

Roll No.-----

Paper Code

6 4 9

(To be filled in the
OMR Sheet)

प्रश्नपुस्तिका क्रमांक
Question Booklet No.

64972733

O.M.R. Serial No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

प्रश्नपुस्तिका सीरीज
Question Booklet Series

A

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

Examination, February/March-2022

Z010101T

Food Nutrition and Hygiene

(Co-Curricular Course)

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, जिनमें से केवल 75 प्रश्नों के उत्तर परीक्षार्थियों द्वारा दिये जाने हैं। 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 प्वाइंट 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 जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्ष निरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।

SEAL

649

84975233

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

- (A) Calories
- (B) Nutrients
- (C) Fat
- (D) Carbohydrates

2. Saturated fats are found in :

- (A) Cake
- (B) Meat
- (C) Butter
- (D) All of the above

3. Excess carbohydrates overtime can cause :

- (A) High blood pressure
- (B) High blood sugar
- (C) Heart disease
- (D) Cancer

4. 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

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

- (A) कैलोरी
- (B) पौष्टिक तत्व
- (C) वसा
- (D) कार्बोहाइड्रेट

2. संतृप्त वसा इसमें पाई जाती है :

- (A) केक
- (B) माँस
- (C) मक्खन
- (D) उपर्युक्त सभी

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

- (A) उच्च रक्त चाप
- (B) उच्च रक्त शर्करा
- (C) हृदय रोग
- (D) कैंसर

4. 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

5. This food group is best source of energy :
- (A) Cereals
(B) Meat
(C) Fish
(D) Milk
6. Diet in diarrhoea :
- (A) Raw salad
(B) Sprouted pulses
(C) Normal diet
(D) Bland diet
7. The two main types of carbohydrates are :
- (A) Sugars and starches
(B) Single and double
(C) Simple and glucose
(D) None of these
8. Cause of Typhoid fever :
- (A) Salmonella
(B) Staphylococcus
(C) Vibrio
(D) Streptococcus
9. Iodine deficiency can cause :
- (A) Dehydration
(B) Anaemia
(C) Hypothyroidism
(D) Hyperthyroidism
5. यह भोज्य समूह ऊर्जा का सर्वोत्तम स्रोत है:
- (A) अनाज
(B) माँस
(C) मछली
(D) दूध
6. अतिसार में आहार :
- (A) कच्ची सलाद
(B) अंकुरित दालें
(C) सामान्य आहार
(D) सौम्य आहार
7. कार्बोहाइड्रेट के दो मुख्य प्रकार हैं :
- (A) शुगर व स्टार्च
(B) सिंगल व डबल
(C) साधारण व ग्लूकोज
(D) इनमें से कोई नहीं
8. टायफाइड ज्वर का कारण :
- (A) सेल्मोनेला
(B) स्टेफाइलोकोकस
(C) विब्रियो
(D) स्ट्रेप्टोकोकस
9. आयोडीन की कमी से हो सकता है :
- (A) निर्जलीकरण
(B) एनीमिया
(C) हाइपोथायराइडिज़्म
(D) हाइपरथायराइडिज़्म

10. Deficiency of this mineral causes glucose intolerance :
- (A) Chromium
(B) Copper
(C) Selenium
(D) Iron
11. A high fiber diet helps in :
- (A) Peristaltic movement
(B) Lowering cholesterol
(C) Blood sugar management
(D) All of the above
12. A balanced diet is required for :
- (A) Growth
(B) Preventing obesity
(C) Proper body functioning
(D) Energy
13. 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
10. इस खनिज पदार्थ की कमी ग्लूकोज असहिष्णुता का कारण है :
- (A) क्रोमियम
(B) कॉपर
(C) सेलेनियम
(D) लौह
11. अधिक रेशे युक्त आहार सहायक है :
- (A) क्रमाकुंचन गति में
(B) कोलेस्ट्रॉल कम करने में
(C) रक्त शर्करा प्रबन्धन में
(D) उपर्युक्त सभी
12. सन्तुलित आहार इसके लिए आवश्यक है :
- (A) वृद्धि
(B) मोटापे की रोकथाम
(C) शरीर का ठीक से काम करना
(D) ऊर्जा
13. 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

14. Best source of animal protein :
 (A) Egg
 (B) Milk
 (C) Cottage cheese
 (D) All of the above
15. This food item does not provide any nutrient :
 (A) Water
 (B) Juice
 (C) Soup
 (D) Milk
16. Most important mineral for body :
 (A) Sodium
 (B) Calcium
 (C) Iron
 (D) All of the above
17. Disadvantages of soft diet :
 (A) Can contribute to malnutrition
 (B) Less palatable
 (C) Reduction in food intake
 (D) All of the above
18. This is not a cereal :
 (A) Rice
 (B) Chana
 (C) Wheat
 (D) Corn
14. प्राणिज्य प्रोटीन का सर्वोत्तम स्रोत :
 (A) अण्डा
 (B) दूध
 (C) पनीर
 (D) उपर्युक्त सभी
15. इस खाद्य पदार्थ में कोई पौष्टिक तत्व नहीं है:
 (A) जल
 (B) जूस
 (C) सूप
 (D) दूध
16. शरीर के लिए सबसे महत्वपूर्ण खनिज लवण :
 (A) सोडियम
 (B) कैल्शियम
 (C) लौह
 (D) उपर्युक्त सभी
17. नरम आहार की हानियाँ :
 (A) कुपोषण में योगदान कर सकता है
 (B) कम स्वादिष्ट
 (C) भोजन लेने में कमी
 (D) उपर्युक्त सभी
18. यह अनाज नहीं है :
 (A) चावल
 (B) चना
 (C) गेहूँ
 (D) मक्का

19. Pulses are low in :
 (A) Fat content
 (B) Protein content
 (C) Carbohydrate content
 (D) Mineral content
20. Risk factor for Type 2 diabetes :
 (A) High intake of dietary fat
 (B) Obesity
 (C) Heredity
 (D) All of the above
21. Best source of plant protein :
 (A) Milk
 (B) Pulses
 (C) Paneer
 (D) Maize
22. Which vitamin if taken in excessive amount can harm the bones ?
 (A) Vitamin K
 (B) Vitamin B
 (C) Vitamin C
 (D) Vitamin D
23. Vitamin A deficiency can cause :
 (A) Night blindness
 (B) Dry skin
 (C) Hair-fall
 (D) All of the above
19. दालों में कम होता है :
 (A) वसा की मात्रा
 (B) प्रोटीन की मात्रा
 (C) कार्बोहाइड्रेट की मात्रा
 (D) खनिज लवण की मात्रा
20. टाइप 2 मधुमेह का जोखिम कारक :
 (A) आहारिय वसा का अधिक सेवन
 (B) मोटापा
 (C) आनुवांशिकता
 (D) उपर्युक्त सभी
21. वनस्पति प्रोटीन का सर्वोत्तम स्रोत :
 (A) दूध
 (B) दालें
 (C) पनीर
 (D) मक्का
22. 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
23. विटामिन ए की कमी से हो सकता है :
 (A) रतौंधी
 (B) सूखी त्वचा
 (C) बाल झड़ना
 (D) उपर्युक्त सभी

24. Which foodstuff is deficient in Lysine ?
 (A) Egg
 (B) Milk
 (C) Cereals
 (D) Pulses
25. When was Vitamin A identified ?
 (A) 1908
 (B) 1913
 (C) 1920
 (D) 1933
26. A type of malnutrition-MDD is :
 (A) Milk defective diseases
 (B) Mineral deficiency diseases
 (C) Micro deficiency diseases
 (D) Malnutrition digestive diseases
27. Which food contains maximum fat?
 (A) Pudding
 (B) Custard
 (C) Cake
 (D) Bread
28. Noodles and Pasta are good sources of :
 (A) Protein
 (B) Vitamins
 (C) Minerals
 (D) Carbohydrates
24. किस भोज्य पदार्थ में लाइसिन की कमी है ?
 (A) अण्डा
 (B) दूध
 (C) अनाज
 (D) दालें
25. विटामिन ए की पहचान कब हुई ?
 (A) 1908
 (B) 1913
 (C) 1920
 (D) 1933
26. कुपोषण का एक प्रकार-MDD है :
 (A) मिल्क डिफेक्टिव डिजीज
 (B) मिनरल डेफिशियन्सी डिजीज
 (C) माइक्रो डेफिशियन्सी डिजीज
 (D) मैलन्यूट्रीशन डाइजेस्टिव डिजीज
27. कौन से भोजन में अधिकतम वसा है :
 (A) पुडिंग
 (B) कस्टर्ड
 (C) केक
 (D) ब्रेड
28. नूडल्स और पास्ता इसके अच्छे स्रोत है :
 (A) प्रोटीन
 (B) विटामिन
 (C) खनिज लवण
 (D) कार्बोहाइड्रेट

29. This is not a nutrient :
 (A) Calcium
 (B) Fiber
 (C) Sodium
 (D) Zinc
30. Symptoms of scurvy are :
 (A) Loss of appetite
 (B) Bleeding gums
 (C) Pain in muscles
 (D) All of the above
31. Deficiency of which nutrient causes 'Bitot's spot' ?
 (A) Vitamin A
 (B) Vitamin C
 (C) Vitamin D
 (D) Calcium
32. Sources of calcium are :
 (A) Milk and curd
 (B) Green leafy vegetables
 (C) Fortified cereals
 (D) All of the above
33. Pyridoxine is the name for :
 (A) Vitamin B₁
 (B) Vitamin B₆
 (C) Vitamin B₁₂
 (D) Vitamin D
29. यह एक पोषक तत्व नहीं है :
 (A) कैल्शियम
 (B) फाइबर
 (C) सोडियम
 (D) जिंक
30. स्कर्वी के लक्षण हैं :
 (A) भूख न लगना
 (B) मसूड़ों से खून आना
 (C) मांसपेशियों में दर्द
 (D) उपर्युक्त सभी
31. किस पोषक तत्व की कमी से बिटोट चिन्ती (Bitot's spot) हो जाता है ?
 (A) विटामिन ए
 (B) विटामिन सी
 (C) विटामिन डी
 (D) कैल्शियम
32. कैल्शियम के स्रोत हैं :
 (A) दूध व दही
 (B) हरी पत्तेदार सब्जियाँ
 (C) फोर्टिफाइड अनाज
 (D) उपर्युक्त सभी
33. पायरीडॉक्सिन इसका नाम है :
 (A) विटामिन बी₁
 (B) विटामिन बी₆
 (C) विटामिन बी₁₂
 (D) विटामिन डी

34. The reference protein is :

- (A) Milk
- (B) Wheat
- (C) Egg
- (D) Soyabean

35. Causes of malnutrition :

- (A) Unclean drinking water
- (B) Low wages
- (C) Sedentary life style
- (D) All of the above

36. Vitamin A in vegetable source is called :

- (A) Carotene
- (B) Retinol
- (C) Calciferol
- (D) Pantothenic acid

37. Mother's milk is influenced by mother's :

- (A) Hormonal state
- (B) Nutritional status
- (C) Physiological condition
- (D) All of the above

38. Most consumed cereal in India is :

- (A) Wheat
- (B) Maize
- (C) Sorghum
- (D) Barley

34. रेफरेन्स प्रोटीन है :

- (A) दूध
- (B) गेहूँ
- (C) अण्डा
- (D) सोयाबीन

35. कुपोषण के कारण :

- (A) अस्वच्छ पीने का पानी
- (B) कम वेतन
- (C) गतिहीन जीवन शैली
- (D) उपर्युक्त सभी

36. वनस्पति स्रोत के विटामिन ए को कहा जाता है :

- (A) कैरोटीन
- (B) रेटीनॉल
- (C) कैल्सीफेरॉल
- (D) पैन्टोथेनिक एसिड

37. माँ का दूध प्रभावित होता है माँ के :

- (A) हार्मोनल स्थिति से
- (B) पोषण स्तर से
- (C) शारीरिक स्थिति से
- (D) उपर्युक्त सभी

38. भारत में सर्वाधिक खाया जाने वाला अनाज है:

- (A) गेहूँ
- (B) मक्का
- (C) ज्वार
- (D) जौ

39. In human body chickpea can reduce :
- Blood cholesterol
 - Blood protein
 - Blood pressure
 - Blood sugar
39. मानव शरीर में काबुली चना कम कर सकता है :
- रक्त कोलेस्ट्रॉल
 - रक्त प्रोटीन
 - रक्त चाप
 - रक्त शर्करा
40. Mother's milk in the first days after birth is called :
- Colocasia
 - Colostrum
 - Glucose
 - Dextrose
40. जन्म के उपरान्त प्रारम्भिक दिनों में माँ का दूध कहलाता है :
- कोलोकेसिया
 - कोलोस्ट्रम
 - ग्लूकोज
 - डेक्सट्रोस
41. The most important factors that affect our nutritional requirements are :
- Growth and activity
 - Weight and appetite
 - Growth and appetite
 - Weight and activity
41. हमारी पोषण आवश्यकताओं को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारक :
- वृद्धि एवं गतिविधि
 - भार व भूख
 - वृद्धि व भूख
 - भार व गतिविधि
42. Highly prevalent global nutrition problem is :
- Vitamin A deficiency
 - Obesity
 - Undernutrition
 - All of the above
42. अत्यधिक प्रचलित वैश्विक पोषण समस्या है :
- विटामिन ए की कमी
 - मोटापा
 - अल्प पोषण
 - उपर्युक्त सभी

43. Drinking water should be free from :

- (A) Cleanliness
- (B) Pathogenic bacteria
- (C) Minerals
- (D) Salts

44. 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

45. During fevers the energy requirement is increased by :

- (A) 30%
- (B) 50%
- (C) 70%
- (D) 80%

46. Diet in constipation :

- (A) Solid diet
- (B) Soft diet
- (C) High fibre diet
- (D) Fried foods

43. पीने के पानी को इससे मुक्त होना चाहिए :

- (A) स्वच्छता
- (B) रोगजनक जीवाणु
- (C) खनिज पदार्थ
- (D) नमक

44. 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

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

- (A) 30%
- (B) 50%
- (C) 70%
- (D) 80%

46. कब्ज में आहार :

- (A) ठोस आहार
- (B) नरम आहार
- (C) अधिक रेशयुक्त आहार
- (D) तला हुआ भोजन

47. Who can benefit from a therapeutic diet ?
- (A) Heart patient
(B) Diabetic patient
(C) Typhoid patient
(D) All of the above
48. Mineral that supports enzyme functions as co-enzymes :
- (A) Iron
(B) Copper
(C) Magnesium
(D) Manganese
49. When water loss from body exceeds water intake it can result in :
- (A) Sweating
(B) Thirst
(C) Dehydration
(D) Diarrhoea
50. Keeping food expenditure within your family food budget is :
- (A) Food storage
(B) Food balancing
(C) Meal planning
(D) Food purchasing
47. उपचारात्मक आहार से कौन लाभ उठा सकता है ?
- (A) हृदय रोगी
(B) मधुमेह रोगी
(C) टायफाइड रोगी
(D) उपर्युक्त सभी
48. खनिज पदार्थ जो सह-एंजाइम की तरह एंजाइम के कार्यों में सहयोग करता है :
- (A) लौह तत्व
(B) तांबा
(C) मैग्नीशियम
(D) मैंगनीज
49. 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
50. 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

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

- (A) Health
- (B) Season
- (C) Activity
- (D) Age

52. A disease of 3D's is :

- (A) Scurvy
- (B) Pellagra
- (C) Allergy
- (D) Beri-Beri

53. Cause of Diptheria disease is :

- (A) Virus
- (B) Fungus
- (C) Bacteria
- (D) Insects

54. Disease caused by deficiency of thiamine :

- (A) Beri-Beri
- (B) Pellagra
- (C) Scurvy
- (D) Tetanus

55. Vitamin D is not present in :

- (A) Mushrooms
- (B) Sunshine
- (C) Fish oil
- (D) Apples

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

- (A) स्वास्थ्य
- (B) मौसम
- (C) गतिविधि
- (D) आयु

52. 3D's का रोग है :

- (A) स्कर्वी
- (B) पेलाग्रा
- (C) एलर्जी
- (D) बेरी-बेरी

53. डिप्थीरिया रोग का कारण है :

- (A) वायरस
- (B) फंगस
- (C) बैक्टीरिया
- (D) कीड़े

54. थायमीन की कमी से होने वाला रोग :

- (A) बेरी-बेरी
- (B) पेलाग्रा
- (C) स्कर्वी
- (D) टेटनस

55. विटामिन डी इसमें उपस्थित नहीं है :

- (A) मशरूम
- (B) सूर्य की रोशनी
- (C) मछली का तेल
- (D) सेब

56. Other name of vitamin B₃ is :

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

57. Condition when body does not get proper nutrients :

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

58. What helps in reducing blood glucose level :

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

59. Anorexia is :

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

56. विटामिन बी₃ का दूसरा नाम है :

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

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

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

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

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

59. एनोरेक्सिया है :

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

60. Lycopene is not present in :

- (A) Red tomatoes
- (B) Green tomatoes
- (C) Carrots
- (D) Papaya

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

- (A) Breathing difficulties
- (B) Starvation
- (C) Obesity
- (D) All of the above

62. 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

63. Included in cereals group :

- (A) Moong
- (B) Maize
- (C) Chana
- (D) Urad

60. लाइकोपीन इसमें उपस्थित नहीं है :

- (A) लाल टमाटर
- (B) हरे टमाटर
- (C) गाजर
- (D) पपीता

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

- (A) सांस लेने में परेशानी
- (B) भुखमरी
- (C) मोटापा
- (D) उपर्युक्त सभी

62. F.A.O. का पूरा नाम है :

- (A) फ्रूट्स, ऐप्पलस, ओरेन्जस
- (B) फूड एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनाइजेशन
- (C) फ्रूट्स एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनाइजेशन
- (D) फूड एण्ड एग्रीकल्चर आरगेनिजम्स

63. अनाज के वर्ग में सम्मिलित है :

- (A) मूंग
- (B) मक्का
- (C) चना
- (D) उड़द

64. Disease caused by deficiency of minerals :
- (A) High blood Pressure
(B) Pneumonia
(C) Anaemia
(D) Cholera
65. This is not a source of dietary fibre:
- (A) Beans
(B) Vegetables
(C) Wheat
(D) Butter
66. A diabetic person should reduce the intake of :
- (A) Fats
(B) Protein
(C) Carbohydrates
(D) Minerals
67. Milk, meat and eggs are good sources of :
- (A) Carbohydrates
(B) Vitamin C
(C) Fats
(D) Protein
64. खनिज लवणों की कमी से होने वाला रोग :
- (A) उच्च रक्त चाप
(B) निमोनिया
(C) एनीमिया
(D) हैजा
65. यह आहारिय रेशे का स्रोत नहीं है :
- (A) बीन्स
(B) सब्जियाँ
(C) गेहूँ
(D) मक्खन
66. एक मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति को इसका सेवन कम करना चाहिए :
- (A) वसा
(B) प्रोटीन
(C) कार्बोहाइड्रेट
(D) खनिज पदार्थ
67. दूध, मांस तथा अण्डे इसके अच्छे स्रोत हैं :
- (A) कार्बोहाइड्रेट
(B) विटामिन सी
(C) वसा
(D) प्रोटीन

68. Nutrient useful for increasing immunity :
- (A) Vitamin K
(B) Vitamin C
(C) Carbohydrates
(D) Fiber
69. Meaning of anaemia is lack of :
- (A) Nitrogen
(B) Muscle
(C) Haemoglobin
(D) Carbon
70. World Health Day is :
- (A) 18 January
(B) 6 March
(C) 7 April
(D) 10 November
71. 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
72. Personal Hygiene is :
- (A) Cleanliness
(B) Proper rest and sleep
(C) Physical exercise
(D) All of the above
68. इम्यूनिटी बढ़ाने में उपयोगी पोषक तत्व :
- (A) विटामिन के
(B) विटामिन सी
(C) कार्बोहाइड्रेट
(D) फाइबर
69. एनीमिया का अर्थ है इसकी कमी :
- (A) नाइट्रोजन
(B) मांसपेशी
(C) हीमोग्लोबिन
(D) कार्बन
70. विश्व स्वास्थ्य दिवस है :
- (A) 18 जनवरी
(B) 6 मार्च
(C) 7 अप्रैल
(D) 10 नवम्बर
71. 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
72. व्यक्तिगत स्वच्छता है :
- (A) सफाई
(B) उचित विश्राम व नींद
(C) शारीरिक व्यायाम
(D) उपर्युक्त सभी

73. 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

74. Contagious diseases are spread by:

- (A) Lack of hygiene
- (B) Air pollution
- (C) Water pollution
- (D) All of the above

75. This disease is not caused by bacteria :

- (A) Poliomyelitis
- (B) Tuberculosis
- (C) Typhoid
- (D) Diphtheria

76. These are part of meal planning except :

- (A) Temperature
- (B) Colour
- (C) Nutrients
- (D) Taste

73. 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

74. संक्रामक रोग इससे फैलते हैं :

- (A) स्वच्छता की कमी
- (B) वायु प्रदूषण
- (C) जल प्रदूषण
- (D) उपर्युक्त सभी

75. इस रोग का कारण बैक्टीरिया नहीं है :

- (A) पोलियोमायलिटिस
- (B) तपेदिक
- (C) टायफाइड
- (D) डिफ्थीरिया

76. इसके अतिरिक्त यह सब आहार आयोजन का हिस्सा है :

- (A) ताप
- (B) रंग
- (C) पोषक तत्व
- (D) स्वाद

77. Diet in pregnancy should consist of additional :
- (A) Calcium and Iron
(B) Protein
(C) Calories
(D) All of the above
78. Which system protects our body against disease causing pathogens?
- (A) Digestive system
(B) Respiratory system
(C) Excretory system
(D) Immune system
79. 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
80. Global population group most affected by anaemia :
- (A) Pregnant women
(B) Non pregnant women
(C) Men
(D) Pre school children
77. गर्भावस्था में आहार में अतिरिक्त होना चाहिए :
- (A) कैल्शियम तथा आयरन
(B) प्रोटीन
(C) कैलोरी
(D) उपर्युक्त सभी
78. कौन सी प्रणाली हमारे शरीर को रोग के जीवाणुओं से बचाती है ?
- (A) पाचन प्रणाली
(B) श्वसन तंत्र
(C) उत्सर्जन तंत्र
(D) प्रतिरक्षा प्रणाली
79. सरकार किस प्रकार अच्छे पोषण को बढ़ावा दे सकती है ?
- (A) आहारिय गाइडलाइन प्रकाशित करके
(B) झूठे दावों के खिलाफ कानून बनाकर
(C) पोषण की निगरानी के लिए सर्वेक्षण
(D) उपर्युक्त सभी
80. रक्ताल्पता से प्रभावित वैश्विक जनसंख्या समूह:
- (A) गर्भवती महिलाएँ
(B) गैर गर्भवती महिलाएँ
(C) पुरुष
(D) पूर्व विद्यालयी बच्चे

81. Example of non-communicable disease :

- (A) Covid-19
- (B) Hypertension
- (C) Dengue
- (D) Cough

82. Main cause of blindness in children worldwide :

- (A) Cataract
- (B) Vitamin A deficiency
- (C) Protein deficiency
- (D) Bacteria

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

- (A) Washington
- (B) Geneva
- (C) Wuhan
- (D) Paris

84. The deficiency diseases can be prevented by eating :

- (A) Only fruits
- (B) Only vegetables
- (C) Prolonged cooked food
- (D) Nutrient rich food

81. गैर संचारक रोग का उदाहरण :

- (A) कोविड-19
- (B) हाइपरटेंशन
- (C) डेंगू
- (D) खांसी

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

- (A) कैटेरेक्ट
- (B) विटामिन ए की कमी
- (C) प्रोटीन की कमी
- (D) जीवाणु

83. W.H.O. का हेड क्वार्टर यहाँ है :

- (A) वाशिंगटन
- (B) जेनेवा
- (C) वुहान
- (D) पेरिस

84. 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

85. Necessary for good health :
 (A) Balanced diet
 (B) Personal hygiene
 (C) Immunization
 (D) All of the above
86. Vitamin responsible for coagulation of blood is :
 (A) Vitamin D
 (B) Vitamin K
 (C) Vitamin A
 (D) Vitamin E
87. Poshan Abhiyaan was launched on:
 (A) 26 January, 2017
 (B) 7 May, 2017
 (C) 8 March, 2018
 (D) 20 July, 2018
88. One gram protein provides how many calories :
 (A) 4 calories
 (B) 6 calories
 (C) 9 calories
 (D) 12 calories
85. अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक :
 (A) सन्तुलित आहार
 (B) व्यक्तिगत स्वच्छता
 (C) टीकाकरण
 (D) उपर्युक्त सभी
86. रक्त का थक्का जमने के लिए जिम्मेदार विटामिन है :
 (A) विटामिन डी
 (B) विटामिन के
 (C) विटामिन ए
 (D) विटामिन ई
87. पोषण अभियान का शुभारम्भ हुआ :
 (A) 26 जनवरी, 2017
 (B) 7 मई, 2017
 (C) 8 मार्च, 2018
 (D) 20 जुलाई, 2018
88. एक ग्राम प्रोटीन कितनी कैलोरी प्रदान करती है :
 (A) 4 कैलोरी
 (B) 6 कैलोरी
 (C) 9 कैलोरी
 (D) 12 कैलोरी

89. Mother's milk lacks in :

- (A) Protein
- (B) Carbohydrates
- (C) Vitamin C
- (D) Vitamin A

90. Factors affecting meal planning are :

- (A) Habits of eating
- (B) Season
- (C) Age and Sex
- (D) All of the above

91. Quickest source of energy is :

- (A) Glucose and sugar
- (B) Milk and Tea
- (C) Fats and Oils
- (D) Bread and butter

92. Problem during pregnancy :

- (A) Heart burn
- (B) Sleeplessness
- (C) Muscle cramps
- (D) All of the above

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

- (A) 1955
- (B) 1967
- (C) 1972
- (D) 1980

89. माँ के दूध में इसकी कमी होती है :

- (A) प्रोटीन
- (B) कार्बोहाइड्रेट
- (C) विटामिन सी
- (D) विटामिन ए

90. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले तत्व हैं :

- (A) खाने की आदतें
- (B) मौसम
- (C) आयु व लिंग
- (D) उपरोक्त सभी

91. शीघ्रतम ऊर्जा का स्रोत है :

- (A) ग्लूकोज एवं चीनी
- (B) दूध एवं चाय
- (C) वसा एवं तेल
- (D) ब्रेड एवं मक्खन

92. गर्भावस्था के दौरान समस्या :

- (A) छाती में जलन
- (B) अनिद्रा
- (C) माँसपेशीय ऐंठन
- (D) उपर्युक्त सभी

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

- (A) 1955
- (B) 1967
- (C) 1972
- (D) 1980

94. Which diseases are caused by pathogenic microorganisms ?
- (A) Hereditary diseases
(B) Infections diseases
(C) Deficiency diseases
(D) Degenerative diseases
95. A pregnant women should not be given :
- (A) Adequate water
(B) Body building food
(C) Stale food
(D) Fruits and vegetables
96. 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
97. Calories in children's diet should be obtained from :
- (A) Cake and sweets
(B) Only favourite foods
(C) Carbohydrates and protein
(D) Fried foods
94. कौन से रोग रोगजनक सूक्ष्मजीवों के कारण होते हैं ?
- (A) आनुवांशिक रोग
(B) संक्रामक रोग
(C) कमी से होने वाले रोग
(D) डीजनरेटिव रोग
95. एक गर्भवती स्त्री को नहीं देना चाहिए :
- (A) पर्याप्त जल
(B) शरीर निर्माणक भोजन
(C) बासी भोजन
(D) फल व सब्जियाँ
96. 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
97. 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

98. Deficiency of vitamin D in adults

causes :

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

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

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

100. Causes of obesity :

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

98. वयस्कों में विटामिन डी की कमी से हो सकता

है :

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

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

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

100. मोटापा के कारण :

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

- (A) Osteomalacia
(B) Diarrhoea
(C) Hemophilia
(D) Diabetes
- (A) ओस्टेमालासिया
(B) डायरिया
(C) हेमोफिलिया
(D) डायबिटीज

99. Foods for infants should be prepared without adding extra : **99** **बिना**

- (A) Cereals
(B) Salt and sugar
(C) Milk
(D) Herbs
- (A) अनाज
(B) नमक व चीनी
(C) दूध
(D) जड़ी बूटी

100. Causes of obesity : **100** **मोटापे के कारण**

- (A) Food related Habits
(B) Economic status
(C) Physical activities
(D) All of the above
- (A) भोजन सम्बन्धी आदतें
(B) आर्थिक स्तर
(C) शारीरिक क्रियाएँ
(D) उपरोक्त सभी

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.