Roll. No. ....

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

Question Booklet Number

6

B.A./B.Sc./B.Com. (SEM.-I) EXAMINATION, 2021-22

FOOD, NUTRITION AND HYGIENE

Paper Code							
Z	0	1	0	1	0	1	T

Question Booklet Series
D

Time : 1 : 30 Hours **Max. Marks : 100**

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer any 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. If more than 75 questions are attempted by student, then the first attempted 75 questions will be considered for evaluation. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को किन्हीं 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। यदि छात्र द्वारा 75 से अधिक प्रश्नों को हल किया जाता है तो प्रारम्भिक हल किये हुए 75 उत्तरों को ही मूल्यांकन हेतु सम्मिलित किया जाएगा। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. A good source of sodium is :

(A) Sugar

(B) Salt

(C) Honey

(D) Jaggery

1. सोडियम का एक उत्तम स्रोत है :

(A) चीनी

(B) नमक

(C) शहद

(D) गुड़

2. Demand of which nutrient increases during pregnancy ?

(A) Calories

(B) Protein

(C) Calcium, iron

(D) All of the above

2. गर्भावस्था में किस पोषक तत्व की मांग बढ़ जाती है ?

(A) कैलोरीज

(B) प्रोटीन

(C) कैल्शियम, लौह लवण

(D) उपर्युक्त सभी

3. Complication of pregnancy is :

(A) Premature birth

(B) Toxaemia

(C) Anaemia

(D) All of the above

3. गर्भावस्था की जटिलता है :

(A) अपरिपक्व जन्म

(B) विषाक्तता

(C) रक्तहीनता

(D) उपर्युक्त सभी

4. What is diet in condition of pre-eclampsia in pregnancy ?

(A) Fat should be increased

(B) Carbohydrate should be increased

(C) Salt should be increased

(D) Light food should be given

4. गर्भावस्था में प्री-एक्लेम्पसिया होने पर आहार में :

(A) वसा बढ़ानी चाहिए

(B) कार्बोहाइड्रेट बढ़ाना चाहिए

(C) नमक बढ़ाना चाहिए

(D) हल्का आहार देना चाहिए

5. Calorie demand of a pregnant woman :

(A) Increases by 300 calories

(B) Decreases by 200 calories

(C) Increases by 400 calories

(D) Decreases by 500 calories

5. गर्भवती स्त्री की कैलोरी की मांग :

(A) 300 कैलोरी से बढ़ जाती है

(B) 200 कैलोरी से घट जाती है

(C) 400 कैलोरी से बढ़ जाती है

(D) 500 कैलोरी से घट जाती है

6. Communicable disease prevalent in society is :

(A) Anemia

(B) Diabetes

(C) Measles

(D) Constipation

6. समाज में फैलने वाला संक्रामक रोग है :

(A) रक्तहीनता

(B) मधुमेह

(C) खसरा

(D) कब्ज़

7. What is not a symptom of high blood pressure ?

(A) Headache

(B) Nervous depression

(C) Restlessness

(D) Fever

7. क्या उच्च रक्तचाप का लक्षण नहीं है ?

(A) सिर में दर्द

(B) स्नायु स्खलन

(C) बेचैनी

(D) बुखार

8. What is a cause of high blood pressure ?

(A) Smoking and alcohol

(B) Social activites

(C) Religion

(D) Culture

8. क्या उच्च रक्तचाप का एक कारण है ?

(A) धूम्रपान एवं शराब

(B) सामाजिक गतिविधियाँ

(C) धर्म

(D) संस्कृति

9. High blood pressure is a symptom of :

(A) Liver disorder

(B) Stomach upset

(C) Heart disease

(D) Infection

9. उच्च रक्तचाप लक्षण है :

(A) यकृत के विकार का

(B) पेट में गड़बड़ी का

(C) हृदय रोग का

(D) संक्रमण का

10. Immunity boosting foods are :

(A) Fruits

(B) Green vegetables

(C) Milk and eggs

(D) All of the above

10. प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले भोज्य पदार्थ हैं :

(A) फल

(B) हरी सब्जियाँ

(C) दूध व अण्डे

(D) उपर्युक्त सभी

11. Full name of W.H.O. is :

(A) World Human Organization

(B) World Health Organization

(C) World Heavy Organization

(D) World Historical Organization

11. W.H.O. का पूरा नाम है :

(A) वर्ल्ड ह्यूमन ऑर्गेनाइजेशन

(B) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन

(C) वर्ल्ड हैवी ऑर्गेनाइजेशन

(D) वर्ल्ड हिस्टॉरिकल ऑर्गेनाइजेशन

12. Components of balanced diet are :

(A) Protein

(B) Carbohydrate and fat

(C) Vitamins and minerals

(D) All of the above

12. सन्तुलित आहार के अवयव हैं :

(A) प्रोटीन

(B) कार्बोहाइड्रेट व वसा

(C) विटामिन व खनिज लवण

(D) उपरोक्त सभी

13. Which food is not necessary for balanced diet ?

(A) Vegetables

(B) Fruits

(C) Fried food

(D) Cereals

13. कौन-सा भोज्य पदार्थ सन्तुलित आहार के लिए अनावश्यक है ?

(A) सब्जियाँ

(B) फल

(C) तला भोजन

(D) अनाज

14. What is not a step of meal planning ?

(A) Knowledge of nutritional needs

(B) Use of food groups

(C) Use of dietary charts

(D) Status of living

14. क्या आहार नियोजन का चरण नहीं है ?

(A) पोषकीय आवश्यकताओं का ज्ञान

(B) भोज्य वर्गों का प्रयोग

(C) आहार तालिकाओं का प्रयोग

(D) रहन-सहन का स्तर

15. Meal Planning is :

(A) An institution

(B) Food group

(C) An art

(D) A structure

15. आहार नियोजन है :

(A) एक संस्थान

(B) भोज्य समूह

(C) एक कला

(D) एक रचना

16. Disease caused by contaminated water is :

(A) Dengue

(B) Chikungunya

(C) Cholera

(D) Malaria

16. दूषित जल से होने वाला रोग है :

(A) डेंगू

(B) चिकनगुनिया

(C) हैजा

(D) मलेरिया

17. Full form of ECG is :

(A) Electrical chemical gram

(B) Electro cardio gram

(C) Electro clinical gram

(D) Electrical compression gram

17. ई.सी.जी. (ECG) का पूरा नाम है :

(A) इलेक्ट्रिकल केमिकल ग्राम

(B) इलेक्ट्रो कार्डियो ग्राम

(C) इलेक्ट्रो क्लिनिकल ग्राम

(D) इलेक्ट्रिकल कम्प्रेशन ग्राम

18. Cause of dehydration is :

(A) Diarrhoea

(B) Diabetes

(C) Cholera

(D) All of the above

18. निर्जलीकरण का कारण है :

(A) अतिसार

(B) मधुमेह

(C) हैजा

(D) उपर्युक्त सभी

19. Normal fasting blood sugar should be :

(A) 120-140 mg/dl

(B) 70-110 mg/dl

(C) 60-80 mg/dl

(D) 180-200 mg/dl

19. सामान्य फास्टिंग ब्लड शुगर होना चाहिए :

(A) 120-140 mg/dl

(B) 70-110 mg/dl

(C) 60-80 mg/dl

(D) 180-200 mg/dl

20. World Health Day is celebrated on :

(A) 5 February

(B) 7 April

(C) 16 July

(D) 8 November

20. विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है :

(A) 5 फरवरी को

(B) 7 अप्रैल को

(C) 16 जुलाई को

(D) 8 नवम्बर को

21. Food should be cooked :

(A) in open vessel

(B) in covered vessel

(C) in small vessel

(D) in big vessel

22. Green vegetables should be washed :

(A) before cutting

(B) after cutting

(C) before cooking

(D) after purchasing

23. For typhoid patient, protein should be increased by :

(A) Double of normal

(B) Same as normal

(C) Three times of normal

(D) Four times of normal

24. What are causes of diarrhoea ?

(A) Infection

(B) Unhygienic food

(C) Chemicals

(D) All of the above

25. What should be diet in constipation ?

(A) Low fibre diet

(B) High fibre diet

(C) High fat diet

(D) Protein diet

21. भोजन को पकाना चाहिए :

(A) खुले बर्तन में

(B) ढके बर्तन में

(C) छोटे बर्तन में

(D) बड़े बर्तन में

22. हरी सब्जियों को धोना चाहिए :

(A) काटने से पहले

(B) काटने के बाद

(C) पकाने से पहले

(D) खरीदने के बाद

23. टायफाइड के रोगी के लिए प्रोटीन बढ़ानी चाहिए :

(A) सामान्य से दोगुनी

(B) सामान्य के बराबर

(C) सामान्य से तीन गुनी

(D) सामान्य से चार गुनी

24. अतिसार के क्या कारण हैं ?

(A) संक्रमण

(B) अस्वच्छ भोजन

(C) रासायनिक पदार्थ

(D) उपर्युक्त सभी

25. कब्ज में आहार कैसा होना चाहिए ?

(A) कम रेशेयुक्त आहार

(B) अधिक रेशेयुक्त आहार

(C) अधिक वसायुक्त आहार

(D) प्रोटीन आहार

26. What are health services provided by UNICEF in India ?

(A) Malaria eradication

(B) T.B. control

(C) Help to disabled children

(D) All of the above

26. भारत में यूनिसेफ (UNICEF) की स्वास्थ्य सेवाएँ क्या हैं ?

(A) मलेरिया का उन्मूलन

(B) क्षय नियन्त्रण

(C) अपंग बच्चों की सहायता

(D) उपर्युक्त सभी

27. National Institute of Nutrition was established in year :

(A) 1959

(B) 1968

(C) 1952

(D) 1975

27. राष्ट्रीय पोषण संस्थान की स्थापना हुई थी, वर्ष :

(A) 1959 में

(B) 1968 में

(C) 1952 में

(D) 1975 में

28. Functions of C.A.R.E. in India are in the field of :

(A) Nutrition

(B) Medical

(C) Literacy

(D) All of the above

28. भारत में C.A.R.E. के कार्यों के क्षेत्र हैं :

(A) पोषण

(B) चिकित्सा

(C) साक्षरता

(D) उपर्युक्त सभी

29. Which disease can be caused due to excessive weakness ?

(A) Diabetes

(B) Ulcer

(C) Tuberculosis

(D) High blood pressure

29. अत्यधिक कमजोरी से कौन-सा रोग हो सकता है ?

(A) मधुमेह

(B) अल्सर

(C) तपेदिक

(D) उच्च रक्तचाप

30. Diabetes is related to :

(A) Digestion

(B) Absorption

(C) Metabolism

(D) Blood circulation

30. मधुमेह सम्बन्धित है :

(A) पाचन से

(B) अवशोषण से

(C) चयापचय से

(D) रक्त परिसंचरण से

31. What is not a cause of diabetes ?

(A) Heredity

(B) Tension

(C) Obesity

(D) Social norms

31. मधुमेह का क्या कारण नहीं है ?

(A) आनुवंशिकता

(B) तनाव

(C) मोटापा

(D) सामाजिक नियम

32. What is secreted less in diabetes ?

(A) Ptyalin

(B) Insulin

(C) Maltose

(D) Protein

32. मधुमेह में किसका स्राव कम होता है ?

(A) टायलिन

(B) इन्सुलिन

(C) माल्टोज

(D) प्रोटीन

33. Blood glucose level in diabetes :

(A) Remains unaffected

(B) Decreases

(C) Increases

(D) None of the above

33. मधुमेह में रक्त शर्करा का स्तर :

(A) अप्रभावित रहता है

(B) कम हो जाता है

(C) बढ़ जाता है

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

34. Typhoid patient should not be given :

(A) Vegetable soup

(B) Spicy vegetable

(C) Boiled egg

(D) Bread and butter

34. टायफाइड के रोगी को नहीं देना चाहिए :

(A) सब्जियों का सूप

(B) मसालेदार सब्जी

(C) उबला अण्डा

(D) ब्रेड व मक्खन

35. Symptom of diabetes is :

(A) Excess hunger and thirst

(B) Weight loss

(C) Decrease in resistive power

(D) All of the above

35. मधुमेह रोग का लक्षण है :

(A) अधिक भूख व प्यास लगना

(B) वजन घटना

(C) प्रतिरोधक शक्ति में कमी

(D) उपर्युक्त सभी

36. For increasing immunity of body, we should :

(A) Drink less water

(B) Increase body weight

(C) Control body weight

(D) Avoid Vitamin C

36. शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए, हमें :

(A) कम पानी पीना चाहिए

(B) वजन बढ़ाना चाहिए

(C) वजन पर नियन्त्रण करना चाहिए

(D) विटामिन 'सी' से परहेज करना चाहिए

37. Where is Head Office of UNICEF located ?

(A) New York

(B) New Delhi

(C) Malaysia

(D) Los Angeles

37. यूनिसेफ (UNICEF) का मुख्यालय कहाँ स्थित है ?

(A) न्यूयॉर्क

(B) नई दिल्ली

(C) मलेशिया

(D) लॉस एंजेलिस

38. Diet in diseases should be :

(A) Normal

(B) Ordinary

(C) Specific

(D) Solid

38. रोग में आहार होना चाहिए :

(A) सामान्य

(B) साधारण

(C) विशिष्ट

(D) कठोर

39. Milk consumed by diabetic patient should be :

(A) Full cream milk

(B) Skimmed milk

(C) Powder milk

(D) None of the above

39. मधुमेह रोगी द्वारा लिया जाने वाला दूध होना चाहिए :

(A) वसा सहित दूध

(B) वसा रहित दूध

(C) पाउडर दूध

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

40. Therapeutic diet is not given in :

(A) Diarrhoea

(B) Healthy condition

(C) Obesity

(D) Fever

40. उपचारात्मक आहार नहीं दिया जाता है :

(A) अतिसार में

(B) स्वस्थ स्थिति में

(C) मोटापे में

(D) ज्वर में

41. Which food is given apart from milk to infant ?

(A) Solid food

(B) Supplementary food

(C) Complete food

(D) Liquid food

41. शिशु को दूध के अतिरिक्त दिया जाने वाला आहार है :

(A) ठोस आहार

(B) पूरक आहार

(C) पूर्ण आहार

(D) तरल आहार

42. Weaning should be started :

(A) After 3 months of birth

(B) After 6 months of birth

(C) After 9 months of birth

(D) After 11 months of birth

42. वीनिंग का प्रारम्भ करना चाहिए :

(A) जन्म के 3 माह के उपरान्त

(B) जन्म के 6 माह के उपरान्त

(C) जन्म के 9 माह के उपरान्त

(D) जन्म के 11 माह के उपरान्त

43. An infant needs calcium and phosphorus for :

(A) Energy

(B) Precautions against diseases

(C) Strong teeth and bones

(D) Formation of blood

43. शिशु को कैल्शियम और फास्फोरस की आवश्यकता होती है :

(A) ऊर्जा के लिए

(B) रोगों से बचाव के लिए

(C) मजबूत दांत व अस्थियों के लिए

(D) रक्त के निर्माण के लिए

44. Food should be ______ reheated.

(A) once

(B) twice

(C) three times

(D) should not be reheated

44. भोजन को दुबारा गर्म ______ करना चाहिए।

(A) एक बार

(B) दो बार

(C) तीन बार

(D) दुबारा गर्म नहीं करना चाहिए

45. Rice contains :

(A) Fat

(B) Carbohydrates

(C) Vitamins

(D) Calcium

45. चावल में पाया जाता है :

(A) वसा

(B) कार्बोहाइड्रेट

(C) विटामिन

(D) कैल्शियम

46. What is obtained from food ?

(A) Hunger

(B) Energy

(C) Activities

(D) Hormones

46. क्या भोजन से प्राप्त होता है ?

(A) भूख

(B) ऊर्जा

(C) क्रियाएँ

(D) हार्मोन्स

47. Energy is measured by :

(A) Calorimeter

(B) Lactometer

(C) Thermometer

(D) None of the above

47. ऊर्जा का मापन किया जाता है :

(A) कैलोरीमीटर द्वारा

(B) लैक्टोमीटर द्वारा

(C) थर्मोमीटर द्वारा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

48. Before eating, food should be properly :

(A) Mashed

(B) Chewed

(C) Distributed

(D) Chopped

48. खाने से पहले भोजन को भली-भांति :

(A) मसलना चाहिए

(B) चबाना चाहिए

(C) बाँटना चाहिए

(D) काटना चाहिए

49. Calorie requirement of people doing mental work is :

(A) Less

(B) More

(C) Nutritious

(D) Equal

49. मानसिक कार्य करने वाले व्यक्तियों को _____ कैलोरी की आवश्यकता होती है।

(A) कम

(B) अधिक

(C) पौष्टिक

(D) बराबर

50. Kwashiorkor disease was first discovered in, year :

(A) 1920

(B) 1933

(C) 1942

(D) 1955

50. क्वाशीओरकर रोग की सर्वप्रथम खोज की गई, वर्ष :

(A) 1920 में

(B) 1933 में

(C) 1942 में

(D) 1955 में

51. Which nutrient has bodybuilding functions ?

(A) Zinc

(B) Fat

(C) Protein

(D) Vitamin

51. किस पोषक तत्व के शरीर निर्माणात्मक कार्य होते हैं ?

(A) जिंक

(B) वसा

(C) प्रोटीन

(D) विटामिन

52. Lactose is present in :

(A) Sugar

(B) Milk

(C) Oil

(D) Soyabean

52. लैक्टोज उपस्थित होता है :

(A) चीनी में

(B) दूध में

(C) तेल में

(D) सोयाबीन में

53. One gram fat gives us how many calories ?

(A) 2

(B) 4

(C) 7

(D) 9

53. एक ग्राम वसा हमें कितनी कैलोरी प्रदान करती है ?

(A) 2

(B) 4

(C) 7

(D) 9

54. Meal planning is important for :

(A) Quality of food

(B) Menu changes

(C) Availability of nutrients

(D) All of the above

54. आहार नियोजन महत्वपूर्ण है :

(A) भोजन की गुणवत्ता के लिए

(B) मेन्यू में बदलाव के लिए

(C) पौष्टिक तत्वों की उपलब्धि के लिए

(D) उपर्युक्त सभी

55. Source of iodine is :

(A) Salt

(B) Onion

(C) Milk

(D) All of the above

55. आयोडीन का स्रोत है :

(A) नमक

(B) प्याज

(C) दूध

(D) उपर्युक्त सभी

56. What increases in condition of fever ?

(A) B.M.R.

(B) I.M.R.

(C) B.M.I.

(D) B.D.R.

56. ज्वर की स्थिति में क्या बढ़ जाता है ?

(A) बी.एम.आर.

(B) आई.एम.आर.

(C) बी.एम.आई.

(D) बी.डी.आर.

57. What is not a cause of obesity ?

(A) Age

(B) Religion

(C) Heredity

(D) Overeating

57. मोटापे का कारण क्या नहीं है ?

(A) आयु

(B) धर्म

(C) वंशानुक्रम

(D) अधिक खाना

58. What is also important for bodybuilding ?

(A) Light

(B) Air

(C) Water

(D) Heat

58. क्या शरीर निर्माण में भी महत्वपूर्ण है ?

(A) रोशनी

(B) हवा

(C) जल

(D) ताप

59. What is harmful effect of excess of Vitamin C in body ?

(A) Scurvy disease

(B) Teeth become weak

(C) Swelling in joints

(D) No harmful effect

59. शरीर में विटामिन 'सी' की अधिकता का क्या हानिकारक प्रभाव है ?

(A) स्कर्वी रोग

(B) दाँत कमजोर हो जाते हैं

(C) जोड़ों में सूजन

(D) कोई हानिकारक प्रभाव नहीं

60. Nutrient requirement in old age :

(A) Increases

(B) Decreases

(C) Does not change

(D) None of the above

60. वृद्धावस्था में पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता :

(A) बढ़ जाती है

(B) घट जाती है

(C) अपरिवर्तित रहती है

(D) इनमें से कोई नहीं

61. The best source of energy is :

(A) Carbohydrate

(B) Protein

(C) Water

(D) Minerals

61. ऊर्जा का सर्वोत्तम स्रोत है :

(A) कार्बोहाइड्रेट

(B) प्रोटीन

(C) जल

(D) खनिज लवण

62. Balanced diet is affected by :

(A) Physical activity

(B) Age

(C) Health

(D) All of the above

62. सन्तुलित आहार प्रभावित होता है :

(A) शारीरिक क्रियात्मकता से

(B) आयु से

(C) स्वास्थ्य से

(D) उपरोक्त सभी

63. Complete food is :

(A) Vegetables

(B) Milk

(C) Pulses

(D) Fruits

63. सम्पूर्ण आहार है :

(A) सब्जियाँ

(B) दूध

(C) दालें

(D) फल

64. Causes of malnutrition in India is :

(A) Poverty

(B) Adulteration

(C) Habits

(D) All of the above

64. भारत में कुपोषण के कारण हैं :

(A) गरीबी

(B) मिलावट

(C) आदतें

(D) उपर्युक्त सभी

65. Good source of calcium is :

(A) Potato

(B) Wheat

(C) Egg

(D) Sugarcane

65. कैल्शियम का अच्छा स्रोत है :

(A) आलू

(B) गेहूँ

(C) अण्डा

(D) गन्ना

66. Vitamin A is :

(A) Water soluble

(B) Fat soluble

(C) Both water and fat soluble

(D) Not soluble in anything

66. विटामिन 'ए' है :

(A) जल में घुलनशील

(B) वसा में घुलनशील

(C) दोनों जल व वसा में घुलनशील

(D) किसी चीज में घुलनशील नहीं

67. Rancidity of fat is :

(A) Type of acidity

(B) Aerial oxidation of fat

(C) Emulsification of fat

(D) Excess fat deposit

67. वसा की रैन्सिडिटी है :

(A) एसिडिटी का प्रकार

(B) हवा से वसा का ऑक्सीकरण

(C) वसा का पायसीकरण

(D) अत्यधिक वसा का जमाव

68. Example of conjugated proteins is :

(A) Haemoglobin

(B) Albumin

(C) Histone

(D) Prolamine

68. संयुग्मित प्रोटीन का उदाहरण है :

(A) हीमोग्लोबिन

(B) एल्ब्यूमिन

(C) हिस्टोन

(D) प्रोलेमीन

69. Calorimetry is :

(A) Calories of food

(B) Energy value of food

(C) An instrument for measuring calories

(D) Study of calories

69. कैलोरीमिति है :

(A) भोजन की कैलोरीज

(B) भोजन का ऊर्जा मूल्य

(C) कैलोरीज मापने का यन्त्र

(D) कैलोरीज का अध्ययन

70. What are made by oxidation of fat ?

(A) Ketones

(B) Salt

(C) Amino acids

(D) Phrynoderma

70. वसा के ऑक्सीकरण से क्या बनते हैं ?

(A) कीटोन्स

(B) नमक

(C) अमीनो अम्ल

(D) फ्रायनोडर्मा

71. Green vegetables are :

(A) Protective food

(B) Energy giving food

(C) Growth related food

(D) None of the above

71. हरी सब्जियाँ होती हैं :

(A) रक्षात्मक भोज्य पदार्थ

(B) ऊर्जा प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ

(C) वृद्धि सम्बन्धी भोज्य पदार्थ

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

72. Daily diet should be based on :

(A) Taste

(B) Food groups

(C) Interest of homemaker

(D) None of the above

72. दैनिक आहार आधारित होना चाहिए :

(A) स्वाद पर

(B) भोज्य समूहों पर

(C) गृहणी की रुचि पर

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

73. Cereals are good sources of :

(A) Carbohydrates

(B) Fats

(C) Minerals

(D) Vitamins

73. अनाज एक अच्छा स्रोत है :

(A) कार्बोहाइड्रेट का

(B) वसा का

(C) खनिज लवण का

(D) विटामिन का

74. Saturated fatty acid is :

(A) Palmitic acid

(B) Stearic acid

(C) Butyric acid

(D) All of the above

74. संतृप्त वसीय अम्ल है :

(A) पाल्मिटिक अम्ल

(B) स्टीयरिक अम्ल

(C) ब्यूटीरिक अम्ल

(D) उपर्युक्त सभी

75. Which is not a vitamin ?

(A) Thiamine

(B) Sodium

(C) Niacin

(D) Riboflavin

75. कौन एक विटामिन नहीं है ?

(A) थायमिन

(B) सोडियम

(C) नियासिन

(D) रिबोफ्लेविन

76. Simple sugars are :

(A) Sucrose, fructose, lactose

(B) Glucose, fructose, galactose

(C) Glucose, maltose, fructose

(D) Starch, sucrose, glucose

76. साधारण शर्करा है :

(A) सुक्रोज, फ्रक्टोज, लैक्टोज

(B) ग्लूकोज, फ्रक्टोज, गैलेक्टोज

(C) ग्लूकोज, माल्टोज, फ्रक्टोज

(D) स्टार्च, सुक्रोज, ग्लूकोज

77. Essential Amino acid is :

(A) Lysine

(B) Glycine

(C) Alanine

(D) Proline

77. आवश्यक अमीनो अम्ल है :

(A) लायसिन

(B) ग्लाइसिन

(C) एलेनिन

(D) प्रोलीन

78. Our food does not depend on :

(A) Nature

(B) Culture

(C) Money

(D) Age

78. हमारा भोजन निर्भर नहीं है :

(A) प्रकृति पर

(B) संस्कृति पर

(C) धन पर

(D) आयु पर

79. What is function of water in body ?

(A) It acts as solvent

(B) It maintains body temperature

(C) It excretes waste products

(D) All of the above

79. शरीर में जल का कार्य क्या है ?

(A) यह घोलक के रूप में कार्य करता है

(B) यह शारीरिक तापमान को नियन्त्रित करता है

(C) यह निरुपयोगी पदार्थों का निष्कासन करता है

(D) उपर्युक्त सभी

80. Green colour of green leafy vegetables is due to :

(A) Chlorophyll

(B) Anthocyanin

(C) Carotenoid

(D) None of the above

80. हरी पत्तेदार सब्जियों का हरा रंग इसके कारण होता है :

(A) क्लोरोफिल

(B) एन्थोसायनिन

(C) कैरोटीनॉयड

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

81. Vitamin useful for clotting of blood is :

(A) Vitamin D

(B) Vitamin K

(C) Vitamin C

(D) Vitamin B

81. रक्त का थक्का जमने में उपयोगी विटामिन है :

(A) विटामिन 'डी'

(B) विटामिन 'के'

(C) विटामिन 'सी'

(D) विटामिन 'बी'

82. Therapeutic diet is :

(A) Diet given to children

(B) Diet given to the sick

(C) Complete diet

(D) Low calorie diet

82. उपचारात्मक आहार है :

(A) बच्चों को दिया जाने वाला आहार

(B) रोगी को दिया जाने वाला आहार

(C) सम्पूर्ण आहार

(D) कम कैलोरीयुक्त आहार

83. Deficiency of Vitamin 'A' causes :

(A) Typhoid

(B) Beri-Beri

(C) Anemia

(D) Night blindness

83. विटामिन 'ए' की कमी से होता है :

(A) टायफाइड

(B) बेरी-बेरी

(C) रक्ताल्पता

(D) रतौंधी

84. Meaning of malnutrition is :

(A) Undernutrition

(B) Overnutrition

(C) Starvation

(D) All of the above

84. कुपोषण का अर्थ है :

(A) अल्पपोषण

(B) अतिपोषण

(C) भुखमरी

(D) उपर्युक्त सभी

85. Starch is mostly found in :

(A) Rice

(B) Spinach

(C) Cabbage

(D) Milk

85. स्टार्च अधिकतम पाया जाता है :

(A) चावल में

(B) पालक में

(C) पत्तागोभी में

(D) दूध में

86. Daily requirement of water in body does not depend on :

(A) Activity

(B) Disease

(C) Culture

(D) Climate

86. शरीर में जल की दैनिक आवश्यकता निर्भर नहीं करती है :

(A) क्रियाशीलता पर

(B) रुग्णावस्था पर

(C) संस्कृति पर

(D) जलवायु पर

87. Vitamin D is important in children because it helps in :

(A) Development of bones

(B) Development of brain

(C) Learning ability

(D) Expression ability

87. विटामिन 'डी' बच्चों के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि वह सहायक है :

(A) अस्थियों के विकास में

(B) मस्तिष्क के विकास में

(C) सीखने की क्षमता में

(D) अभिव्यक्ति की क्षमता में

88. Cause of Asthma is :

(A) Tension

(B) Air pollution

(C) Chemicals

(D) All of the above

88. दमा का कारण है :

(A) तनाव

(B) वायु प्रदूषण

(C) रसायन

(D) उपर्युक्त सभी

89. Balanced diet does not make our body :

(A) Free of diseases

(B) Healthy

(C) Obese

(D) Strong

89. सन्तुलित आहार हमारे शरीर को नहीं बनाता है :

(A) रोगमुक्त

(B) स्वस्थ

(C) मोटा

(D) शक्तिशाली

90. What is function of soluble fibre in body ?

(A) It increases acidity

(B) It increases obesity

(C) It helps in fast digestion

(D) It lowers blood cholesterol

90. शरीर में घुलनशील रेशे का क्या कार्य है ?

(A) यह एसिडिटी बढ़ाता है

(B) यह मोटापा बढ़ाता है

(C) यह तीव्र पाचन में सहायता करता है

(D) यह रक्त कोलेस्ट्रॉल कम करता है

91. Function of iron in body is to :

(A) Make red blood cells

(B) Regulate heartbeat

(C) Provide water balance

(D) Provide energy

91. शरीर में लौह लवण का कार्य है :

(A) लाल रक्त कणों का निर्माण करना

(B) हृदय की धड़कन का नियन्त्रण करना

(C) जल सन्तुलन प्रदान करना

(D) ऊर्जा प्रदान करना

92. Vegetarian source of protein is :

(A) Green vegetables

(B) Pulses

(C) Fruits

(D) Root vegetables

92. प्रोटीन का शाकाहारी स्रोत है :

(A) हरी सब्जियाँ

(B) दालें

(C) फल

(D) जड़ वाली सब्जियाँ

93. Most enzymes are made up of :

(A) Protein

(B) Fat

(C) Minerals

(D) Carbohydrates

93. अधिकतर एन्जाइम बने होते हैं :

(A) प्रोटीन के

(B) वसा के

(C) खनिज लवण के

(D) कार्बोहाइड्रेट के

94. Fish is a good source of :

(A) Amino acids

(B) Omega-3 fatty acids

(C) Minerals

(D) All of the above

94. मछली एक अच्छा स्रोत है :

(A) अमीनो अम्ल का

(B) ओमेगा-3 वसीय अम्ल का

(C) खनिज लवण का

(D) उपर्युक्त सभी

95. Water soluble vitamin is :

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B

(C) Vitamin D

(D) Vitamin K

95. जल में घुलनशील विटामिन है :

(A) विटामिन 'ए'

(B) विटामिन 'बी'

(C) विटामिन 'डी'

(D) विटामिन 'के'

96. Deficiency of carbohydrates can cause :

(A) Weakness

(B) Obesity

(C) Diabetes

(D) Dental decay

96. कार्बोहाइड्रेट की कमी से हो सकता है :

(A) कमजोरी

(B) मोटापा

(C) मधुमेह

(D) दन्त क्षरण

97. Tocopherol is :

(A) Name of a disease

(B) Name of vitamin E

(C) Type of protein

(D) Type of lipid

97. टोकोफेरॉल है :

(A) एक रोग का नाम

(B) विटामिन ई का नाम

(C) प्रोटीन का प्रकार

(D) वसा का प्रकार

98. Vitamin C is not present in :

(A) Milk

(B) Curd

(C) Vegetables

(D) Fruits

98. विटामिन 'सी' उपस्थित नहीं है :

(A) दूध में

(B) दही में

(C) सब्जियों में

(D) फलों में

99. Deficiency of Niacin causes :

(A) Scurvy

(B) Pellagra

(C) Dengue

(D) Night blindness

99. नियासिन की कमी से होता है :

(A) स्कर्वी

(B) पेलाग्रा

(C) डेंगू

(D) रतौंधी

100. Carbohydrate is negligible in :

(A) Wheat

(B) Potato

(C) Eggs

(D) Sugar

100. कार्बोहाइड्रेट नगण्य होता है :

(A) गेहूँ में

(B) आलू में

(C) अण्डे में

(D) चीनी में

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

Q.2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

Q.3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

4. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.

5. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.

6. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.

7. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.

8. There will be no negative marking.

9. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.

10. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.

11. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

प्रश्न 2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

प्रश्न 3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

4. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।

5. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।

6. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।

7. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।

8. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

9. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।

10. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।

11. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्णः प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।