के कारण होते हैं ?

(A) आनुवांशिक रोग

(B) संक्रामक रोग

(C) कमी से होने वाले रोग

(D) डीजनरेटिव रोग

58. W.H.O.'s global campaign to eliminate small pox began in :

(A) 1955

(B) 1967

(C) 1972

(D) 1980

58. W.H.O. का चेचक हटाने का वैश्विक अभियान प्रारम्भ हुआ :

(A) 1955

(B) 1967

(C) 1972

(D) 1980

59. Problem during pregnancy :

(A) Heart burn

(B) Sleeplessness

(C) Muscle cramps

(D) All of the above

59. गर्भावस्था के दौरान समस्या :

(A) छाती में जलन

(B) अनिद्रा

(C) माँसपेशीय ऐंठन

(D) उपर्युक्त सभी

60. Quickest source of energy is :

(A) Glucose and sugar

(B) Milk and Tea

(C) Fats and Oils

(D) Bread and butter

60. शीघ्रतम ऊर्जा का स्त्रोत है :

(A) ग्लूकोज एवं चीनी

(B) दूध एवं चाय

(C) वसा एवं तेल

(D) ब्रेड एवं मक्खन

61. Factors affecting meal planning are :

(A) Habits of eating

(B) Season

(C) Age and Sex

(D) All of the above

61. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले तत्व हैं :

(A) खाने की आदतें

(B) मौसम

(C) आयु व लिंग

(D) उपरोक्त सभी

62. Mother's milk lacks in :

(A) Protein

(B) Carbohydrates

(C) Vitamin C

(D) Vitamin A

62. माँ के दूध में इसकी कमी होती है :

(A) प्रोटीन

(B) कार्बोहाइड्रेट

(C) विटामिन सी

(D) विटामिन ए

63. One gram protein provides how many calories :

(A) 4 calories

(B) 6 calories

(C) 9 calories

(D) 12 calories

63. एक ग्राम प्रोटीन कितनी कैलोरी प्रदान करती है :

(A) 4 कैलोरी

(B) 6 कैलोरी

(C) 9 कैलोरी

(D) 12 कैलोरी

64. Poshan Abhiyaan was launched on:

(A) 26 January, 2017

(B) 7 May, 2017

(C) 8 March, 2018

(D) 20 July, 2018

64. पोषण अभियान का शुभारम्भ हुआ :

(A) 26 जनवरी, 2017

(B) 7 मई, 2017

(C) 8 मार्च, 2018

(D) 20 जुलाई, 2018

65. Vitamin responsible for coagulation of blood is :

(A) Vitamin D

(B) Vitamin K

(C) Vitamin A

(D) Vitamin E

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

(A) विटामिन डी

(B) विटामिन के

(C) विटामिन ए

(D) विटामिन ई

66. Necessary for good health :

(A) Balanced diet

(B) Personal hygiene

(C) Immunization

(D) All of the above

66. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक :

(A) सन्तुलित आहार

(B) व्यक्तिगत स्वच्छता

(C) टीकाकरण

(D) उपर्युक्त सभी

67. The deficiency diseases can be prevented by eating :

(A) Only fruits

(B) Only vegetables

(C) Prolonged cooked food

(D) Nutrient rich food

67. 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

68. Headquarter of W.H.O. is in :

(A) Washington

(B) Geneva

(C) Wuhan

(D) Paris

68. W.H.O. का हेड क्वार्टर यहाँ है :

(A) वाशिंगटन

(B) जेनेवा

(C) वुहान

(D) पेरिस

69. Main cause of blindness in children worldwide :

(A) Cataract

(B) Vitamin A deficiency

(C) Protein deficiency

(D) Bacteria

69. दुनिया भर में बच्चों में अन्धेपन का मुख्य कारण है :

(A) कैटेरैक्ट

(B) विटामिन ए की कमी

(C) प्रोटीन की कमी

(D) जीवाणु

70. Example of non-communicable disease :

(A) Covid-19

(B) Hypertension

(C) Dengue

(D) Cough

70. गैर संक्रामक रोग का उदाहरण :

(A) कोविड–19

(B) हाइपरटेंशन

(C) डेंगू

(D) खांसी

71. Global population group most affected by anaemia :

(A) Pregnant women

(B) Non pregnant women

(C) Men

(D) Pre school children

71. रक्ताल्पता से प्रभावित वैश्विक जनसंख्या समूहः

(A) गर्भवती महिलाएँ

(B) गैर गर्भवती महिलाएँ

(C) पुरूष

(D) पूर्व विद्यालयी बच्चे

72. 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

72. 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

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

(A) Digestive system

(B) Respiratory system

(C) Excretory system

(D) Immune system

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

(A) पाचन प्रणाली

(B) श्वसन तंत्र

(C) उत्सर्जन तंत्र

(D) प्रतिरक्षा प्रणाली

74. Diet in pregnancy should consist of additional :

(A) Calcium and Iron

(B) Protein

(C) Calories

(D) All of the above

74. गर्भावस्था में आहार में अतिरिक्त होना चाहिएः

(A) कैल्शियम तथा आयरन

(B) प्रोटीन

(C) कैलोरी

(D) उपर्युक्त सभी

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

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

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

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

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

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

78. 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

78. 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

79. Personal Hygiene is :

(A) Cleanliness
(B) Proper rest and sleep
(C) Physical exercise
(D) All of the above

79. व्यक्तिगत स्वच्छता है :

(A) सफाई
(B) उचित विश्राम व नींद
(C) शारीरिक व्यायाम
(D) उपर्युक्त सभी

80. 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

80. 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

81. World Health Day is :

(A) 18 January
(B) 6 March
(C) 7 April
(D) 10 November

81. विश्व स्वास्थ्य दिवस है :

(A) 18 जनवरी
(B) 6 मार्च
(C) 7 अप्रैल
(D) 10 नवम्बर

82. Meaning of anaemia is lack of :

(A) Nitrogen
(B) Muscle
(C) Haemoglobin
(D) Carbon

82. एनीमिया का अर्थ है इसकी कमी :

(A) नाइट्रोजन
(B) माँसपेशी
(C) हीमोग्लोबिन
(D) कार्बन

83. Nutrient useful for increasing immunity :

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

83. इम्यूनिटी बढ़ाने में उपयोगी पोषक तत्व :

(A) विटामिन के
(B) विटामिन सी
(C) कार्बोहाइड्रेट
(D) फाइबर

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

(A) Carbohydrates

(B) Vitamin C

(C) Fats

(D) Protein

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

(A) कार्बोहाइड्रेट

(B) विटामिन सी

(C) वसा

(D) प्रोटीन

85. A diabetic person should reduce the intake of :

(A) Fats

(B) Protein

(C) Carbohydrates

(D) Minerals

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

(A) वसा

(B) प्रोटीन

(C) कार्बोहाइड्रेट

(D) खनिज पदार्थ

86. This is not a source of dietary fibre:

(A) Beans

(B) Vegetables

(C) Wheat

(D) Butter

86. यह आहारीय रेशे का स्त्रोत नहीं है :

(A) बीन्स

(B) सब्जियाँ

(C) गेहूँ

(D) मक्खन

87. Disease caused by deficiency of minerals :

(A) High blood Pressure

(B) Pneumonia

(C) Anaemia

(D) Cholera

87. खनिज लवणों की कमी से होने वाला रोग :

(A) उच्च रक्त चाप

(B) निमोनिया

(C) एनीमिया

(D) हैजा

88. Included in cereals group :

(A) Moong

(B) Maize

(C) Chana

(D) Urad

88. अनाज के वर्ग में सम्मिलित है :

(A) मूंग

(B) मक्का

(C) चना

(D) उड़द

89. 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

89. 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

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

(A) Breathing difficulties

(B) Starvation

(C) Obesity

(D) All of the above

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

(A) सांस लेने में परेशानी

(B) भुखमरी

(C) मोटापा

(D) उपर्युक्त सभी

91. Lycopene is not present in :

(A) Red tomatoes

(B) Green tomatoes

(C) Carrots

(D) Papaya

91. लाइकोपीन इसमें उपस्थित नहीं है :

(A) लाल टमाटर

(B) हरे टमाटर

(C) गाजर

(D) पपीता

92. Anorexia is :

(A) Lack of appetite
(B) Excess appetite
(C) Lack of thirst
(D) Excess sweat

92. एनोरेक्सिया है :

(A) भूख की कमी
(B) भूख की अधिकता
(C) प्यास की कमी
(D) अत्यधिक पसीना

93. What helps in reducing blood glucose level :

(A) Salt
(B) Red chillies
(C) Fenugreek Seeds
(D) Mustard Seeds

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

(A) नमक
(B) लाल मिर्च
(C) मेथी के बीज
(D) सरसों के बीज

94. Condition when body does not get proper nutrients :

(A) Marasmus
(B) Malnutrition
(C) Kwashiorkor
(D) Digestive disorders

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

(A) मैरास्मस
(B) कुपोषण
(C) क्वाशीयोरकोर
(D) पाचन विकार

95. Other name of vitamin B_3 is :

(A) Niacin
(B) Thiamine
(C) Chlorine
(D) Pyridoxine

95. विटामिन बी$_3$ का दूसरा नाम है :

(A) नायसिन
(B) थायमिन
(C) क्लोरीन
(D) पायरीडॉक्सिन

96. Vitamin D is not present in :

(A) Mushrooms

(B) Sunshine

(C) Fish oil

(D) Apples

96. विटामिन डी इसमें उपस्थित नहीं है :

(A) मशरूम

(B) सूर्य की रोशनी

(C) मछली का तेल

(D) सेब

97. Disease caused by deficiency of thiamine :

(A) Beri-Beri

(B) Pellagra

(C) Scurvy

(D) Tetanus

97. थायमीन की कमी से होने वाला रोग :

(A) बेरी–बेरी

(B) पेलाग्रा

(C) स्कर्वी

(D) टेटनस

98. Cause of Diptheria disease is :

(A) Virus

(B) Fungus

(C) Bacteria

(D) Insects

98. डिप्थीरिया रोग का कारण है :

(A) वायरस

(B) फंगस

(C) बैक्टीरिया

(D) कीड़े

99. A disease of 3D's is :

(A) Scurvy

(B) Pellagra

(C) Allergy

(D) Beri-Beri

99. 3D's का रोग है :

(A) स्कर्वी

(B) पेलाग्रा

(C) एलर्जी

(D) बेरी–बेरी

100. Basal metabolic rate (BMR) starts decreasing with :

(A) Health

(B) Season

(C) Activity

(D) Age

100. आधारीय चयापचय की दर (BMR) इसके साथ घटने लगती है :

(A) स्वास्थ्य

(B) मौसम

(C) गतिविधि

(D) आयु

******

Rough Work / रफ कार्य

Rough Work / रफ कार्य

DO NOT OPEN THE QUESTION BOOKLET UNTIL ASKED TO DO SO

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 (O.M.R ANSWER SHEET) 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 **(O.M.R ANSWER SHEET).**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 **(O.M.R ANSWER SHEET)** 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.