Roll. No. ....

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

Question Booklet Number
135077

B.A./B.B.A./B.Com. (SEM.-I) (NEP) EXAMINATION, 2024-25

(CO-CURRICULAR COURSE)

FOOD NUTRITION & HYGIENE

Paper Code							
Z	0	1	0	1	0	1	T

Question Booklet Series
A

Time : 2 : 00 Hours **Max. 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 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 गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं 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)

1. Vitamin useful for clotting of blood is :

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B

(C) Vitamin D

(D) Vitamin K

2. One gram of fat gives how many calorie ?

(A) 3

(B) 5

(C) 7

(D) 9

3. Which of the following is not the cause of obesity ?

(A) Age

(B) Religion

(C) Heredity

(D) Overeating

4. Which is not a step of meal planning ?

(A) Nutritional needs

(B) Use of food group

(C) Use of dietary chart

(D) Status of living

5. Energy is measured by :

(A) Calorimeter

(B) Lactometer

(C) Thermometer

(D) Viscometer

1. रक्त का थक्का जमने में उपयोगी विटामिन है :

(A) विटामिन ए

(B) विटामिन बी

(C) विटामिन डी

(D) विटामिन के

2. एक ग्राम वसा कितनी कैलोरी प्रदान करती है ?

(A) 3

(B) 5

(C) 7

(D) 9

3. निम्न में से मोटापे का कारण क्या नहीं है ?

(A) आयु

(B) धर्म

(C) वंशानुक्रम

(D) अधिक खाना

4. निम्न में से कौन-सा भोजन योजना का हिस्सा नहीं है ?

(A) पोषकीय आवश्यकता

(B) भोजन वर्गों का प्रयोग

(C) आहार तालिका का प्रयोग

(D) रहन-सहन का स्तर

5. ऊर्जा का मापन किया जाता है :

(A) कैलोरीमीटर द्वारा

(B) लैक्टोमीटर द्वारा

(C) थर्मोमीटर द्वारा

(D) विस्कोमीटर द्वारा

6. Kwashiorkor is a deficiency disease of :

(A) Fat

(B) Vitamin

(C) Protein

(D) Water

6. क्वाशीओरकर रोग कमी से होता है :

(A) वसा की

(B) विटामिन की

(C) प्रोटीन की

(D) पानी की

7. Demand of what increases during pregnancy ?

(A) Calories

(B) Protein

(C) Calcium

(D) All of the above

7. गर्भावस्था में किस चीज की माँग बढ़ जाती है ?

(A) कैलोरी

(B) प्रोटीन

(C) कैल्शियम

(D) उपर्युक्त सभी

8. Immunity Boosting foods are :

(A) Garlic

(B) Ginger

(C) Citrus fruits

(D) All of the above

8. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने वाले खाद्य पदार्थ हैं :

(A) लहसुन

(B) अदरक

(C) खट्टे फल

(D) उपर्युक्त सभी

9. Normal fasting blood sugar should be :

(A) 120-140 mg/dl

(B) 70-110 mg/dl

(C) 60-80 mg/dl

(D) 200-210 mg/dl

9. सामान्य फास्टिंग ब्लड शुगर होना चाहिए :

(A) 120-140 mg/dl

(B) 70-110 mg/dl

(C) 60-80 mg/dl

(D) 200-210 mg/dl

10. World Health Day is celebrated on :

(A) 5 February

(B) 7 April

(C) 16 July

(D) 8 November

10. विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है :

(A) 5 फरवरी को

(B) 7 अप्रैल को

(C) 16 जुलाई को

(D) 8 नवम्बर को

11. Goitre is caused by the deficiency of :

(A) Iron

(B) Iodine

(C) Potassium

(D) Calcium

12. The Integrated Child Development Services (ICDS) Scheme was launched by Government on :

(A) 2 October, 1975

(B) 15 September, 1973

(C) 26 January, 1975

(D) 15 August, 1973

13. WHO recommended salt intake to reduce heart diseases must be less than :

(A) 2 gm/day

(B) 3 gm/day

(C) 4 gm/day

(D) 5 gm/day

14. New born baby's first stool is called :

(A) Tetany

(B) Meconium

(C) Diarrhoea

(D) Colostrum

15. Stage of hypertension is :

(A) 80/50 mm/Hg

(B) 120/80 mm/Hg

(C) 140/90 mm/Hg

(D) All of the above

11. घेंघा रोग निम्न की कमी से होता है :

(A) लौह तत्त्व

(B) आयोडीन

(C) पोटेशियम

(D) कैल्शियम

12. एकीकृत बाल विकास सेवा (आई.सी.डी.एस.) योजना सरकार द्वारा शुरू की गई :

(A) 2 अक्टूबर, 1975 को

(B) 15 सितम्बर, 1973 को

(C) 26 जनवरी, 1975 को

(D) 15 अगस्त, 1973 को

13. विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रस्तावित नमक की मात्रा हृदय रोगों के जोखिम को कम करने के लिए है :

(A) 2 ग्राम/दिन से कम

(B) 3 ग्राम/दिन से कम

(C) 4 ग्राम/दिन से कम

(D) 5 ग्राम/दिन से कम

14. नवजात शिशु का पहला मल कहलाता है :

(A) टिटैनी

(B) मेकोनियम

(C) अतिसार

(D) कोलॉस्ट्रम

15. हाईपरटेंशन की अवस्था है :

(A) 80/50 मि.मी./पारा

(B) 120/80 मि.मी./पारा

(C) 140/90 मि.मी./पारा

(D) उपर्युक्त सभी

16. To prevent neural tube defects in prenatal stage, how many micrograms of folic acid must be taken ?

(A) 100 mcg

(B) 300 mcg

(C) 200 mcg

(D) 400 mcg

17. WHO recommends to introduce complementary food to infants at the age of :

(A) 2-3 months

(B) 6-8 months

(C) 9-12 months

(D) 1-2 years

18. How much blood is taken from body during blood donation ?

(A) 200-300 ml

(B) 300-350 ml

(C) 350-450 ml

(D) 450-500 ml

19. Malnutrition means :

(A) Undernutrition

(B) Overnutrition

(C) Obesity

(D) All of the above

20. Micronutrient elements are :

(A) Fats

(B) Protein

(C) Minerals and Vitamins

(D) Carbohydrates

16. जन्म पूर्व अवस्था में तंत्रिका नली विकार से बचाव हेतु कितने माइक्रोग्राम फॉलिक एसिड लेंना चाहिए ?

(A) 100 मा.ग्राम

(B) 300 मा.ग्राम

(C) 200 मा.ग्राम

(D) 400 मा.ग्राम

17. विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रस्तावित संपूरक आहार शिशु को किस आयु से देना चाहिए ?

(A) 2-3 माह

(B) 6-8 माह

(C) 9-12 माह

(D) 1-2 वर्ष

18. रक्तदान के दौरान शरीर से कितनी मात्रा में रक्त लिया जाता है ?

(A) 200-300 मिली.

(B) 300-350 मिली.

(C) 350-450 मिली.

(D) 450-500 मिली.

19. कुपोषण का अर्थ है :

(A) अल्पपोषण

(B) अतिपोषण

(C) मोटापा

(D) उपर्युक्त सभी

20. लघुपोषक तत्त्व कहलाते हैं :

(A) वसा

(B) प्रोटीन

(C) लवण एवं विटामिन

(D) कार्बोहाइड्रेट

21. Which disease is spread by female anopheles mosquito ?

(A) Jaundice

(B) Typhoid

(C) Malaria

(D) None of the above

22. An adult human body generally has............. bones.

(A) 203

(B) 206

(C) 208

(D) 209

23. First 1000 days refers to a child's life from :

(A) 1000 days from birth

(B) Conception to first two years

(C) 1000 days from infancy to childhood

(D) All of the above

24. Main organ affected in diabetes is :

(A) Lung

(B) Pancreas

(C) Gall-bladder

(D) Intestine

25. "Master gland" of human body is :

(A) Pituitary gland

(B) Thyroid gland

(C) Salivary gland

(D) Endocrine gland

21. मादा एनोफेलीज मच्छर से कौन-सा रोग फैलता है ?

(A) पीलिया.

(B) टायफाइड

(C) मलेरिया

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

22. मानव शरीर में सामान्यतः...........हड्डियाँ होती हैं।

(A) 203

(B) 206

(C) 208

(D) 209

23. प्रथम 1000 दिवसों का तात्पर्य है – एक बालक के जीवन के :

(A) जन्म से 1000 दिवस

(B) गर्भधारण से प्रथम दो वर्ष

(C) शैशवावस्था से बाल्यावस्था तक 1000 दिन

(D) उपर्युक्त सभी

24. डायबिटीज में प्रभावित होने वाला मुख्य अंग है :

(A) फेफड़ा

(B) अग्न्याशय

(C) पित्ताशय

(D) आंत

25. मानव शरीर की "मुख्य ग्रंथि" कहा जाता है :

(A) पिट्यूटरी ग्रंथि को

(B) थायरॉइड ग्रंथि को

(C) लार ग्रंथि को

(D) अंतःस्रावी ग्रंथि को

26. The state of being free from illness and injury is called :

(A) Nutrition

(B) Energy

(C) Growth

(D) Health

26. रोग और चोट से मुक्त होने की स्थिति को कहा जाता है :

(A) पोषण

(B) ऊर्जा

(C) विकास

(D) स्वास्थ्य

27. Excess of glucose is stored in liver in what form ?

(A) Fructose

(B) Sucrose

(C) Galactose

(D) Glycogen

27. आवश्यकता से अधिक ग्लूकोज यकृत में किस रूप में संग्रहित होती है ?

(A) फ्रक्टोज़

(B) सुक्रोज़

(C) गैलेक्टोज़

(D) ग्लाइकोजन

28. Second largest cause of death of children in India is :

(A) Fever

(B) Cough

(C) Diarrhoea

(D) Typhoid

28. भारत में बच्चों की मृत्यु का दूसरा सबसे बड़ा कारण है :

(A) बुखार

(B) खाँसी

(C) दस्त

(D) टाइफाइड

29. Building blocks of body is :

(A) Fat

(B) Carbohydrate

(C) Protein

(D) Mineral

29. शरीर के निर्माणात्मक तत्व हैं :

(A) वसा

(B) कार्बोहाइड्रेट

(C) प्रोटीन

(D) खनिज

30. Eating healthy and balanced diet is called :

(A) Nutrition

(B) Health

(C) Food group

(D) None of the above

30. स्वस्थ और संतुलित आहार खाने को कहा जाता है :

(A) पोषण

(B) स्वास्थ्य

(C) भोजन समूह

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

31. An enlargement of the gland, caused by Iodine deficiency is :

(A) Thyroid gland

(B) Endocrine gland

(C) Pituitary gland

(D) None of the above

32. Good sources of protein and fats are :

(A) Rice

(B) Wheat

(C) Nuts

(D) Cereal

33. Carbohydrate is the body's most important source of :

(A) Health

(B) Protein

(C) Fat

(D) Energy

34. 1 gm of carbohydrate gives :

(A) 1 calorie

(B) 2 calorie

(C) 3 calorie

(D) 4 calorie

35. Green colour of green leafy vegetable is due to :

(A) Chlorophyll

(B) Anthocyanin

(C) Carotenoid

(D) None of the above

31. एक ग्रंथि का विस्तार आयोडीन की कमी के कारण होता है, वह है :

(A) थायरॉइड ग्रंथि

(B) इन्डोक्राइन ग्रंथि

(C) पिट्यूटरी ग्रंथि

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

32. प्रोटीन और वसा के अच्छे स्रोत हैं :

(A) चावल

(B) गेहूँ

(C) नट्स

(D) अनाज

33. कार्बोहाइड्रेट शरीर का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है :

(A) स्वास्थ्य का

(B) प्रोटीन का

(C) वसा का

(D) ऊर्जा का

34. 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट देता है :

(A) 1 कैलोरी

(B) 2 कैलोरी

(C) 3 कैलोरी

(D) 4 कैलोरी

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

(A) क्लोरोफिल

(B) एन्थोसायनिन

(C) कैरोटिनॉयड

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

36. Colostrum contains :

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B

(C) Vitamin C

(D) Vitamin D

37. One protein contains............ amino acids.

(A) 4

(B) 8

(C) 15

(D) 20

38. RDA of individual depends on :

(A) Age

(B) Sex

(C) Physical work

(D) All of the above

39. Deficiency of Vitamin A causes :

(A) Typhoid

(B) Beri-Beri

(C) Night blindness

(D) Anemia

40. Season in which cholera infection occurs most ?

(A) Summer

(B) Winter

(C) Autumn

(D) Monsoon

36. कोलॉस्ट्रम में होता है :

(A). विटामिन ए

(B) विटामिन बी

(C) विटामिन सी

(D) विटामिन डी

37. एक प्रोटीन में.........अमीनो अम्ल होते हैं।

(A) 4

(B) 8

(C) 15

(D) 20

38. आर.डी.ए. व्यक्ति की...........पर निर्भर करता है।

(A) आयु

(B) लिंग

(C) शारीरिक श्रम

(D) उपर्युक्त सभी

39. विटामिन ए की कमी से होता है :

(A) टायफाइड

(B) बेरी-बेरी

(C) रतौंधी

(D) रक्ताल्पता

40. हैजा संक्रमण किस मौसम में सबसे अधिक होता है ?

(A) गर्मी

(B) सर्दी

(C) बसंत

(D) मानसून

41. Nutrient needed to control body temperature is :

(A) Water

(B) Oxygen

(C) Phosphorus

(D) Sulphur

42. Primary male sex hormone is called :

(A) Estrogen

(B) Progesterone

(C) Testosterone

(D) None of the above

43. Mid-Day Meal Programme was first started in :

(A) Mumbai

(B) New Delhi

(C) Bihar

(D) Tamil Nadu

44. Lactose is found in :

(A) Sugar

(B) Fruits

(C) Milk

(D) Vegetables

45. Most energy producing food is :

(A) Milk

(B) Vegetables

(C) Pulses

(D) Cereals

41. शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए आवश्यक पोषक तत्व है :

(A) जल

(B) ऑक्सीजन

(C) फॉस्फोरस

(D) सल्फर

42. प्रमुख पुरुष सेक्स हॉर्मोन कहलाता है :

(A) एस्ट्रोजन

(B) प्रोजेस्टेरॉन

(C) टेस्टोस्टेरॉन

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

43. मध्य दिवस आहार योजना सर्वप्रथम प्रारम्भ की गई :

(A) मुम्बई में

(B) नई दिल्ली में

(C) बिहार में

(D) तमिलनाडु में

44. लैक्टोज़ पाया जाता है :

(A) शक्कर में

(B) फलों में

(C) दूध में

(D) सब्जियों में

45. सर्वाधिक ऊर्जा उत्पादक भोजन है :

(A) दूध

(B) सब्जियाँ

(C) दालें

(D) अनाज

46. Goal of UNICEF is :

(A) Human health

(B) Overall development of children

(C) Public health

(D) Maternal and Paternal Welfare

47. Diet should be based on :

(A) Taste

(B) Food group

(C) Interest of Homemaker

(D) None of the above

48. Instrument to measure obesity is :

(A) BMI calculator

(B) Measuring tape

(C) Skinfold Caliper

(D) All of the above

49. Fruits contain :

(A) Water

(B) Vitamin

(C) Fibre

(D) All of the above

50. Cooking method destroys Vitamin :

(A) A

(B) C

(C) D

(D) K

46. यूनिसेफ (UNICEF) का लक्ष्य है :

(A) मानव स्वास्थ्य

(B) बच्चों का सर्वांगीण विकास

(C) जन स्वास्थ्य

(D) मातृ एवं पिता कल्याण

47. दैनिक आहार आधारित होना चाहिए :

(A) स्वाद पर

(B) भोजन समूह पर

(C) गृहिणी की रुचि पर

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

48. अत्यधिक वजन (मोटापा) मापने का उपकरण है :

(A) बी.एम.आई. कैलकुलेटर

(B) मापने का टेप

(C) स्किनफोल्ड कैलिपर

(D) उपर्युक्त सभी

49. फलों में पाया जाता है :

(A) जल

(B) विटामिन

(C) आहारीय रेशा

(D) उपर्युक्त सभी

50. पाकक्रिया से नष्ट होते हैं विटामिन :

(A) ए

(B) सी

(C) डी

(D) के

51. In India, National Nutrition Week is celebrated from :

(A) 1 to 7 September

(B) 11 to 17 July

(C) 1 to 7 August

(D) 11 to 17 December

52. Instrument used to measure blood pressure is called :

(A) Oxymeter

(B) Thermometer

(C) Sphygmomanometer

(D) Glucometer

53. Pradhan Mantri Garib Kalyan Anna Yojana (PM-GKAY) was launched in :

(A) 2018

(B) 2019

(C) 2020

(D) 2021

54. Swachh Bharat Abhiyan was launched in :

(A) 2010

(B) 2014

(C) 2016

(D) 2018

55. Tocopherol is a :

(A) Disease

(B) Vitamin

(C) Protein

(D) Fat

51. भारत में राष्ट्रीय पोषण सप्ताह मनाया जाता है :

(A) 1 से 7 सितम्बर तक

(B) 11 से 17 जुलाई तक

(C) 1 से 7 अगस्त तक

(D) 11 से 17 दिसम्बर तक

52. रक्तचाप मापने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण को कहा जाता है :

(A) ऑक्सीमीटर

(B) थर्मामीटर

(C) स्फिग्मोमैनोमीटर

(D) ग्लूकोमीटर

53. प्रधानमंत्री गरीब कल्याण अन्न योजना (PM-GKAY) का आरम्भ किया गया :

(A) 2018 में

(B) 2019 में

(C) 2020 में

(D) 2021 में

54. स्वच्छ भारत अभियान का आरम्भ हुआ :

(A) 2010 में

(B) 2014 में

(C) 2016 में

(D) 2018 में

55. टोकोफेरॉल है :

(A) रोग

(B) विटामिन

(C) प्रोटीन

(D) वसा

56. Common cause of constipation is :

(A) Lack of fiber in diet

(B) Drinking too much water

(C) Regular physical exercise

(D) Excessive fruits consumption

57. Water soluble vitamin is :

(A) A

(B) B

(C) D

(D) K

58. Which of the following is not a macronutrients ?

(A) Protein

(B) Vitamin

(C) Carbohydrates

(D) Fats

59. What is the role of fats in a balanced diet ?

(A) To provide vitamins

(B) To act as source of energy

(C) To store energy and support cell function

(D) To regulate hormones

60. Which of the following is rich source of dietary fiber ?

(A) White bread

(B) Fruits and vegetables

(C) Butter

(D) Cheese

56. कब्ज़ का सबसे सामान्य कारण है :

(A) आहार में फाइबर की कमी

(B) बहुत अधिक पानी पीना

(C) नियमित शारीरिक गतिविधि

(D) अधिक फल का सेवन

57. जल में घुलनशील विटामिन है :

(A) A

(B) B

(C) D

(D) K

58. निम्न में से कौन-सा वृहत पोषक तत्व नहीं है ?

(A) प्रोटीन

(B) विटामिन

(C) कार्बोहाइड्रेट

(D) वसा

59. संतुलित आहार में वसा की भूमिका क्या है ?

(A) विटामिन प्रदान करना

(B) ऊर्जा का त्वरित स्रोत बनना

(C) ऊर्जा को संग्रहित करना और कोशिका के कार्यों को समर्थन देना

(D) हार्मोन को नियंत्रित करना

60. निम्न में से कौन-सा आहार फाइबर का समृद्ध स्रोत है ?

(A) सफेद ब्रेड

(B) फल और सब्जियाँ

(C) मक्खन

(D) पनीर

61. Which mineral help in maintaining fluid balance and proper nerve signals ?

(A) Sodium

(B) Copper

(C) Iodine

(D) Fluoride

61. कौन-सा खनिज द्रव संतुलन बनाए रखने और नसों के संकेतों को सही ढंग से कार्य करने में मदद करता है ?

(A) सोडियम

(B) कॉपर

(C) आयोडीन

(D) फ्लोराइड

62. Which mineral supports the immune system and wound healing ?

(A) Zinc

(B) Iron

(C) Magnesium

(D) Calcium

62. कौन-सा खनिज प्रतिरक्षा प्रणाली को समर्थन देता है और घाव भरने में मदद करता है ?

(A) जिंक

(B) आयरन

(C) मैग्नीशियम

(D) कैल्शियम

63. Bleeding Gums and Swollen joints are deficiency symptoms of :

(A) Sulphur

(B) Magnesium

(C) Sodium

(D) Vitamin C

63. मसूड़ों से रक्तस्राव व जोड़ों में सूजन निम्न की कमी के लक्षण हैं :

(A) सल्फर

(B) मैग्नीशियम

(C) सोडियम

(D) विटामिन-सी

64. A normal body temperature is :

(A) 99.8°F

(B) 98.6°F

(C) 98.0°F

(D) 96.6°F

64. एक सामान्य शरीर का तापमान होता है :

(A) 99.8°F

(B) 98.6°F

(C) 98.0°F

(D) 96.6°F

65. Table sugar is :

(A) Glucose

(B) Fructose

(C) Maltose

(D) Sucrose

65. चीनी है :

(A) ग्लूकोज

(B) फ्रक्टोज

(C) माल्टोज

(D) सुक्रोज

66. Which is a common symptom of constipation ?

(A) Increased frequency of bowel movement

(B) Diarrhea

(C) Infrequent/difficult to pass stool

(D) Abdominal cramps

67. What percentage of the human body is made up of water ?

(A) 40-50%

(B) 50-60%

(C) 60-70%

(D) 70-80%

68. What compound in Garlic helps to strengthen the immune system ?

(A) Allicin

(B) Curcumin

(C) Lycopene

(D) Polyphenol

69. Deficiency of Niacin causes :

(A) Scurvy

(B) Pellagra

(C) Dengue

(D) Beri-beri

70. What is the main cause of the disease tuberculosis ?

(A) Bacteria

(B) Virus

(C) Fungi

(D) Parasites

66. कब्ज का सामान्य लक्षण क्या है ?

(A) मल त्याग की बढ़ी हुई आवृत्ति

(B) दस्त

(C) दुर्लभ एवं कठिन मल त्याग

(D) पेट में ऐंठन

67. मानव शरीर का कितना प्रतिशत पानी से बना होता है ?

(A) 40-50%

(B) 50-60%

(C) 60-70%

(D) 70-80%

68. लहसुन में कौन-सा तत्व प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने में मदद करता है ?

(A) एलिसिन

(B) कर्क्यूमिन

(C) लाइकोपीन

(D) पॉलीफेनोल

69. नियासिन की कमी से ....रोग होता है।

(A) स्कर्वी

(B) पेलाग्रा

(C) डेंगू

(D) बेरी-बेरी

70. तपेदिक बीमारी का मुख्य कारण क्या है ?

(A) बैक्टीरिया

(B) वायरस

(C) कवक

(D) परजीवी

71. Which of the following is a common symptom of the disease 'COVID-19' ?

(A) Sudden weight loss

(B) Severe respiratory issues, cough and breathlessness

(C) High fever

(D) Both (B) and (C)

72. Which of the following diseases can be prevented through vaccination?

(A) Diabeles

(B) Measles

(C) Asthma

(D) Obesity

73. The principle of development is :

(A) Principle of equal parts

(B) Basic instinct theory

(C) Principle of continuity

(D) All of the above

74. What is found in Juicy citrus fruits ?

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B

(C) Vitamin C

(D) Vitamin D

75. Simplest sugar is :

(A) Sucrose

(B) Lactose

(C) Glucose

(D) Maltose

71. "COVID-19" बीमारी का सामान्य लक्षण क्या है ?

(A) अचानक वजन कम होना

(B) गंभीर श्वास सम्बन्धी समस्याएं, खांसी तथा सांस लेने में कठिनाई

(C) तेज बुखार

(D) दोनों (B) और (C)

72. निम्न में से कौन-सी बीमारी टीकाकरण द्वारा रोकी जा सकती है?

(A) डायबिटीज

(B) खसरा

(C) अस्थमा

(D) मोटापा

73. विकास का सिद्धान्त है :

(A) समान अवयव का सिद्धान्त

(B) मूल प्रवृत्ति का सिद्धान्त

(C) निरन्तरता का सिद्धान्त

(D) उपरोक्त सभी

74. रसेदार खट्टे फलों में क्या पाया जाता है ?

(A) विटामिन A

(B) विटामिन B

(C) विटामिन C

(D) विटामिन D

75. सरलतम शर्करा है :

(A) सुक्रोज

(B) लेक्टोज

(C) ग्लूकोज

(D) माल्टोज

76. The word 'Vitamin' was first proposed by :

(A) Aristotle

(B) Newton

(C) Einstein

(D) Funk

77. Mushroom contains :

(A) Fat

(B) Mineral

(C) Vitamin B

(D) None of the above

78. .... is present in large quantities in seawater.

(A) Iron

(B) Salt

(C) Oil

(D) None of the above

79. Meal Planning is important for :

(A) Nutritional benefit

(B) Cost effective

(C) Variety of food

(D) All of the above

80. Which is not a vitamin ?

(A) A

(B) D

(C) K

(D) Q

76. 'विटामिन' शब्द सर्वप्रथम किसके द्वारा प्रस्तावित क़िया गया ?

(A) अरस्तू

(B) न्यूटन

(C) आइन्सटीन

(D) फंक

77. मशरूम में होता है :

(A) वसा

(B) खनिज

(C) विटामिन B

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

78. समुद्री जल में .... अधिक मात्रा में मौजूद होता है।

(A) आयरन

(B) नमक

(C) तेल

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

79. आहार नियोजन महत्वपूर्ण है :

(A) भोजन की गुणवत्ता के लिए

(B) लागत प्रभावी होने के लिए

(C) भोजन में विविधता के लिए

(D) उपरोक्त सभी

80. निम्न में से कौन विटामिन नहीं है ?

(A) A

(B) D

(C) K

(D) Q

81. Blood group is determined by :

(A) Antigens

(B) Fat

(C) Resistivity

(D) None of these

82. When is 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

83. Essential for the formation of prothrombin is :

(A) Vitamin B

(B) Vitamin D

(C) Vitamin K

(D) Vitamin B5

84. Cyanocobalamin is :

(A) Vitamin B2

(B) Vitamin B5

(C) Vitamin B6

(D) Vitamin B12

85. In childhood, how many calories are needed per day ?

(A) 900-1000

(B) 1200-1400

(C) 1800-2000

(D) 2400-3000

81. रक्त समूह का निर्धारण किसके द्वारा किया जाता है ?

(A) एंटीजन

(B) वसा

(C) प्रतिरोधकता

(D) इनमें से कोई नहीं

82. विश्व मातृ दिवस कब मनाया जाता है ?

(A) मई माह के प्रथम रविवार

(B) मई माह के द्वितीय रविवार

(C) मई माह के तृतीय रविवार

(D) मई माह के चौथे रविवार

83. प्रोथ्रोम्बिन के निर्माण के लिए आवश्यक है :

(A) विटामिन B

(B) विटामिन D

(C) विटामिन K

(D) विटामिन B5

84. साइनोकोबालामिन है :

(A) विटामिन B2

(B) विटामिन B5

(C) विटामिन B6

(D) विटामिन B12

85. बाल्यावस्था में प्रतिदिन कितनी कैलोरी की आवश्यकता होती है ?

(A) 900-1000

(B) 1200-1400

(C) 1800-2000

(D) 2400-3000

86. Iodine mineral is found maximum in :

(A) Milk

(B) Rice

(C) Fish

(D) Green Vegetables

87. Due to deficiency of which hormone does diabetes occur ?

(A) Amylase

(B) Insulin

(C) Lactose

(D) Sucrose

88. Which of the following foods helps to relieve constipation ?

(A) White bread

(B) Processed cheese

(C) Whole grain and fruits

(D) Fried foods

89. The purest form of water is :

(A) Tap water

(B) River water

(C) Rain water

(D) Sea water

90. The pace of development of the child during infancy is :

(A) Fast

(B) Slow

(C) Normal

(D) Very slow

86. आयोडीन खनिज तत्व की मात्रा सर्वाधिक रहती है :

(A) दूध में

(B) चावल में

(C) मछली में

(D) हरी सब्जी में

87. किस हार्मोन की कमी से मधुमेह रोग होता है ?

(A) एमाइलेज

(B) इन्सुलिन

(C) लैक्टोज

(D) सुक्रोज

88. निम्नलिखित में से कौन-सा खाद्य पदार्थ कब्ज से राहत दिलाने में मदद करता है ?

(A) सफेद ब्रेड

(B) प्रोसेस्ड चीज़

(C) साबुत अनाज एवं फल

(D) तले हुए खाद्य पदार्थ

89. जल का सबसे शुद्ध रूप है :

(A) नल का जल

(B) नदी का जल

(C) बारिश का जल

(D) समुद्र का जल

90. शैशवावस्था में शिशु के विकास की गति होती है :

(A) तीव्र

(B) धीमी

(C) सामान्य

(D) बहुत धीमी

91. Who gives nourishment to our body ?

(A) Enzyme

(B) Food

(C) Hormones

(D) Blood

91. हमारे शरीर को पोषण कौन प्रदान करता है ?

(A) एन्ज़ाइम

(B) खाद्य पदार्थ

(C) हॉर्मोन

(D) रक्त

92. A complex carbohydrate is :

(A) Maltose

(B) Fructose

(C) Galactose

(D) Cellulose

92. एक जटिल कार्बोहाइड्रेट है :

(A) माल्टोज़

(B) फ्रक्टोज

(C) गैलेक्टोज

(D) सेल्यूलोज

93. Carbohydrate is obtained by :

(A) Potato

(B) Jaggery

(C) Sugarcane

(D) All of the above

93. कार्बोहाइड्रेट प्राप्ति का साधन है :

(A) आलू

(B) गुड़

(C) गन्ना

(D) उपरोक्त सभी

94. Getting nutrition according to body's need is :

(A) Undernutrition

(B) Malnutrition

(C) Optimum nutrition

(D) Overnutrition

94. शरीर की आवश्यकतानुसार पोषण प्राप्त करने की स्थिति है :

(A) अल्पपोषण

(B) कुपोषण

(C) पर्याप्त पोषण

(D) अधिकाधिक पोषण

95. What changes occur in a woman during pregnancy ?

(A) Mental

(B) Emotional

(C) Physical

(D) All of the above

95. गर्भावस्था के समय स्त्री में कौन-कौन से परिवर्तन होते हैं ?

(A) मानसिक

(B) भावात्मक

(C) शारीरिक

(D) उपरोक्त सभी

96. Daily requirement of protein for adolescent girls (18 years) is :

(A) 30-40 gm/day

(B) 45-50 gm/day

(C) 60-70 gm/day

(D) 80-90 gm/day

97. Essential amino acid is :

(A) Lysine

(B) Valine

(C) Histidine

(D) All of the above

98. Rich source of vitamin B6 is :

(A) Chickpeas

(B) Non-citrus fruits

(C) Green peas

(D) All of the above

99. Total number of essential minerals salts in human body is :

(A) 14

(B) 16

(C) 19

(D) 24

100. Water is :

(A) Mixture

(B) Element

(C) Compound

(D) H_3O

96. किशोरावस्था की लड़कियों (18 वर्ष) के लिए प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता है :

(A) 30-40 ग्राम प्रतिदिन

(B) 45-50 ग्राम प्रतिदिन

(C) 60-70 ग्राम प्रतिदिन

(D) 80-90 ग्राम प्रतिदिन

97. आवश्यक अमीनो अम्ल है :

(A) लाइसीन

(B) वेलीन

(C) हिस्टीडीन

(D) उपरोक्त सभी

98. विटामिन B6 का समृद्ध स्रोत है :

(A) काबुली चने

(B) गैर-खट्टे फल

(C) हरी मटर

(D) उपरोक्त सभी

99. मानव शरीर में आवश्यक खनिज लवणों की कुल संख्या होती है :

(A) 14

(B) 16

(C) 19

(D) 24

100. जल है :

(A) मिश्रण

(B) तत्व

(C) यौगिक

(D) H_3O

Example :

Question :

Q.1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

Q.2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

Q.3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

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.

EAL

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 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

प्रश्न 2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

प्रश्न 3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

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

6. 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।

7. ओ०एम०आर० 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।

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।