

5101

Question Booklet Number

10177014

Roll No. _____

O.M.R. Serial No. :

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

B.B.A./B.Sc. I-Semester Examination, 2023

CO-CURRICULAR

(Food Nutrition and Hygiene)

Paper Code

Z	0	1	0	1	0	1	T
---	---	---	---	---	---	---	---

Question Booklet Series

B

Time : 1 : 30 Hours]

[Maximum Marks : 75

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 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. **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.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as – A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on the 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 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। **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 गये हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, तो उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C तथा D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छाँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

Rough Work

रफ कार्य

1. What part of the body is affected in infections disease Jaundice?

- (A) Kidney
- (B) Liver
- (C) Small intestine
- (D) Lungs

2. When was the UN Agency Food and Agriculture Organization (FAO) established?

- (A) 1946
- (B) 1948
- (C) 1945
- (D) 1950

3. What is the name of the programme of providing cooked foods in government's Schools -

- (A) Grain assistance
- (B) Mid Meal
- (C) Mid-Day Meal
- (D) None of the above

1. पीलिया संक्रामक रोग में शरीर का कौन सा भाग प्रभावित होता है-

- (A) वृक्क
- (B) यकृत
- (C) छोटी आँत
- (D) फेफड़े

2. खाद्य और कृषि संगठन (FAO) संयुक्त राष्ट्र संघ (UN) की सबसे बड़ी विशेषज्ञता प्राप्त एजेंसी की स्थापना कब हुई थी।

- (A) 1946
- (B) 1948
- (C) 1945
- (D) 1950

3. सरकारी स्कूलों में पका हुआ भोजन देने का कार्यक्रम का नाम क्या है-

- (A) अनाज सहायता
- (B) मिड मील
- (C) मिड डे मील
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

4. What is balanced diet?
 - (A) grains, fruits and vegetables
 - (B) Fat, oil, salt and sugar
 - (C) Milk, meat, fish and eggs
 - (D) All of these
5. A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called:
 - (A) Nutrient
 - (B) Carbohydrates
 - (C) Minerals
 - (D) Water
6. About two third of your diet should be made up of :
 - (A) Grains and Vegetables
 - (B) Fruits and Milk
 - (C) Milk and Cheese
 - (D) Fat and Sugars
7. An important function of food is also:
 - (A) Causing disease
 - (B) Controlling body temperature
 - (C) Producing carbohydrates
 - (D) None of these
4. संतुलित आहार क्या है।
 - (A) अनाज, फल और सब्जियाँ
 - (B) वसा, तेल, नमक और शर्करा
 - (C) दूध, माँस, मछली और अण्डे
 - (D) उपर्युक्त सभी
5. वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत और रखरखाव के लिए शरीर द्वारा आवश्यक पदार्थ को कहा जाता है:
 - (A) पोषक तत्व
 - (B) कार्बोहाइड्रेट
 - (C) खनिज लवण
 - (D) जल
6. आपके आहार का लगभग दो-तिहाई हिस्सा होना चाहिए:
 - (A) अनाज और सब्जियाँ
 - (B) फल और दूध
 - (C) दूध और पनीर
 - (D) वसा और शर्करा
7. भोजन का एक महत्वपूर्ण कार्य भी है:
 - (A) रोग कारक
 - (B) शरीर के तापमान को नियन्त्रित करना
 - (C) कार्बोहाइड्रेट उत्पादन
 - (D) इनमें से कोई नहीं

8. Which of the following has an effect on a balanced diet?

- (A) Age and Gender
- (B) Physical exertion
- (C) Climate and weather
- (D) All the these

9. Which of the following is a protective nutrient?

- (A) Carbohydrates
- (B) Fat
- (C) Vitamins and minerals
- (D) Starch

10. Which is/are responsible for malnutrition?

- (A) Poverty
- (B) Illiteracy
- (C) Bad habits related to food
- (D) All of these

11. The purpose of nutrition and diet science is:

- (A) to eliminate disease
- (B) To know the nutrients
- (C) To provide health and efficiency
- (D) None of these

8. संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक हैं:

- (A) आयु और लिंग
- (B) शारीरिक क्रियाशीलता
- (C) जलवायु तथा मौसम
- (D) उपर्युक्त सभी

9. निम्नलिखित में से कौन एक सुरक्षात्मक पोषक तत्व है?

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) वसा
- (C) विटामिन और खनिज
- (D) स्टार्च

10. कुपोषण के लिए उत्तरदायी है:

- (A) निर्धनता
- (B) अशिक्षा
- (C) भोजन संबंधी गलत आदतें
- (D) उपर्युक्त सभी

11. पोषण एवं आहार, विज्ञान का उद्देश्य है:

- (A) रोगों को समाप्त करना
- (B) पोषक तत्वों की पहचान करना
- (C) स्वास्थ्य तथा कार्यकुशलता प्रदान करना
- (D) इनमें से कोई नहीं

12. Treatment of malnutrition is possible-

- (A) By balance diet
- (B) By energy producing diet
- (C) By heavy food items
- (D) None of these

13. The most important group of foods, which is the staple food of a large part of the world's population-

- (A) Cereals and millet
- (B) Pulses
- (C) Fruits and vegetables
- (D) Milk and Milk products

14. Food which provides energy are :

- (A) Pulses and Oils
- (B) Carbohydrates and fat
- (C) Leafy vegetables and fruits
- (D) Milk and Cheese

15. Daily requirement of protein for adolescent girls aged 16 to 18 years-

- (A) 65 gm / day
- (B) 70 gm / day
- (C) 63 gm / day
- (D) 75 gm / day

12. कुपोषण का उपचार संभव है:

- (A) सन्तुलित आहार द्वारा
- (B) ऊर्जा उत्पादक आहार द्वारा
- (C) गरिष्ठ भोज्य पदार्थ द्वारा
- (D) इनमें से कोई नहीं

13. खाद्य पदार्थों का सबसे महत्वपूर्ण समूह है, जो दुनिया की आबादी के एक बड़े हिस्से का मुख्य भोजन है-

- (A) अनाज और बाजरा
- (B) दालें
- (C) फल व सब्जियाँ
- (D) दूध व दुग्ध उत्पाद

14. ऊर्जा प्रदान करने वाले खाद्य पदार्थ हैं:

- (A) दालें तथा तिलहन
- (B) कार्बोहाइड्रेट तथा वसा
- (C) पत्तेदार सब्जियाँ तथा फल
- (D) दूध व पनीर

15. किशोरावस्था 16 से 18 वर्ष की लड़कियों के लिए प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता है:

- (A) 65 ग्राम प्रतिदिन
- (B) 70 ग्राम प्रतिदिन
- (C) 63 ग्राम प्रतिदिन
- (D) 75 ग्राम प्रतिदिन

16. How many calories are needed per day in childhood?

- (A) 1000
- (B) 1200
- (C) 1300
- (D) 1100

17. What is present in all types of cell of our body?

- (A) Chemical Substance
- (B) Protein
- (C) Amino acids
- (D) None of these

18. Deficiency of which element in food causes anemia?

- (A) Iron
- (B) Protein
- (C) Iodine
- (D) Calcium

19. What is the side effect of protein deficiency?

- (A) Less than the body weight ratio
- (B) Reduce amount of blood in the body
- (C) Inflammation in the body
- (D) All of these

16. बचपन में प्रतिदिन कितनी कैलोरी की आवश्यकता होती है?

- (A) 1000
- (B) 1200
- (C) 1300
- (D) 1100

17. शरीर की प्रत्येक प्रकार की कोशिका में क्या होता है?

- (A) रासायनिक पदार्थ
- (B) प्रोटीन
- (C) अमीनो अम्ल
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

18. भोजन में किस पोषक तत्व की कमी से एनीमिया होता है?

- (A) लौह तत्व
- (B) प्रोटीन
- (C) आयोडीन
- (D) कैल्शियम

19. प्रोटीन की कमी का दुष्प्रभाव है:

- (A) शरीर का भार अनुपात से कम
- (B) शरीर में रक्त की मात्रा में कमी
- (C) शरीर में सूजन आना
- (D) उपर्युक्त सभी

20. What are the physical changes that occurs during pregnancy?

- (A) Change in hormones
- (B) Change in food habits
- (C) Change in metabolism
- (D) All of the above

21. Kwashiorkor disease caused in children due to protein deficiency.

The symptoms are as follows :

- (A) Weight loss
- (B) dehydration
- (C) Diarrhoea
- (D) Bulge of stomach

22. There are important stages in the first 1000 days period -

- (A) Pregnancy
- (B) Infancy
- (C) Child
- (D) All of these

23. The best means of obtaining protein-

- (A) Pulses
- (B) Oil
- (C) Fruits
- (D) Leafy vegetables

20. गर्भावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तन क्या हैं?

- (A) हार्मोन में परिवर्तन
- (B) खान पान में परिवर्तन
- (C) चयापचय में परिवर्तन
- (D) उपर्युक्त सभी

21. प्रोटीन की कमी से बच्चे में उत्पन्न क्वाशियोरकोर रोग के लक्षण निम्नवत में हैं:

- (A) वजन का घटना
- (B) निर्जलीकरण
- (C) दस्त
- (D) पेट का उभार

22. 'पहले 1000 दिन' अवधि में महत्वपूर्ण चरण होते हैं-

- (A) गर्भावस्था
- (B) शैशवावस्था
- (C) बच्चा
- (D) उपर्युक्त सभी

23. प्रोटीन प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन है-

- (A) दलहन
- (B) तिलहन
- (C) फल
- (D) पत्तेदार सब्जियाँ

24. Match this -

- | | |
|--------------|-------------------|
| (i) Fructose | 1. Table sugar |
| (j) Sucrose | 2. Milk sugar |
| (k) Lactose | 3. Sugar of grain |
| (l) Maltose | 4. Fruit sugar |

(A) (i) 1, (j) 2, (k) 3, (l) 4

(B) (i) 2, (j) 3, (k) 1, (l) 4

(C) (i) 3, (j) 4, (k) 2, (l) 1

(D) (i) 4, (j) 1, (k) 2, (l) 3

25. What is the main cause of obesity-

(A) Age

(B) Sex

(C) Religion

(D) Economic level

26. A person gets 70% of the daily energy requirement-

(A) Protein

(B) Carbohydrate

(C) Fruits & vegetables

(D) Milk products

27. Symptoms of high blood pressure-

(A) headache

(B) Dizziness

(C) Vomiting

(D) All

24. मिलान करें-

- | | |
|--------------|-------------------|
| (i) फ्रक्टोज | 1. गन्ने की चीनी |
| (j) सुक्रोज | 2. दुग्ध शर्करा |
| (k) लैक्टोज | 3. अनाजों की चीनी |
| (l) माल्टोज | 4. फल की शर्करा |

(A) (i) 1, (j) 2, (k) 3, (l) 4

(B) (i) 2, (j) 3, (k) 1, (l) 4

(C) (i) 3, (j) 4, (k) 2, (l) 1

(D) (i) 4, (j) 1, (k) 2, (l) 3

25. मोटापे का मुख्य कारक क्या है।

(A) आयु

(B) लिंग

(C) धर्म

(D) आर्थिक स्तर

26. एक व्यक्ति त्वरित दैनिक आवश्यकता की ऊर्जा का 70 प्रतिशत भाग प्राप्त करता है-

(A) प्रोटीन

(B) कार्बोहाइड्रेट

(C) फल व सब्जियाँ

(D) दुग्ध पदार्थ

27. उच्च रक्त चाप के लक्षण हैं:

(A) सिर में दर्द

(B) चक्कर आना

(C) उल्टी होना

(D) ये सभी

28. In which body part excess glucose is stored after conversion into glycogen?

- (A) liver
- (B) kidney
- (C) blood
- (D) Heart

29. Which should not be included in the diet of a high blood pressure patient-

- (A) Dishes containing salt
- (B) Milk with fat
- (C) Thick tea
- (D) All of the above

30. Causes of Diarrhoea are/is -

- (A) Rotten fruits and vegetables
- (B) By eating contaminated foods
- (C) By bacterial infection
- (D) All of these

31. The enzyme present in saliva -

- (A) Amylase
- (B) Ptyalin
- (C) Maltase
- (D) lactase

28. ग्लूकोज की अतिरिक्त मात्रा ग्लाइकोजन में बदलकर शरीर के किस अंग में संग्रहीत होती है?

- (A) यकृत
- (B) वृक्क
- (C) रक्त
- (D) हृदय

29. उच्च रक्तचाप के रोगी के आहार में क्या शामिल नहीं होना चाहिए?

- (A) नमक युक्त व्यंजन
- (B) वसायुक्त दूध
- (C) तीव्र गाढ़ी चाय
- (D) उपर्युक्त सभी

30. अतिसार के मुख्य कारण हैं-

- (A) सड़े गले फल एवं सब्जियाँ
- (B) दूषित भोजन के सेवन से
- (C) जीवाणुओं की विषाक्तता से
- (D) उपर्युक्त सभी

31. लार में पाये जाने वाला पाचक एन्जाइम है-

- (A) एमाइलेज
- (B) टायलिन
- (C) माल्टेज
- (D) लैक्टेज

32. Match the following for daily demand of fat:

Individual Calories from fat

- (a) Pregnancy (1) 25-30%
 (b) 1-18 years (2) 10-20%
 (c) Baby (1 year) (3) 30-40%
 (d) Active adult (4) 15-20%

- (A) a-1, b-3, c-2, d-4
 (B) a-2, b-4, c-1, d-3
 (C) a-3, b-1, c-4, d-2
 (D) a-4, b-2, c-3, d-1

33. Weak immunity symptoms are-

- (A) It takes time for the wound to heal
 (B) falling ill again and again
 (C) feeling tired all the time
 (D) All of these

34. Body temperature of healthy normal person is-

- (A) 97.24 °F
 (B) 98.66 °F
 (C) 99.44 °F
 (D) 98.88 °F

32. वसा की दैनिक माँग-सुमेलित करें:

व्यक्ति कैलोरीज वसा से

- (a) गर्भावस्था/धात्रीवस्था (1) 25-30%
 (b) 1-18 वर्ष (2) 10-20%
 (c) शिशु (1 वर्ष) (3) 30-40%
 (d) क्रियाशील वयस्क (4) 15-20%

- (A) a-1, b-3, c-2, d-4
 (B) a-2, b-4, c-1, d-3
 (C) a-3, b-1, c-4, d-2
 (D) a-4, b-2, c-3, d-1

33. कमजोर प्रतिरक्षा का/ के लक्षण हैं-

- (A) घाव भरने में समय लगना
 (B) बार-बार बीमार पड़ना
 (C) हर समय थकान महसूस होना
 (D) उपर्युक्त सभी

34. एक स्वस्थ सामान्य व्यक्ति के शरीर का तापमान होता है।

- (A) 97.24 °F
 (B) 98.66 °F
 (C) 99.44 °F
 (D) 98.88 °F

35. From which food type human receive more energy or calories?

- (A) fat
- (B) protein
- (C) Vitamins
- (D) Carbohydrates

36. Major attention should be paid to the treatment of fever-

- (A) Complete bed rest for the patient
- (B) Consultation with the doctor
- (C) Keep a cloth of cold water on the head during high fever
- (D) All of these

37. There are ways to increase immunity :

- (A) Eat nutritious food
- (B) Do regular exercise
- (C) Drink more water
- (D) All of these

38. Effect of excess fat in our body-

- (A) Increase in obesity
- (B) Getting diabetes
- (C) Cardiovascular disease
- (D) All of these

35. मानव अपने आहार के किस तत्व से सर्वाधिक ऊर्जा/ कैलोरीज प्राप्त करता है?

- (A) वसा
- (B) प्रोटीन
- (C) विटामिन
- (D) कार्बोहाइड्रेट

36. बुखार के उपचार में प्रमुख रूप से ध्यान देना चाहिए-

- (A) रोगी को बिस्तर पर पूर्ण आराम
- (B) चिकित्सक से परामर्श लेना।
- (C) अधिक ज्वर पर ठण्डे पानी का कपड़ा सिर पर रखना।
- (D) उपर्युक्त सभी

37. प्रतिरक्षा को बढ़ाने के उपाय हैं:

- (A) पौष्टिक भोजन खाये
- (B) नियमित व्यायाम करें
- (C) ज्यादा पानी पियें
- (D) उपर्युक्त सभी

38. शरीर में वसा की अधिकता के प्रभाव :

- (A) मोटापा बढ़ना
- (B) मधुमेह हो जाना
- (C) हृदय संबंधी रोग
- (D) उपर्युक्त सभी

39. It is a treatment of chronic diarrhoea-

- (A) Giving ORS solution at regular intervals
- (B) Consuming semi-liquid diet
- (C) By taking mineral salts and multi vitamin tablets
- (D) All of these

40. Which food item contain more fibers?

- (A) White bread
- (B) Potato chips
- (C) Whole grain
- (D) Burger

41. Constipation occurs when :

- (A) Lack of fiber in food
- (B) Drinking water in insufficient quantity
- (C) lack of exercise
- (D) All of these

42. The blood pressure of a healthy person is-

- (A) 120/80 mm Hg
- (B) 110/90 mm Hg
- (C) 130/80 mm Hg
- (D) 110/80 mm Hg

39. दीर्घकालीन अतिसार का उपचार है:

- (A) नियमित अंतराल पर ORS का घोल देना।
- (B) अर्द्धतरल आहार देना
- (C) खनिज लवण व मल्टी विटामिन की गोलियाँ लेना
- (D) उपर्युक्त सभी

40. किन खाद्य पदार्थों में फाइबर की मात्रा अधिक होती है?

- (A) सफेद ब्रेड
- (B) आलू के चिप्स
- (C) साबुत अनाज
- (D) बर्गर

41. कब्ज की स्थिति उत्पन्न होती है:

- (A) भोजन में रेशों की कमी
- (B) पर्याप्त मात्रा में जल न पीना
- (C) व्यायाम का अभाव
- (D) उपर्युक्त सभी

42. एक स्वस्थ व्यक्ति का रक्तचाप होता है-

- (A) 120/80 mm Hg
- (B) 110/90 mm Hg
- (C) 130/80 mm Hg
- (D) 110/80 mm Hg

43. Due to deficiency of which hormone, diabetes occurs :
- (A) Amylase
(B) Insulin
(C) Lactose
(D) Sucrose
44. The Symptoms of diabetes -
- (A) Polyuria
(B) Increase in appetite
(C) Excessive thirst
(D) All these
45. Disease which spread on large scale, take the form of an epidemic-
- (A) Contagious disease
(B) Infectious disease
(C) Heart disease
(D) None of these
46. 2023 year is declare as-----by the United Nations :
- (A) International fruit and vegetable year
(B) International nutrition year
(C) International millets year
(D) None of these
43. किस हार्मोन की कमी से मधुमेह रोग हो जाता है:
- (A) एमाइलेज
(B) इन्सुलिन
(C) लैक्टोज
(D) सुक्रोज
44. मधुमेह रोग के लक्षण हैं-
- (A) महुमूत्रता
(B) भूख में वृद्धि
(C) अधिक प्यास लगना
(D) उपर्युक्त सभी
45. ऐसे रोग जो बड़े पैमाने पर फैलने से महामारी का रूप ले लेता है-
- (A) संसर्ग जनित रोग
(B) संक्रामक रोग
(C) हृदय रोग
(D) उपर्युक्त में कोई नहीं
46. संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2023 को कौन सा वर्ष घोषित किया है?
- (A) अन्तर्राष्ट्रीय फल एवं सब्जी वर्ष
(B) अन्तर्राष्ट्रीय पोषण वर्ष
(C) अन्तर्राष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष
(D) उपर्युक्त में कोई नहीं

47. For whom was the National Nutrition Mission run for?

- (A) 0 to 06 years child
- (B) Pregnant women
- (C) Lactating mothers
- (D) All of these

48. The blood sugar level of a normal person-

- (A) 100 to 120 mg/dl
- (B) 120 to 150 mg/dl
- (C) 80 to 100 mg/dl
- (D) None of these

49. The way to treat diabetes :

- (A) Diet Planning
- (B) Regular exercise
- (C) Medicine and Insulin
- (D) All of these

50. Coarse grains are called as -

- (A) Junk food
- (B) Super food
- (C) Sea food
- (D) None of these

47. राष्ट्रीय पोषण मिशन किसके लिए चलाया गया?

- (A) 0 से 06 वर्ष के बच्चों के लिए
- (B) गर्भवती स्त्रियाँ
- (C) धात्री माताओं
- (D) उपर्युक्त सभी

48. सामान्य व्यक्ति का रक्त शर्करा का स्तर होता है-

- (A) 100 से 120 mg/dl
- (B) 120 से 150 mg/dl
- (C) 80 से 100 mg/dl
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

49. मधुमेह के उपचार के उपाय हैं:

- (A) आहार नियोजन
- (B) नियमित व्यायाम
- (C) दवाओं एवं इन्सुलिन
- (D) उपर्युक्त सभी

50. मोटा अनाज को सामान्यतः कहा जाता है-

- (A) जंक फूड
- (B) सुपर फूड
- (C) सी फूड
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

51. The main factor responsible for spreading of infectious diseases in the body-

- (A) By air
- (B) By Insect
- (C) Both
- (D) None of these

52. Which of the following metal is a constituent of vitamin B₁₂?

- (A) Iron
- (B) Magnesium
- (C) Zinc
- (D) Cobalt

53. Which of the following work with calcium to build strong bones?

- (A) Vitamin D
- (B) Vitamin C
- (C) Phosphorus
- (D) Iron

54. Which of these is added to the food label because people sometimes don't eat enough of this-

- (A) Fruits
- (B) Calcium
- (C) Sodium
- (D) Cholesterol

51. शरीर में संक्रामक रोगों के फैलने के मुख्य कारक हैं:

- (A) वायु द्वारा
- (B) कीटों द्वारा
- (C) उपर्युक्त दोनों
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

52. निम्नलिखित में से कौन सा तत्व विटामिन B₁₂ का मुख्य घटक है?

- (A) आयरन
- (B) मैग्नीशियम
- (C) जिंक
- (D) कोबाल्ट

53. निम्नलिखित में से कौन कैल्शियम के साथ मजबूत हड्डी बनाने में सहयोग करता है?

- (A) विटामिन D
- (B) विटामिन C
- (C) फॉस्फोरस
- (D) आयरन

54. इनमें से किसे खाद्य सामग्री के साथ जोड़ा जाता है क्योंकि कभी-कभी लोग इसे पर्याप्त मात्रा में नहीं खाते हैं-

- (A) फल
- (B) कैल्शियम
- (C) सोडियम
- (D) कोलेस्ट्रॉल

55. Which of the following Vitamins is good for eyesight-

- (A) B
- (B) A
- (C) C
- (D) D

56. Scurvy disease is caused by the deficiency of which vitamin?

- (A) A
- (B) B
- (C) C
- (D) D

57. What is the main function of Vitamin E?

- (A) To increase the eyesight
- (B) To generate energy in the body
- (C) To increase reproductive power
- (D) To build the body

58. Vitamin-A is found the most in which?

- (A) Liver
- (B) Carrot
- (C) Chilli
- (D) Pulse

55. निम्न में से किस विटामिन से नेत्र ज्योति ठीक रहती है-

- (A) B
- (B) A
- (C) C
- (D) D

56. स्कर्वी रोग किस विटामिन की कमी से होता है?

- (A) A
- (B) B
- (C) C
- (D) D

57. विटामिन E का मुख्य कार्य क्या है?

- (A) नेत्रों की ज्योति बढ़ाना
- (B) शरीर में ऊर्जा उत्पन्न करना
- (C) प्रजनन शक्ति बढ़ाना
- (D) शरीर का निर्माण

58. विटामिन-A निम्न में से किसमें प्रचुर मात्रा में पाया जाता है?

- (A) यकृत
- (B) गाजर
- (C) मिर्च
- (D) दालें

59. Pangha disease is caused by the deficiency of which element?

- (A) Calcium
- (B) Phosphorus
- (C) Iodine
- (D) Iron

60. How much water in our body remains in the form of fluid in the cells?

- (A) 20%
- (B) 70%
- (C) 50%
- (D) 80%

61. Rickets disease is caused due to deficiency of which Vitamin?

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

62. Community Health Centers are opened :

- (A) At the village level
- (B) At Nyaya Panchayat level
- (C) In towns
- (D) At the district level

59. घेंघा रोग किस तत्व की कमी से होता है?

- (A) कैल्शियम
- (B) फॉस्फोरस
- (C) आयोडीन
- (D) आयरन

60. हमारे शरीर में कुल कितना जल तरल पदार्थ के रूप में कोशिकाओं में रहता है?

- (A) 20%
- (B) 70%
- (C) 50%
- (D) 80%

61. रिकेट्स नामक रोग किस विटामिन की कमी के कारण होता है?

- (A) विटामिन-A
- (B) विटामिन-B
- (C) विटामिन-D
- (D) विटामिन-C

62. सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र खोले जाते हैं-

- (A) ग्राम स्तर पर
- (B) न्याय पंचायत स्तर पर
- (C) कस्बों में
- (D) जिला स्तर में

63. This disease is spread by flies :

- (A) Malaria
- (B) Plague
- (C) Cholera
- (D) Rabies

64. Tuberculosis is spread by which bacterium

- (A) Culex
- (B) Bacillus
- (C) Virus
- (D) Amoeba

65. The power of the body to fight against diseases is called :

- (A) Community Power
- (B) Incubation Period
- (C) Immunity Power
- (D) Disinfection

66. Nutrients element that is not found in milk-

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

63. मक्खी द्वारा फैलने वाली बीमारी है-

- (A) मलेरिया
- (B) प्लेग
- (C) हैजा
- (D) रैबीज

64. क्षय रोग किस जीवाणु से फैलता है-

- (A) क्यूलेक्स
- (B) बैसिलस
- (C) वायरस
- (D) अमीबा

65. शरीर की रोगों से संघर्ष करने की शक्ति को कहते हैं-

- (A) समुदाय शक्ति
- (B) उद्भवन अवधि
- (C) रोग प्रतिरोधक क्षमता
- (D) निःसंक्रमण

66. पोषक तत्व, जो दूध में नहीं पाया जाता है-

- (A) प्रोटीन
- (B) विटामिन-C
- (C) कैल्शियम
- (D) विटामिन-A

67. How many years is considered infancy-

- (A) Birth to one year
- (B) Birth to five years
- (C) Birth to six months
- (D) Birth to three years

68. Approximately how many types of essential amino acids are found in proteins-

- (A) Four
- (B) Six
- (C) Ten
- (D) Eight

69. All of the following are needed for strong bone except :

- (A) Thiamin
- (B) Calcium
- (C) Magnesium
- (D) Vitamin-D

70. Which of the following is a rich source of Omega-3-oils?

- (A) Dairy product
- (B) Cod-liver oil
- (C) Vegetables
- (D) Wheat product

67. कितने वर्षों को शैशवावस्था माना जाता है-

- (A) जन्म से एक वर्ष
- (B) जन्म से पाँच वर्ष
- (C) जन्म से छः महीना
- (D) जन्म से तीन वर्ष

68. प्रोटीन में लगभग कितने प्रकार के आवश्यक अमीनों अम्ल पाये जाते हैं-

- (A) चार
- (B) छः
- (C) दस
- (D) आठ

69. किस एक को छोड़कर, सभी मजबूत हड्डी के लिए जरूरी है।

- (A) थाइमीन
- (B) कैल्शियम
- (C) मैग्नीशियम
- (D) विटामिन-D

70. निम्न में से कौन ओमेगा 3- ऑयल का मुख्य स्रोत है।

- (A) दुग्ध उत्पाद
- (B) मछली का तेल
- (C) सब्जियाँ
- (D) गेहूँ उत्पाद

71. Which of the following food constituents is not digested but is still important for us?

- (A) Fibre
- (B) Vitamins
- (C) Minerals
- (D) Proteins

72. Which of the following nutrients is known as the sunshine vitamins?

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

73. This-----is needed for a healthy immune system and strong connective tissue-

- (A) Fiber
- (B) Vitamin-K
- (C) Vitamin-C
- (D) Fluoride

71. निम्नलिखित में से कौन सा भोजन घटक पचता नहीं है लेकिन फिर भी हमारे लिए महत्वपूर्ण है?

- (A) फाइबर
- (B) विटामिन
- (C) खनिज
- (D) प्रोटीन

72. निम्न में से किस पोषक तत्व को 'सनशाइन' विटामिन के रूप में जाना जाता है?

- (A) विटामिन-सी
- (B) विटामिन-ए
- (C) विटामिन-के
- (D) विटामिन-डी

73. स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली और मजबूत संयोजी ऊतक के लिए आवश्यक है-

- (A) फाइबर (रेशे)
- (B) विटामिन-के
- (C) विटामिन-सी
- (D) फ्लोराइड

74. What reflects the nutritional status of adults -

- (A) Weight Mass Index (WMI)
- (B) Body Mass Index (BMI)
- (C) Vitamin Mass Index (VMI)
- (D) None of these

75. Which nutritional element is lacking in the diet of most Indian-

- (A) Proteins
- (B) Vitamins
- (C) Carbohydrate
- (D) Minerals

76. The age group most affected by inadequate, nutrition in India is -

- (A) Children of 0-3 years
- (B) 3-5 years old children
- (C) 16-18 years old teenagers
- (D) Adults of 60-65 years

74. वयस्कों में पोषण की स्थिति किससे प्रदर्शित होती है-

- (A) वेट मास इन्डेक्स (WMI)
- (B) बाडी मास इन्डेक्स (BMI)
- (C) विटामिन मास इन्डेक्स (VMI)
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

75. अधिकांश भारतीयों के भोजन में किस पोषण तत्व की कमी रहती है।

- (A) प्रोटीन
- (B) विटामिन
- (C) कार्बोज
- (D) खनिज तत्व

76. भारतवर्ष में अपर्याप्त पोषण के शिकार सर्वाधिक आयु वर्ग है-

- (A) 0 - 3 वर्ष के बच्चे
- (B) 3 - 5 वर्ष के बच्चे
- (C) 16 - 18 वर्ष के किशोर
- (D) 60 - 65 वर्ष के प्रौढ़

77. It is used as the main food forms for adults and as a supplementary food for children and adults -

- (A) Egg
- (B) Pulses
- (C) Milk
- (D) None of these

78. Micronutrients elements are called -

- (A) Carbohydrate
- (B) Fat
- (C) Minerals and Vitamins
- (D) Protein

79. Source of supplemental proteins-

- (A) Pongal
- (B) Rice veer
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

80. In what form excess glucose is stored in the liver?

- (A) Galactose
- (B) Glycogen
- (C) Dextrin
- (D) Sacritin

77. शिशुओं का मुख्य भोजन तथा बच्चों और वयस्कों के पूरक आहार के रूप में उपयोग किया जाता है-

- (A) अण्डा
- (B) दालें
- (C) दूध
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

78. लघु पोषक तत्व कहलाते हैं-

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) वसा
- (C) लवण एवं विटामिन
- (D) प्रोटीन

79. पूरक प्रोटीन के स्रोत हैं-

- (A) पोंगल
- (B) चावल की खीर
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

80. आवश्यकता से अधिक ग्लूकोज यकृत में किस रूप में संग्रहित होता है-

- (A) ग्लैक्टोज
- (B) ग्लाइकोजन
- (C) डेक्सट्रिन
- (D) सेक्रीटीन

81. Example of fat soluble vitamins -

- (A) Vitamin-A
- (B) Vitamin-D
- (C) Vitamin-E
- (D) All of these

82. A diet high in Saturated fats can be linked to which of the following?

- (A) Kidney failure
- (B) Cardiovascular disease
- (C) Eye problems
- (D) Hearing problems

83. Citrus fruits are an excellent source of -

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

84. Bile help in -

- (A) Producing enzymes
- (B) Esterification
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Emulsification of fats

81. वसा में धुलनशील विटामिन का उदाहरण है।

- (A) विटामिन-A
- (B) विटामिन-D
- (C) विटामिन-E
- (D) उपर्युक्त सभी

82. संतृप्त वसा की अधिकता वाला आहार निम्नलिखित में से जुड़ा हो सकता है?

- (A) वृक्क की विफलता
- (B) हृदयवाहिनी रोग
- (C) आँखों की समस्या
- (D) श्रवण समस्या

83. खट्टे फल एक विटामिन के उत्कृष्ट स्रोत हैं-

- (A) कैल्शियम
- (B) विटामिन-के
- (C) विटामिन-सी
- (D) विटामिन-ए

84. पित्त सहायक है-

- (A) एंजाइमों का उत्पादन
- (B) एस्टरीफिकेशन
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) वसा का पयासीकरण

85. Water soluble vitamin are -

- (A) A, B and C
- (B) B and C
- (C) C and D
- (D) None of these

86. Chemically enzymes are -

- (A) Proteins
- (B) Lipids
- (C) Vitamins
- (D) None of these

87. World Health Day is celebrated on -

- (A) 11th March
- (B) 7th April
- (C) 8th October
- (D) 10th December

88. Good source of sodium is -

- (A) Sugarcane
- (B) Salt
- (C) Jaggery
- (D) Turmeric

85. जल में घुलनशील विटामिन हैं-

- (A) A, B व C
- (B) B व C
- (C) C व D
- (D) उपर्युक्त में कोई नहीं

86. एंजाइम रसायनिक रूप से होते हैं -

- (A) प्रोटीन
- (B) लिपिड
- (C) विटामिन
- (D) कोई नहीं

87. विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है-

- (A) 11 मार्च
- (B) 7 अप्रैल
- (C) 8 अक्टूबर
- (D) 10 दिसम्बर

88. सोडियम प्राप्ति का अच्छा स्रोत है-

- (A) गन्ना
- (B) नमक
- (C) गुड़
- (D) हल्दी

89. Iron is found in abundance in -

- (A) Lemon
- (B) Orange
- (C) Amla
- (D) Rice

90. Which disease is spread by water-

- (A) Tetanus
- (B) Whooping cough
- (C) Measles
- (D) Cholera

91. "Typhoid" infectious disease has the following effects-

- (A) Body temperature increases for 5 to 10 days
- (B) Pain and restlessness in the patients head
- (C) Swelling and pain in the muscles
- (D) All of the above

92. Which disorder occurs due to deficiency of vitamin-B₁ (Thiamine)

- (A) Pelagra
- (B) Beri-beri
- (C) Anemia
- (D) Scurvy

89. किसमें आयरन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

- (A) नींबू
- (B) संतरा
- (C) आँवला
- (D) चावल

90. कौन-सा रोग जल द्वारा फैलता है।

- (A) टिटनेस
- (B) कुकुर खाँसी
- (C) खसरा
- (D) हैजा

91. टाइफाइड संक्रामक रोग के निम्न प्रभाव है।

- (A) शरीर का तापक्रम 5 से 10 दिनों तक बढ़ा रहता है।
- (B) रोगी के सिर में दर्द व बेचैनी
- (C) माँसपेशियाँ में सूजन व घाव
- (D) उपर्युक्त सभी

92. विटामिन बी₁ (थियामिन) की अल्पता से कौन सा विकार उत्पन्न होता है।

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

93. Which disorder occurs due to excess of potassium and mineral salts.

- (A) Heart disease
- (B) Dizziness
- (C) Diarrhoea
- (D) Lack of water

94. Which mineral is necessary for the formation of haemoglobin in the blood-

- (A) Potassium
- (B) Iron
- (C) Phosphorous
- (D) Calcium

95. Iodine mineral is found maximum in-

- (A) Fishes
- (B) Green leafy vegetables
- (C) Milk product
- (D) All of these

96. What percentage of the total weight of human body is water -

- (A) 50—60%
- (B) 40—50%
- (C) 60—80%
- (D) 20—30%

93. पोटेशियम, खनिज लवण की अधिकता से कौन-सा विकार उत्पन्न होता है।

- (A) हृदय संबंधी रोग
- (B) चक्कर आना
- (C) अतिसार
- (D) जल की कमी

94. रक्त के हीमोग्लोबिन बनाने में किस खनिज लवण की उपस्थिति अनिवार्य होती है-

- (A) पोटेशियम
- (B) लोहा
- (C) फास्फोरस
- (D) कैल्शियम

95. आयोडीन, खनिज तत्व की मात्रा सर्वाधिक रहती है-

- (A) मछलियाँ
- (B) हरे पत्ते वाली सब्जियाँ
- (C) दुग्ध पदार्थ
- (D) उपरोक्त सभी

96. मनुष्य के शरीर के पूरे भार का कितने प्रतिशत जल का होता है-

- (A) 50 — 60%
- (B) 40 — 50%
- (C) 60 — 80%
- (D) 20 — 30%

97. How much blood is takes from the body during blood donation-

- (A) 200 - 300 ml
- (B) 450 - 500 ml
- (C) 250 ml
- (D) 300 - 400 ml

98. Side effects of excess water-

- (A) Swelling in the body
- (B) Loss of blood
- (C) Excess of sodium in the body
- (D) All of these

99. When World Mother's Day celebrated?

- (A) 1st Sunday of May
- (B) 2nd Sunday of May
- (C) 3rd Sunday of May
- (D) 4th Sunday of May

100. When World Hand Hygiene Day celebrated-

- (A) 5th May every year
- (B) 5th June every year
- (C) 5th August every year
- (D) 5th July every year

97. रक्तदान के दौरान शरीर से कितनी मात्रा में खून लिया जाता है-

- (A) 200 - 300 ml
- (B) 450 - 500 ml
- (C) 250 ml
- (D) 300 - 400 ml

98. जल की अधिकता के दुष्प्रभाव है-

- (A) शरीर में सूजन होना
- (B) रक्त का पतला होना
- (C) शरीर में सोडियम की मात्रा की अधिकता
- (D) उपर्युक्त सभी

99. विश्व मातृ दिवस कब मनाया जाता है-

- (A) माह मई के प्रथम रविवार
- (B) माह मई के द्वितीय रविवार
- (C) माह मई के तृतीय रविवार
- (D) माह मई के चौथे रविवार

100. विश्व हाथ स्वच्छता दिवस कब मनाया जाता है-

- (A) 5 मई प्रत्येक वर्ष
- (B) 5 जून प्रत्येक वर्ष
- (C) 5 अगस्त प्रत्येक वर्ष
- (D) 5 जुलाई प्रत्येक वर्ष

Rough Work
रफ़ कार्य

Rough Work
रफ़ कार्य

Rough Work

रफ कार्य

Example :

Question :

- Q. 1 (A) (B) (C) (D)
- Q. 2 (A) (B) (C) (D)
- Q. 3 (A) (B) (C) (D)

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.
6. 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.
7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.
8. 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.
9. There will be no negative marking.
10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.
11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.
12. 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 (A) (B) (C) (D)
- प्रश्न 2 (A) (B) (C) (D)
- प्रश्न 3 (A) (B) (C) (D)

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।
6. सभी उत्तर केवल ओ.एम.आर. 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।
7. ओ.एम.आर. उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।
8. 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।
9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।
10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।
11. परीक्षा कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।
12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्ण : प्रश्न-पुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्न-पुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्न-पुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सीरीज की दूसरी प्रश्न-पुस्तिका प्राप्त कर लें।