A

(20422)

U.G. - I Sem.

Date-Stamp to be affixed here

CC - 1001 (BC)

B.Sc. / B.Com. Examination, Dec.-2021

Co-Curricular Course (Under N.E.P.)

(For Regular Students)

Food, Nutrition & Hygiene

(Code : Z-010101T)

Question Booklet Series

R

Question Booklet Number

112055

To be filled in by the candidate / निम्न पूर्तियाँ परीक्षार्थी स्वयं भरें)

Roll No. (in figures) R21047230302f
अनुक्रमांक (अंकों में)

Roll No. (in words) ____________
अनुक्रमांक (शब्दों में)

Enrolment No. (in figures) 21172313

Name of College IIF college of commerce and management studies
कॉलेज का नाम

[Maximum Marks : 75
[अधिकतम अंक : 75

[Time : 2 Hours
[समय : 2 घण्टे

Signature of Invigilator
कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर

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 all 100 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.

(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 सभी 100 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, उसे तुरन्त बदल लें।

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Which of the following food products are the best source of animal proteins?
(A) Milk
(B) Egg
(C) Cheese
(D) All of the above

2. Which of the following is a water soluble vitamin and hence is required to be taken everyday?
(A) Vitamin-A
(B) Vitamin-C
(C) Vitamin-D
(D) Vitamin-K

3. Washing of peeled vegetables removes the vitamin?
(A) A
(B) E
(C) C
(D) D

4. Infectious diseases are
(A) Spread by air
(B) Spread by water
(C) Spread by contact
(D) Spread by all of these

5. This disease is spread by flies-
(A) Cholera
(B) Malaria
(C) Plague
(D) Rabies

1. निम्नलिखित में से कौन से भोज्य पदार्थ जन्तु प्रोटीन के अच्छे स्रोत है-
(A) दूध
(B) अण्डा
(C) पनीर
(D) उपरोक्त सभी

2. निम्नलिखित में से कौन-सा पानी में घुलनशील विटामिन है और इसलिए इसको प्रतिदिन लेना आवश्यक है?
(A) विटामिन ए
(B) विटामिन सी
(C) विटामिन डी
(D) विटामिन के

3. सब्जियों को छीलकर धोने से यह विटामिन नष्ट हो जाता है?
(A) ए
(B) ई
(C) सी
(D) डी

4. संक्रामक रोग हैः
(A) हवा में फैलने वाले
(B) जल से फैलने वाले
(C) सम्पर्क से फैलने वाले
(D) उपरोक्त सभी से फैलने वाले

5. यह रोग मक्खियों द्वारा फैलता है-
(A) हैजा
(B) मलेरिया
(C) प्लेग
(D) रेबीज़

6. The symptom/s of AIDS is/are

(A) Mild fever for a long period of time

(B) Complaint of diarrhoea

(C) Loss of weight

(D) All of the above

7. Year 2021 has been declared as which year by the United Nations?

(A) International Fruit and Vegetable year

(B) International Nutrition Year

(C) International Malnutrition Year

(D) None of the above

8. About half of your diet should be made up of

(A) Fruits and milk

(B) Milk and vegetables

(C) Grains and vegetables

(D) Fats and sugars

9. The bread, rice, cereals group is a good source of-

(A) Carbohydrates

(B) Protein

(C) Fats

(D) Calcium

10. The milk, cheese and yogurt group are important for -

(A) Teeth

(B) Muscles

(C) Strong bones

(D) All of the above

6. एड्स का /के लक्षण है/है-

(A) लम्बे समय तक चलने वाला हल्का बुखार

(B) डायरिया की शिकायत

(C) वजन की कमी

(D) उपरोक्त सभी

7. वर्ष 2021 को संयुक्त राष्ट्र द्वारा किस वर्ष के रूप में घोषित किया गया?

(A) अन्तर्राष्ट्रीय फल एवं सब्जी वर्ष

(B) अन्तर्राष्ट्रीय पोषण वर्ष

(C) अन्तर्राष्ट्रीय कुपोषण वर्ष

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. आपके आहार का आधा हिस्सा इसका होना चाहिए-

(A) फल एवं दूध

(B) दूध एवं सब्जियाँ

(C) अनाज एवं सब्जियाँ

(D) वसा एवं शर्करा

9. ब्रेड, चावल, अनाज समूह इसका अच्छा स्रोत है-

(A) कार्बोहाइड्रेट

(B) प्रोटीन

(C) वसा

(D) कैल्शियम

10. दूध, पनीर एवं योगर्ट समूह इनके लिए महत्वपूर्ण है-

(A) दाँतों के लिए

(B) माँसपेशियों के लिए

(C) मजबूत हड्डियों हेतु

(D) उपरोक्त सभी

11) The factor/s affecting balanced diet is/are -

(A) Climate and weather
(B) Physical activity
(C) Health
(D) All of the above

11. सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाला/वाले कारक है/हैं-

(A) जलवायु और मौसम
(B) शारीरिक क्रियाशीलता
(C) स्वास्थ्य
(D) उपरोक्त सभी

12. Contemplate the following statements :

1. Round and moon face
2. Early browning and breakening of hairs
3. Swelling of eyes
4. Skin discolouration.

Above symptoms are of which disease.

(A) Beri-Beri
(B) Kwashiorkor
(C) Rickets
(D) Goitre

12. निम्नलिखित कथनों पर विचार कीजिए-

1. चेहरा गोल व चन्द्रमा की आकृति का होना
2. बालों का रंग भूरा होना व जल्दी टूटना
3. आँखों का सूज जाना
4. त्वचा जली हुई प्रतीत होना

उपरोक्त लक्षण किस बीमारी के हैं-

(A) बेरी-बेरी
(B) क्वाशरकोर
(C) रिकेट्स
(D) घेंघा

13. This is not the symptom of malnutrition-

(A) Shiny and smooth hair
(B) Unhealthy body
(C) Loose muscles
(D) Flat chest

13. यह कुपोषण का लक्षण नहीं है-

(A) चकमदार व चिकने बाल
(B) अस्वस्थ शरीर
(C) ढीली माँसपेशियाँ
(D) दबा वक्षस्थल

14. Which of the following point/s should be considered during meal planning?

(A) Physical condition of members
(B) Cooking methods
(C) Climate
(D) All of the above

14. आहार आयोजन के समय निम्न में से किस बात/बातों का ध्यान रखना चाहिए-

(A) सदस्यों की शारीरिक स्थिति
(B) पाक प्रणालियाँ
(C) जलवायु
(D) उपरोक्त सभी

15. This is not a principle of meal planning
(A) Adequacy
(B) Variety
(C) Consider colour
(D) No need to check satisfaction

16. Which of the following is/are responsible for malnutrition-
(A) Poverty
(B) Adulteration
(C) Illiteracy
(D) All of the above

17. The condition in which nutrition is optimum as per the requirement of the body is called :
(A) Good nutrition
(B) Malnutrition
(C) Over nutrition
(D) Insufficient nutrition

18. Preventive measures of malnutrition in India is/are
(A) To prepare cheap and nutritive supplementary food
(B) To control population
(C) To encourage kitchen garden
(D) All of the above

19. Fermentation of pulses increases this/ these
(A) Vitamin B_1
(B) Vitamin B_2
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above

15. यह आहार आयोजन का सिद्धान्त नहीं है-
(A) पर्याप्तता
(B) विभिन्नता
(C) रंग पर विचार
(D) तृप्तिमूल्य के परीक्षण की कोई आवश्यकता नहीं

16. कुपोषण के लिए निम्न में से क्या उत्तरदायी है/हैं-
(A) गरीबी
(B) मिलावट
(C) अशिक्षा
(D) उपरोक्त सभी

17. वह स्थिति, जिसमें पोषण शरीर की आवश्यकता के अनुकूल होता है, कहलाती है-
(A) सपोषण
(B) कुपोषण
(C) अति पोषण
(D) अपर्याप्त पोषण

18. भारत में कुपोषण की रोकथाम के उपाय है/हैं-
(A) सस्ते व पूरक पौष्टिक आहारों का बनाना
(B) जनसंख्या पर नियन्त्रण करना
(C) रसोई-बगीचे को प्रोत्साहन
(D) उपरोक्त सभी

19. दालों के खमीरीकरण से बढ़ जाता है
(A) विटामिन बी$_1$
(B) विटामिन बी$_2$
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

20. The keep eyes healthy, vitamin ___ rich food should be given to the children

(A) 'A'

(B) 'B'

(C) 'C'

(D) 'D'

20. आँखों को स्वस्थ रखने के लिए विटामिन ------ युक्त भोजन बच्चों को देना चाहिए-

(A) 'ए'

(B) 'बी'

(C) 'सी'

(D) 'डी'

21. Pigeon chest is found in :

(A) Dry Beri-Beri

(B) Rickets

(C) Goitre

(D) Osteomalacia

21. कबूतर जैसी छाती इसमें पायी जाती है-

(A) शुष्क बेरी-बेरी

(B) रिकेट्स

(C) घेंघा

(D) ओस्टोमलेशिया

22. This vitamin is essential for conception

(A) 'E'

(B) 'A'

(C) 'D'

(D) 'B'

22. गर्भाधान हेतु यह विटामिन आवश्यक है-

(A) 'ई'

(B) 'ए'

(C) 'डी'

(D) 'बी'

23. Protective nutrients are

(A) Vitamin and minerals

(B) Fat and carbohydrates

(C) Protein and fats

(D) Protein and minerals

23. सुरक्षात्मक पौष्टिक तत्व हैं-

(A) विटामिन और खनिज लवण

(B) वसा और कार्बोज

(C) प्रोटीन और वसा

(D) प्रोटीन और खनिज लवण

24. Which of the following nutrient is most essential for prevention of Anaemia?

(A) Iodine

(B) Vitamin 'C'

(C) Iron

(D) Calcium

24. निम्नलिखित में से कौन सा पौष्टिक तत्व रक्ताल्पता से बचाव हेतु अत्यावश्यक है?

(A) आयोडीन

(B) विटामिन 'सी'

(C) लोहा

(D) कैल्शियम

25. ______ is the most economical, easily accessible and available source of vitamin-D.

(A) Olive oil

(B) Mustard oil

(C) Sunlight

(D) Cod liver oil

26. The richest source of Vitamin-C is :

(A) Amla

(B) Pulses

(C) Dry yeast

(D) Cabbage

27. Which of the following is/are essential to prevent constipation?

(A) Drink plenty of water

(B) Daily workout

(C) Eat fiber rich food

(D) All of the above

28. The advantage/s of mother's milk is/are:

(A) Always ready

(B) Nutritive and healthy

(C) Full of antioxidants and immune properties

(D) All of the above

29. The symptom/s of diabetes is/are

(A) Polyphagia

(B) Polydipsia

(C) Polyuria

(D) All of the above

25. .... विटामिन डी को पाने का सबसे सस्ता, सुगम व सुलभ स्रोत है-

(A) जैतून का तेल

(B) सरसों का तेल

(C) सूर्य का प्रकाश

(D) मछली का तेल

26. विटामिन 'सी' का सर्वाधिक प्रचुर स्रोत है-

(A) आँवला

(B) दालें

(C) शुष्क खमीर

(D) पत्ता गोभी

27. कब्ज के निवारण हेतु निम्नलिखित में से क्या आवश्यक है/हैं

(A) अधिकाधिक जल पीना

(B) प्रतिदिन व्यायाम करना

(C) रेशेयुक्त भोजन को खाना

(D) उपरोक्त सभी

28. माता के दूध का/के लाभ है/हैं-

(A) सदैव तैयार

(B) पौष्टिक एवं स्वास्थ्यवर्धक

(C) एन्टीऑक्सीडेंट व प्रतिरोधक गुणों से भरपूर

(D) उपरोक्त सभी

29. मधुमेह रोग का/के लक्षण है/हैं-

(A) अत्यधिक भूख लगना

(B) अधिक प्यास लगना

(C) बहुमूत्रता

(D) उपरोक्त सभी

30. Which liquid diet/s can be given in diarrhoea, except O.R.S.?
(A) Barley water
(B) Pulses water
(C) Butter milk
(D) All of the above

30. डायरिया में ओ.आर.एस. के अतिरिक्त, कौन सा / से तरल आहार को दिया जा सकता है?
(A) जौ का पानी
(B) दाल का पानी
(C) मट्ठा
(D) उपरोक्त सभी

31. Which diet is suitable for the patients suffering from diarrhoea?
(A) Porridge
(B) Fruit juice
(C) Fast food
(D) Fried food

31. अतिसार से प्रभावित रोगियों के लिए क्या उचित आहार है?
(A) दलिया
(B) फलों का रस
(C) फास्ट फूड
(D) तला हुआ भोजन

32. Normal systolic and diastolic blood pressure for adults is
(A) 110/70 mm./hg
(B) 120/80 mm./hg
(C) 120/90 mm./hg
(D) 140/120 mm./hg

32. वयस्क हेतु सामान्य सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्त चाप है-
(A) 110/70 मिमी./एच जी
(B) 120/80 मिमी./एच जी
(C) 120/90 मिमी./एच जी
(D) 140/120 मिमी./एच जी

33. ____ is secreted from the cells of Islets of Langerhans of pancreas gland
(A) Insulin
(B) Prolactin
(C) Thyroxin
(D) Glycogen

33. .... अग्नाशय ग्रन्थि के लैंगरहैन्स की द्वीपिकाओं की कोशिकाओं द्वारा स्रावित होता है-
(A) इन्सुलिन
(B) प्रोलेक्टिन
(C) थायरॉक्सिन
(D) ग्लाइकोजन

34. Normal temperative of human body is
(A) 98.1 ^{0}F
(B) 98.2 ^{0}F
(C) 98.3 ^{0}F
(D) 98.4 ^{0}F

34. मानव शरीर का सामान्य तापमान होता है-
(A) 98.1 ^{0}F
(B) 98.2 ^{0}F
(C) 98.3 ^{0}F
(D) 98.4 ^{0}F

35. Diabetes can be cured through
(A) Balanced diet
(B) Regular exercise
(C) Both (A) and (B)
(D) Vitamin 'A' mega dose

35. मधुमेह का इलाज इनके द्वारा किया जा सकता है।
(A) सन्तुलित आहार
(B) नियमित व्यायाम
(C) दोनों (A) और (B)
(D) विटामिन 'ए' मेगा डोज

36. A balanced diet should consist of
(A) Only plant foods
(B) Only animal foods
(C) Both plants and animal foods
(D) None of the above

36. सन्तुलित आहार में होना चाहिए-
(A) केवल वनस्पतिजन्य भोज्य पदार्थ
(B) केवल प्राणीजन्य भोज्य पदार्थ
(C) वनस्पतिजन्य व प्राणीजन्य भोज्य पदार्थ दोनों
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

37. The ICDS package of services comprises-
(A) Supplementary nutrition
(B) Pre-school education
(C) Immunization
(D) All of the above

37. आई.सी.डी.एस. की सेवाओं के पैकेज में शामिल रहता है-
(A) पूरक पोषाहार
(B) पूर्व-स्कूल शिक्षा
(C) टीकाकरण
(D) उपरोक्त सभी

38. What is included in supplementary foods?
(A) Liquid supplements like juices, soups etc.
(B) Solid supplements like biscuits, rusks, toasts etc.
(C) Semi-solid supplements like mashed apple, porridge etc.
(D) All of the above

38. पूरक आहार में क्या शामिल रहता है -
(A) तरल पूरक जैसे-जूस, सूप आदि
(B) ठोस पूरक जैसे-बिस्किट, रस्क, टोस्ट आदि
(C) अर्द्ध-ठोस पूरक जैसे मसला हुआ सेब, दलिया आदि
(D) उपरोक्त सभी

39. The consequence/s of malnutrition is/are
(A) Poor physical growth
(B) Physical handicaps
(C) Death
(D) All of the above

39. कुपोषण का/के प्रभाव है/हैं
(A) दोषपूर्ण शारीरिक वृद्धि
(B) शारीरिक अपंगता
(C) मृत्यु
(D) उपरोक्त सभी

40. Which disease is characterized as the disease of the "three Ds"?

(A) Beri-Beri

(B) Scurvy

(C) Rickets

(D) Pellagra

41. _____ hormone converts glucose into glycogen:

(A) Thyroxin

(B) Proloctin

(C) Insulin

(D) Adrinaline

42. A Diet containing all the nutrients in the correct proportions, is called

(A) Therapeutic diet

(B) Balanced diet

(C) Both (A) and (B)

(D) Soft diet

43. Factor/s affecting meal planning is/are

(A) age and physical activity

(B) likes and dislikes of individual

(C) religion and cultural pattern

(D) all of the above

44. Following all are complete protein foods of high biologic value except-

(A) Legumes and grains

(B) Milk and cheese

(C) Soya products

(D) Egg and meat

40. किस रोग को 'तीन डी' के रोग के नाम से जाना जाता है?

(A) बेरी-बेरी

(B) स्कर्वी

(C) रिकेट्स

(D) पेलाग्रा

41. .... हार्मोन ग्लूकोज को ग्लाइकोजन में परिवर्तित करता है-

(A) थायरॉक्सिन

(B) प्रोलेक्टिन

(C) इन्सुलिन

(D) एड्रीनलिन

42. वह आहार, जिसमें भोजन के सभी पोषक तत्व सही अनुपात में हों, कहलाता है-

(A) उपचारात्मक आहार

(B) सन्तुलित आहार

(C) दोनों (A) और (B)

(D) मृदु आहार

43. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाला/वाले कारक है/ हैं-

(A) आयु और शारीरिक क्रियाशीलता

(B) व्यक्ति की पसंद व नापसंद

(C) धर्म और सांस्कृतिक स्वरूप

(D) उपरोक्त सभी

44. निम्नलिखित सभी उच्च जैविकीय मूल्य युक्त पूर्ण प्रोटीन भोजन हैं, सिवाय-

(A) फलियाँ और अनाज

(B) दूध और पनीर

(C) सोया उत्पाद

(D) अण्डा और माँस

45. A person who is suffering from hypertension should cut down on____

(A). Sodium

(B) Potassium

(C) Calcium

(D) Magnesium

46. Body changes occur in fever is/are

(A) Increase in respiration rate

(B) Increase in protein metabolism

(C) Too much sweating

(D) All of the above

47. Diet recommended during fever is/are

(A) High protein diet

(B) High calorie (energy) diet

(C). Both (A) and (B)

(D) None of the above

48. Rickets may arise in children that do not receive sufficient-

(A) Vitamin-A

(B) Vitamin-D

(C) Vitamin-B

(D) Vitamin-C

49. Up to the age of six months, this is the ideal food for new borns and young infants

(A). Breast milk

(B) Soya milk

(C) Cow milk

(D) Formula milk

45. एक उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को कम कर देना चाहिए-

(A) सोडियम

(B) पोटैशियम

(C) कैल्शियम

(D) मैग्नीशियम

46. बुखार में शारीरिक परिवर्तन होता है/होते हैं-

(A) श्वसन दर में वृद्धि

(B) प्रोटीन चयापचय में वृद्धि

(C) अधिक पसीना निकलना

(D) उपरोक्त सभी

47. बुखार के दौरान प्रस्तावित आहार है/हैं :

(A) उच्च प्रोटीनयुक्त आहार

(B) उच्च कैलोरीयुक्त (ऊर्जा) आहार

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

48. रिकेट्स उन बच्चों में होता है जिनको पर्याप्त नहीं मिल पाता है-

(A) विटामिन ए

(B) विटामिन डी

(C) विटामिन बी

(D) विटामिन सी

49. छः माह की आयु तक, नवजात एवं छोटे शिशुओं हेतु यह आदर्श भोजन है-

(A) माँ का दूध

(B) सोया दूध

(C) गाय का दूध

(D) फॉर्मूला दूध

50. Which of the following diseases is caused by protein-energy malnutrition?

(A) Goitre

(B) Tuberculosis

(C) Both (A) and (B)

(D) Marasmus

51. Which group of people is most likely to suffer from protein-energy malnutrition?

(A) Infants and children.

(B) Elderly

(C) Homeless

(D) Overweight and obese people

52. Carrot is a cheap, easily available and easily accessible source of -

(A) Vitamin-A

(B) Vitamin-B

(C) Vitamin-C

(D) Vitamin-D

53. Citrus fruits are an excellent source of ________?

(A) Calcium

(B) Calories

(C) Vitamin-B

(D) Vitamin-C

54. Which of these is not considered a nutrient but is essential for our body?

(A) Minerals

(B) Fats

(C) Protein

(D) Fiber

50. प्रोटीन-ऊर्जा कुपोषण द्वारा निम्नलिखित में से कौन सा रोग होता है?

(A) घेंघा

(B) तपेदिक

(C) दोनों (A) और (B)

(D) मैरास्मस

51. कौन सा व्यक्ति समूह प्रोटीन-कैलोरी कुपोषण द्वारा सर्वाधिक प्रभावित होता है?

(A) शिशु और बच्चे

(B) वयस्क

(C) बेघर

(D) अधिक भार व मोटापे वाले व्यक्ति

52. गाजर, इसकी प्राप्ति का एक सस्ता, सुलभ और सुगम स्रोत है-

(A) विटामिन - ए

(B) विटामिन - बी

(C) विटामिन - सी

(D) विटामिन - डी

53. खट्टे फल .... का उत्तम स्रोत हैं?

(A) कैल्शियम

(B) कैलोरी

(C) विटामिन बी

(D) विटामिन सी

54. निम्नलिखित में से कौन सा पोषक तत्व नहीं है लेकिन हमारे शरीर हेतु आवश्यक है?

(A) खनिज तत्व

(B) वसा

(C) प्रोटीन

(D) रेशा

55. Fruits and vegetables are usually considered as good source of ____

(A) Fats and oils

(B) Vitamins and minerals

(C) Proteins

(D) Carbohydrates

56. Which of the following food items provide dietary fiber?

(A) Whole grain

(B) Pulses and legumes

(C) Fruits and vegetables

(D) All of the above

57. Variety in diet can be created through

(A) Changing cooking method

(B) Cutting fruits/vegetables in different shapes

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

58. Deficiency of protein in infants leads to

(A) Kwashiorkor

(B) Marasmus

(C) Obesity

(D) Anaemia

59. Undernutrition includes

(A) Stunting (low height for age)

(B) Wasting (low weight for height)

(C) Underweight (low weight for age)

(D) All of the above

60. Which hormone is responsible to make breastmilk?

(A) Insulin

(B) Estrogen

(C) Prolactin

(D) Thyroxin

55. फल और सब्जियाँ आमतौर पर..... की प्राप्ति का अच्छा स्रोत माने जाते हैं।

(A) वसा और तेल

(B) विटामिन और खनिज लवण

(C) प्रोटीन

(D) कार्बोहाइड्रेट

56. निम्न में से कौन सी भोज्य सामग्री आहारीय रेशा प्रदान करती है?

(A) सम्पूर्ण अनाज

(B) दालें और फलियाँ

(C) फल और सब्जियाँ

(D) उपरोक्त सभी

57. आहार में विभिन्नता इनके द्वारा लायी जा सकती है-

(A) पाक प्रणाली को परिवर्तित करके

(B) फल/सब्जियों को विभिन्न आकारों में काटकर

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

58. शिशुओं में प्रोटीन की कमी से हो जाता है-

(A) क्वाशरकोर

(B) मैरास्मस

(C) मोटापा

(D) रक्ताल्पता

59. न्यून पोषण में शामिल है-

(A) स्टंटिंग (आयु के अनुरूप कम लम्बाई)

(B) वेस्टिंग (लम्बाई के अनुसार कम भार)

(C) न्यूनभार (आयु के अनुसार कम भार)

(D) उपरोक्त सभी

60. माँ का दूध बनाने में कौन सा हार्मोन उत्तरदायी है?

(A) इन्सुलिन

(B) इस्ट्रोजेन

(C) प्रोलेक्टिन

(D) थायरॉक्सिन

61. High blood pressure puts you at risk/s for which of the following?
(A) Stroke
(B) Kidney disease
(C) Heart disease
(D) All of the above

61. उच्च रक्तचाप आपको निम्न में से किस खतरे /खतरों में डाल देता है?
(A) आघात
(B) वृक्क रोग
(C) हृदय रोग
(D) उपरोक्त सभी

62. What can you do to prevent or control High blood pressure?
(A) Reduce fatty food
(B) Reduce the salt in your diet
(C) Exercise regularly
(D) All of the above

62. उच्च रक्तचाप की रोकथाम अथवा नियन्त्रण आप किस प्रकार कर सकते हैं?
(A) तले हुए भोज्य पदार्थों को कम करना
(B) अपने आहार में नमक को घटाना
(C) नियमित व्यायाम
(D) उपरोक्त सभी

63. Typhoid transmits through
(A) Contaminated water
(B) Contaminated food
(C) Both (A) and (B)
(D) Sexual relation

63. टायफॉयड इसके द्वारा फैलता है-
(A) दूषित जल
(B) दूषित भोजन
(C) दोनों (A) और (B)
(D) यौन सम्बन्ध

64. When a person's diastolic Blood pressure is more than 120, it means-
(A) Mild hypertension
(B) Moderate hypertension
(C) Severe hypertension
(D) None of the above

64. जब किसी व्यक्ति का डायस्टोलिक रक्तचाप 120 से अधिक हो, तो इसका अर्थ है-
(A) मृदु रक्तचाप
(B) मध्यम रक्तचाप
(C) तीव्र रक्तचाप
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

65. Normal glucose level in a healthy body is-
(A) 60-80 mg/100 ml. blood
(B) 80-100 mg/100 ml. blood
(C) 80-90 mg/100 ml. blood
(D) 100-120 mg/100 ml. blood

65. स्वस्थ शरीर में ग्लूकोज का सामान्य स्तर होता है-
(A) 60-80 मिग्रा0/100 मिली.रक्त
(B) 80-100 मिग्रा0/100 मिली.रक्त
(C) 80-90 मिग्रा0/100 मिली.रक्त
(D) 100-120 मिग्रा0/100 मिली.रक्त

66. When was UNICEF established?
(A) in 1944
(B) in 1945
(C) in 1946
(D) in 1947

66. यूनीसेफ की स्थापना कब हुई?
(A) 1944 में
(B) 1945 में
(C) 1946 में
(D) 1947 में

67. Where is Central Food Technological Research Institute (CFTRI) situated in India?

(A) Mysore

(B) Patna

(C) Delhi

(D) Kolkata

67. केन्द्रीय आहार तकनीकी अनुसंधान संस्थान (CF-TRI) भारत में कहाँ स्थित है?

(A) मैसूर

(B) पटना

(C) दिल्ली

(D) कोलकाता

68. Which of the following are not the beneficiaries of ICDS?

(A) 3-6 yrs children of BPL families

(B) Pregnant women of BPL

(C) Adolescent boys of BPL

(D) Lactating mothers of BPL

68. निम्नलिखित में से कौन से आई.सी.डी.एस. के लाभार्थी नहीं हैं?

(A) बी.पी.एल.परिवारों के 3-6 वर्ष के बच्चे

(B) बी.पी.एल. वाली गर्भवती महिलाएँ

(C) बी.पी.एल.वाले किशोर लड़के

(D) बी.पी.एल.वाली धात्री माताएँ

69. The functions of nutrients is/are

(A) Body building & provide energy

(B) Body protecting function

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

69. पोषक तत्वों का/के कार्य है/हैं?

(A) शरीर निर्माण व ऊर्जा प्रदान करना

(B) शरीर की सुरक्षा सम्बन्धी कार्य

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

70. When is the 'World Health Day' celebrated?

(A) On 7th April

(B) On 7th June

(C) On 8th April

(D) On 21th June

70. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' कब मनाया जाता है?

(A) 7 अप्रैल को

(B) 7 जून को

(C) 8 अप्रैल को

(D) 21 जून को

71. A gram of fat has about

(A) 4.0 calories

(B) 4.5 calories

(C) 9.0 calories

(D) None of the above

71. एक ग्राम वसा से प्राप्त होती है

(A) 4.0 कैलोरी

(B) 4.5 कैलोरी

(C) 9.0 कैलोरी

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

72. Normal haemoglobin level in 100 ml. blood of female, is

(A) 13-15 gm.

(B) 10-12 gm.

(C) 8-10 gm.

(D) 7-9 gm.

72. स्त्रियों के प्रति 100 मिली. रक्त में हीमोग्लोबिन का सामान्य स्तर है-

(A) 13-15 ग्राम

(B) 10-12 ग्राम

(C) 8-10 ग्राम

(D) 7-9 ग्राम

73. Deficiency of calcium in old age leads to

(A) Osteoporosis

(B) Osteomalacia

(C) Both (A) and (B)

(D) Rickets

73. वृद्धावस्था में कैल्शियम की कमी से हो जाता है-

(A) ओस्टोपोरोसिस

(B) ओस्टोमलेशिया

(C) दोनों (A) और (B)

(D) रिकेट्स

74. National Institute of Nutrition (NIN) is situated in

(A) Mysore

(B) Hyderabad

(C) Bengaluru

(D) Delhi

74. राष्ट्रीय पोषण संस्थान कहाँ स्थित है?

(A) मैसूर

(B) हैदराबाद

(C) बेंगलुरू

(D) दिल्ली

75. Applied Nutrition Programme (ANP) is first initiated in which of the following state?

(A) Orissa

(B) Rajasthan

(C) Gujarat

(D) Tamilnadu

75. व्यवहारिक पोषाहार कार्यक्रम सर्वप्रथम निम्न में से किस राज्य में प्रारम्भ हुआ?

(A) उड़ीसा

(B) राजस्थान

(C) गुजरात

(D) तमिलनाडु

76. ______ is an ideal and complete diet

(A) Fruits

(B) Milk

(C) Green vegetables

(D) Cereals

76. ..... एक आदर्श तथा सम्पूर्ण आहार है।

(A) फल

(B) दूध

(C) हरी सब्जियाँ

(D) अनाज

77. Health is a state of
(A) Complete physical, mental and social well being
(B) Absence of disease
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above

78. Weight loss during pregnancy leads to
(A) Still birth
(B) Premature birth
(C) Abortion
(D) All of the above

79. These are essential for the strength of teeth and bones-
(A) Calcium
(B) Phosphorus
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above

80. The process of weaning include/s
(A) to avoid breast feeding
(B) to feed infants supplementary food
(C) Both (A) and (B)
(D) None of the above

81. Upto six months, the protein requirement of infants is fulfilled by
(A) breastfeeding
(B) pulses water
(C) boiled egg
(D) All of the above

77. स्वास्थ्य वह स्थिति है जिसमें
(A) पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ होना
(B) रोगों की अनुपस्थिति
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

78. गर्भावस्था के समय वजन में कमी से हो जाता है-
(A) मरे हुए बच्चे का जन्म
(B) अपरिपक्व शिशु का जन्म
(C) गर्भपात
(D) उपरोक्त सभी

79. दाँतों और हड्डियों की मजबूती के लिए ये आवश्यक है-
(A) कैल्शियम
(B) फॉस्फोरस
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

80. वीनिंग (शिशु का दूध छुड़ाना) की प्रक्रिया में शामिल है-
(A) स्तनपान को बंद करना
(B) पूरक आहार शिशुओं को खिलाना
(C) दोनों (A) और (B)
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

81. छः माह तक के शिशुओं की प्रोटीन सम्बन्धी आवश्यकता की पूर्ति इनके द्वारा होती है-
(A) माँ का दूध
(B) दाल का पानी
(C) उबला अण्डा
(D) उपरोक्त सभी

82. Which deficiency is called hidden hunger?

(A) Micronutrient deficiency

(B) Macronutrient deficiency

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

82. छिपी हुई भूख (हिडन हंगर) किस प्रकार की हीनता को कहा जाता है?

(A) माइक्रो पोषक तत्वों की हीनता

(B) मैक्रो पोषक तत्वों की हीनता

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

83. The first 1000 days of life is considered a period of-

(A) Baby's first to third birthday

(B) Conception to a baby's second birthday

(C) Baby's second to fourth birthday

(D) None of the above

83. जीवन के प्रथम 1000 दिन को यह समय माना जाता है-

(A) बच्चे के पहले से तीसरे जन्म दिन का समय

(B) गर्भधान से बच्चे के द्वितीय जन्मदिन का समय

(C) बच्चे के दूसरे से चौथे जन्मदिन का समय

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

84. The first 1000 days are important for a child for

(A) Brain development

(B) Body development

(C) Significant growth of immune system

(D) All of the above

84. प्रथम 1000 दिन एक बच्चे के लिए इसलिए महत्वपूर्ण हैं:

(A) मस्तिष्क विकास

(B) शारीरिक विकास

(C) प्रतिरक्षा तन्त्र में महत्वपूर्ण वृद्धि

(D) उपरोक्त सभी

85. Feeding only colostrum and breast milk is called-

(A) Formula feeding

(B) Complementary diet

(C) Exclusive breast feeding

(D) None of the above

85. केवल कोलोस्ट्रम और माँ का दूध पिलाना कहा जाता है-

(A) फॉर्मूला फीडिंग

(B) पूरक आहार

(C) अनन्य स्तनपान

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

86. For six months to two years of age, best complementary diet is/are

(A) Boiled egg
(B) Fine daliya
(C) Semolina pudding
(D) All of the above

86. छः माह से 2 वर्ष तक की आयु के लिए, सर्वोत्तम पूरक आहार है/हैं-

(A) उबला अण्डा
(B) बारीक दला दलिया
(C) सूजी की खीर
(D) उपरोक्त सभी

87. Breastfed children are less likely to have

(A) Diarrhoea
(B) Pneumonia
(C) Ear infections
(D) All of the above

87. स्तनपान करने वाले बच्चे इनसे बहुत कम प्रभावित होते हैं-

(A) डायरिया
(B) न्यूमोनिया
(C) कान के संक्रमण
(D) उपरोक्त सभी

88. How does exercise benefit a pregnant body?

(A) Strengthens muscles
(B) Reduces fatique
(C) Reduces stress
(D) All of the above

88. एक गर्भवती महिला को व्यायाम कैसे प्रभावित करता है?

(A) माँसपेशियों को मजबूती प्रदान करना
(B) थकान को कम करना
(C) तनाव को कम करना
(D) उपरोक्त सभी

89. During pregnancy, which of the following condition/s needs/need quick medical aid-

(A) Vaginal bleeding
(B) Decreased foetal activity
(C) Pain or burning with urination
(D) In above all conditions

89. गर्भावस्था के दौरान, निम्न में से किस स्थिति/स्थितियों में तुरंत चिकित्सीय सहायता की आवश्यकता होती है-

(A) योनि से खून बहना
(B) भ्रूण की गतिशीलता में कमी
(C) पेशाब के समय दर्द या जलन
(D) उपरोक्त सभी स्थितियों में

90. One can lessen the chances of pregnancy complications through which of the following

(A) Regularity in medical appointments
(B) Maintaining a healthy life style
(C) Avoiding addictives like smoke, alcohol, drugs etc.
(D) All of the above

90. गर्भावस्था के खतरों की संभावनाओं को निम्न में से किसके द्वारा कम किया जा सकता है?

(A) डॉक्टरी परामर्श में निरन्तरता
(B) स्वस्थ जीवनचर्या को बनाये रखना
(C) नशीली चीजों जैसे धूम्रपान, एल्कोहल, ड्रग्स से दूर रहना
(D) उपरोक्त सभी

, सर्वोत्तम

प्रभावित

करता

यों
ती

91. Nutritional needs during pregnancy are affected by-

(A) The mother's age

(B) The sex of the infant

(C) The mother's food craving

(D) Whether the mother works

92. The RDA of protein (ICMR 2020) for lactating women (0-6 months) is-

(A) 54.0 gm/day

(B) 45.7 gm/day

(C) 62.6 gm/day

(D) 70.0 gm/day

93. Recommended dietary allowance of protein (ICMR 2020) for a 16-18 yrs. girls is-

(A) 46.2 gm/day

(B) 47.2 gm/day

(C) 48.0 gm/day

(D) 49.0 gm/day

94. When was the Mid-day Meal Programme initiated?

(A) 1994

(B) 1995

(C) 1996

(D) 1998

95. National Nutrition Mission was implemented for :

(A) 0-6 years old children

(B) Pregnant and lactating women

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

91. गर्भावस्था के दौरान पोषकीय आवश्यकताएँ इसके द्वारा प्रभावित होती हैं-

(A) माँ की आयु

(B) शिशु का लिंग

(C) माँ के भोजन की लालसा

(D) यदि माँ काम करती है

92. धात्री महिला (0-6 माह) हेतु प्रोटीन की प्रस्तावित आहारीय मात्रा (आई.सी.एम.आर. 2020 के अनुसार) है-

(A) 54.0 ग्राम/दिन

(B) 45.7 ग्राम/दिन

(C) 62.6 ग्राम/दिन

(D) 70.0 ग्राम/दिन

93. 16-18 वर्ष की बालिका हेतु प्रोटीन की प्रस्तावित आहारीय मात्रा (आई0सी0एम0आर0 2020 के अनुसार) है-

(A) 46.2 ग्राम/दिन

(B) 47.2 ग्राम/दिन

(C) 48.0 ग्राम/दिन

(D) 49.0 ग्राम/दिन

94. मिड-डे-मील कार्यक्रम कब प्रारम्भ हुआ था?

(A) 1994

(B) 1995

(C) 1996

(D) 1998

95. राष्ट्रीय पोषण मिशन इनके लिए प्रारम्भ किया गया था-

(A) 0-6 वर्ष के बच्चे

(B) गर्भवती एवं धात्री महिलायें

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

96. Immunity boosting measures comprise-
(A) Eating nutritious food
(B) Getting good sleep
(C) Doing proper Exercise
(D) All of the above

97. The symptom/s of weak immunity is/are
(A) Feeling tired all the time
(B) Frequent illness
(C) Allery complaints
(D) All of the above

98. Which of the following food item/s brost/s immunity to corona virus?
(A) Garlic,basel leaves and black cumin
(B) Seeds like flax seeds, pumpkin seeds and melon seeds
(C) Probiotics like yoghurt & fermented food
(D) All of the above

99. This vitamin is a quick boost to your immunity system and has powerful antioxidants
(A) Vitamin-A
(B) Vitamin-B
(C) Vitamin-C
(D) Vitamin-D

100. Vegetables with the highest source of vitamin-C include-
(A) Brocoli and sunflower
(B) Green and Red pepper
(C) Tomatoes
(D) All of the above

96. प्रतिरक्षा वर्धक उपायों में शामिल है/हैं-
(A) पौष्टिक भोजन खाना
(B) अच्छी नींद लेना
(C) उचित व्यायाम करना
(D) उपरोक्त सभी

97. दुर्बल प्रतिरक्षा का / के लक्षण है/हैं :
(A) पूरे समय थका महसूस करना
(B) बार-बार बीमार पड़ना
(C) एलर्जी की शिकायतें
(D) उपरोक्त सभी

98. निम्नलिखित में से कौन सा/से भोज्य पदार्थ कोरोना वायरस के प्रति प्रतिरक्षा को बढ़ाता/बढ़ाते हैं-
(A) लुहसुन, बेसल पत्तियाँ और काला जीरा
(B) बीज जैसे पटसन बीज, कद्दू बीज और खरबूजा बीज
(C) प्रोबायोटिक जैसे-योगर्ट और खमीरीकृत भोजन
(D) उपरोक्त सभी

99. यह विटामिन आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को तेजी से बढ़ाता है तथा इसमें शक्तिशाली एन्टीऑक्सीडेंट हैं-
(A) विटामिन ए
(B) विटामिन बी
(C) विटामिन सी
(D) विटामिन डी

100. सब्जियाँ जो विटामिन सी का सर्वोत्तम स्रोत हैं, उनमें शामिल हैं-
(A) ब्रोकली एवं सूरजमुखी
(B) हरी एवं लाल मिर्च
(C) टमाटर
(D) उपरोक्त सभी