

Code No. : 1401

FOOD, NUTRITION AND HYGIENE

AFFIX PRESCRIBED  
RUBBER STAMP

(अनिवार्य सहगामी पाठ्यक्रम)

स्नातक कला/विज्ञान/वाणिज्य/गृह विज्ञान/

बी. बी. ए./बी. सी. ए. (प्रथम वर्ष, प्रथम सेमेस्टर) परीक्षा, 2022-23

(Course Code : Z010101T)

अनुक्रमांक (Roll No.)

अंकों में (in Figures) :

शब्दों में (in Words) :

समय : 2 घंटे

Time : 2 Hours

अधिकतम अंक : 100

Maximum Marks : 100

Date : 23/11/2022

Signature of Invigilator

कक्ष निरीक्षक के हस्ताक्षर

महत्वपूर्ण निर्देश

1. अभ्यर्थी अपना अनुक्रमांक केवल प्रश्न-पुस्तिका के मुख पृष्ठ तथा साथ दिये गये ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र पर निर्धारित स्थान के अतिरिक्त अन्यत्र कहीं नहीं लिखेंगे।
2. प्रश्न-पुस्तिका मिलते ही अभ्यर्थी को जाँच करके सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इस पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं और कोई प्रश्न छूट तो नहीं है। यदि कोई विरसंगति है तो प्रश्न-पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के भीतर ही कक्ष परिप्रेक्षक को सूचित करना चाहिए और बिना त्रुटि वाली दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लेनी चाहिए।
3. किसी भी परिस्थिति में 10 मिनट बाद अभ्यर्थी को दूसरी पुस्तिका नहीं मिलेगी। अभ्यर्थी को प्रश्न-पुस्तिका को उपयोग में लाने और ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र को भरने में सावधानी बरतनी चाहिए।
4. अभ्यर्थी को प्रश्न-पुस्तिका में दिये गये सभी 100 प्रश्नों के उत्तर देने हैं। प्रत्येक सही उत्तर पर 1 अंक दिया जाएगा। प्रत्येक प्रश्न के वैकल्पिक उत्तरों के सामने ओवेल (गोला) बना हुआ है। अभ्यर्थी द्वारा उपयुक्त उस ओवेल को पूर्णतया काला कर देना है, जिसको वह प्रश्न का सही उत्तर समझता है।

©

(अन्य निर्देश अन्तिम पृ. पर)

1. Recommended Dietary Allowances formulated for :
  - (A) Adults
  - (B) Children
  - (C) Pregnant women
  - (D) All of the above
2. Marasmus is caused due to the deficiency of :
  - (A) Protein
  - (B) Energy
  - (C) Iron
  - (D) Energy + Protein
3. Sodium restricted diet is advised in :
  - (A) Peptic ulcer
  - (B) Hypertension
  - (C) Fever
  - (D) Diarrhoea
4. Blood glucose level is controlled by the hormone :
  - (A) Insulin
  - (B) Glucagon
  - (C) Both (A) and (B)
  - (D) None of the above

1. आर. डी. ए. बनाई गई है :
  - (A) वयस्कों के लिए
  - (B) बच्चों के लिए
  - (C) गर्भवती महिलाओं के लिए
  - (D) उपर्युक्त सभी के लिए
2. मरास्मस रोग किसकी कमी से होता है ?
  - (A) प्रोटीन
  - (B) ऊर्जा
  - (C) आयरन
  - (D) ऊर्जा + प्रोटीन
3. सोडियम सीमित आहार देने की राय किस रोग में दी जाती है ?
  - (A) पेट्टिक अल्सर
  - (B) हाइपरटेंशन
  - (C) बुखार
  - (D) अतिसार
4. रक्त ग्लूकोज के स्तर का नियन्त्रण इस हॉर्मोन द्वारा होता है ?
  - (A) इन्सुलिन
  - (B) ग्लूकेगोन
  - (C) दोनों (A) और (B)
  - (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

5. According to WHO standard rate of fluoride in drinking water is :

- (A) 0.5-1 ppm
- (B) 2-3 ppm
- (C) 3-4 ppm
- (D) 2.5-5 ppm

6. The disease which is transmitted through water is :

- (A) Jaundice
- (B) Hepatitis-A
- (C) Diarrhoea
- (D) All of the above

7. Goitre is caused due to deficiency of .....

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

5. WHO के अनुसार पीने के पानी में फ्लोराइड की मानक दर है :

- (A) 0.5-1 पी. पी. एम.
- (B) 2-3 पी. पी. एम.
- (C) 3-4 पी. पी. एम.
- (D) 2.5-5 पी. पी. एम.

6. निम्नलिखित में से वह रोग जो पानी से फैलता है :

- (A) पीलिया
- (B) हिपेटाइटिस-A
- (C) अतिसार
- (D) उपर्युक्त सभी

7. घेंघा किसकी कमी से होता है ?

- (A) आयरन
- (B) आयोडीन
- (C) जिंक
- (D) प्रोटीन

8. Carbohydrate found abundantly in mother's milk is :

- (A) Sucrose
- (B) Fructose
- (C) Lactose
- (D) None of the above

9. The digestion of fat is promoted by :

- (A) Bile juice
- (B) Saliva
- (C) Insulin
- (D) All of the above

10. The lifespan of WBC is about .....

- (A) 12-20 days
- (B) 40-50 days
- (C) 45-50 days
- (D) 120 days

8. गॉ के दूध में प्रचुर मात्रा में <sup>पै</sup> होता है :

वाला कार्बोहाइड्रेट है :

- (A) सुक्रोज
- (B) फ्रक्टोज
- (C) लैक्टोज
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

9. वसा के पाचन को बढ़ावा देता है :

- (A) बाइल जूस (पित्त रस)
- (B) लार
- (C) इन्सुलिन
- (D) उपर्युक्त सभी

10. WBC का जीवनकाल लगभग होता है :

- (A) 12-20 दिन
- (B) 40-50 दिन
- (C) 45-50 दिन
- (D) 120 दिन

11. White blood cells are also known as :
- (A) Leucocytes
  - (B) Blood group
  - (C) Thrombin
  - (D) Thrombocytes
12. Patients suffering from constipation are advised to take diet :
- (A) High spices
  - (B) High fibres
  - (C) Only water
  - (D) High salt
13. Heme iron is found in :
- (A) Animal flesh
  - (B) Nuts
  - (C) Plant food
  - (D) Cereals
14. Calcium metabolism in human body depends on :
- (A) Vitamin D
  - (B) Vitamin A
  - (C) Vitamin K
  - (D) Vitamin E

11. श्वेत रक्त कणिकाएँ ..... के नाम से भी जानी जाती हैं।
- (A) ल्यूकोसाइट्स
  - (B) रक्त समूह
  - (C) थ्रोम्बिन
  - (D) थ्रोम्बोसाइट्स
12. कब्ज से पीड़ित मरीजों को निम्न के साथ आहार लेने की सलाह दी जाती है :
- (A) उच्च मसाले
  - (B) उच्च फाइबर
  - (C) केवल जल
  - (D) उच्च नमक
13. 'हीम आयरन' किसमें पाया जाता है ?
- (A) पशु मांस
  - (B) नट्स
  - (C) वनस्पति भोजन
  - (D) अनाज
14. मानव शरीर में कैल्शियम चयापचय किस पर निर्भर करता है ?
- (A) विटामिन D
  - (B) विटामिन A
  - (C) विटामिन K
  - (D) विटामिन E

15. Chemical name of Vitamin E is :

- (A) Tocopherol
- (B) Phylloquinone
- (C) Calciferol
- (D) None of the above .

16.  $\beta$ -carotene is the precursor of which of the following Vitamins ?

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

17. Deficiency of which of the following minerals causes tooth decay ?

- (A) Fluorine
- (B) Iodine
- (C) Sodium
- (D) Potassium

15. विटामिन 'ई' का रासायनिक नाम क्या होता है :

- (A) टोकोफिरॉल
- (B) फाइलोक्विनॉन
- (C) कैल्सिफिरॉल
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

16. निम्नलिखित में से किस विटामिन की पूर्व अवस्था  $\beta$ -कैरोटीन है ?

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

17. निम्नलिखित में से किस खनिज की कमी से दन्तक्षय हो जाता है ?

- (A) फ्लोरीन
- (B) आयोडीन
- (C) सोडियम
- (D) पोटैशियम

18. Which of the following nutrients provides energy to the body ?

- (A) Carbohydrate
- (B) Vitamin
- (C) Minerals
- (D) All of the above

19. National Health Mission was launched by Government of India in :

- (A) 2011
- (B) 2012
- (C) 2013
- (D) 2014

20. When was 'Janani Suraksha Yojna' started ?

- (A) 10 April, 2002
- (B) 10 May, 2004
- (C) 12 May, 2006
- (D) 12 April, 2005

18. निम्नलिखित में से कौन-सा पोषक तत्व शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है ?

- (A) कार्बोहाइड्रेट
- (B) विटामिन
- (C) खनिज लवण
- (D) उपर्युक्त सभी

19. भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन कब शुरू किया गया था ?

- (A) 2011
- (B) 2012
- (C) 2013
- (D) 2014

20. 'जननी सुरक्षा योजना' कब शुरू की गई ?

- (A) 10 अप्रैल, 2002
- (B) 10 मई, 2004
- (C) 12 मई, 2006
- (D) 12 अप्रैल, 2005

21. The ICDS programme was launched in the year :

- (A) 1960
- (B) 1975
- (C) 1980
- (D) 1985

22. Green leafy and yellow vegetables are excellent source of :

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

23. Rickets is caused due to deficiency of .....

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

21. आई. सी. डी. एस. कार्यक्रमों होता है :

. आरम्भ हुआ ?

- (A) 1960
- (B) 1975
- (C) 1980
- (D) 1985

22. हरी पत्तेदार और पीली सब्जियाँ किसका

उत्तम स्रोत होती हैं ?

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

23. रिकेट्स किसकी कमी से होता है ?

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



24. Which one of the pairs is not correctly matched ?

- (A) Tuberculosis—Lungs
- (B) Jaundice—Liver
- (C) Nightblindness—Vitamin C
- (D) Diarrhoea—*E. coli*

25. The condition of low blood pressure is called :

- (A) Hypotension
- (B) Hypertension
- (C) Heart failure
- (D) None of the above

26. The component which is not a part of carbohydrate is :

- (A) Carbon
- (B) Hydrogen
- (C) Nitrogen
- (D) Oxygen

24. निम्नलिखित में से कौन-सा जोड़ा सुमेलित नहीं है ?

- (A) क्षयरोग—फेफड़े
- (B) पीलिया—लीवर (यकृत)
- (C) रतौंधी—विटामिन सी
- (D) डायरिया—ई. कोलाई

25. निम्न रक्तचाप की स्थिति को कहा जाता है :

- (A) हाइपोटेंशन
- (B) हाइपरटेंशन
- (C) हार्ट फेलर
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

26. वह घटक जो कार्बोहाइड्रेट का भाग नहीं है, वह है :

- (A) कार्बन
- (B) हाइड्रोजन
- (C) नाइट्रोजन
- (D) ऑक्सीजन

27. Deficiency of Vitamin C leads to :

- (A) Anemia
- (B) Pellagra
- (C) Scurvy
- (D) Alopecia

28. Which factor has greatest impact on first 1000 days of life ?

- (A) Improvement in nutrition
- (B) Improvement in budget
- (C) Population control
- (D) None of the above

29. Foods rich in Vitamins and Minerals are known as :

- (A) Energy giving food
- (B) Protective food
- (C) Body building food
- (D) All of the above

30. Which of the following is Monosaccharide ?

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

27. विटामिन 'सी' की कमी से होता है :

- (A) एनीमिया
- (B) पैलाग्रा
- (C) रकवी
- (D) एलोपिसिया

28. जीवन के पहले 1000 दिनों पर किन कारकों का सबसे अधिक प्रभाव पड़ता है ?

- (A) पोषण में सुधार
- (B) बजट में सुधार
- (C) जनसंख्या नियन्त्रण
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

29. विटामिन और खनिजों से भरपूर खाद्य पदार्थ कहलाते हैं :

- (A) ऊर्जा देने वाले भोजन
- (B) सुरक्षात्मक भोजन
- (C) शरीर का निर्माण करने वाले भोजन
- (D) उपर्युक्त सभी

30. निम्नलिखित में से कौन-सा मोनोसैकेराइड है ?

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

31. What are the psychological functions of food ?

- (A) Satisfaction of emotional needs
- (B) Express feelings
- (C) Reduce mental stress
- (D) All of the above

32. Approximate how much water is in the human body ?

- (A) 30%
- (B) 80%
- (C) 60%
- (D) 85%

33. Food provides our bodies :

- (A) Stay alive, be active, move and work
- (B) Prevent and fight infections
- (C) Build new cells and tissues for growth
- (D) All of the above

31. भोजन के मनोवैज्ञानिक कार्य क्या हैं ?

- (A) संवेगात्मक आवश्यकताओं की पूर्ति करना
- (B) भावनाओं को व्यक्त करना
- (C) मानसिक तनाव कम करना
- (D) उपर्युक्त सभी

32. मानव शरीर में लगभग कितना जल होता है ?

- (A) 30%
- (B) 80%
- (C) 60%
- (D) 85%

33. भोजन हमारे शरीर को प्रदान करता है :

- (A) जिन्दा रहने, सक्रिय रहने, चलने और काम करने में
- (B) संक्रमण से लड़ना और रोकना
- (C) विकास के लिए नई कोशिकाओं और ऊतकों का निर्माण करना
- (D) उपर्युक्त सभी

34. Vitamin K helps in :
- (A) Blood coagulation  
(B) Blood dissolution  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
35. Which of the following factors affects the intake in the patient's diet ?
- (A) Environmental  
(B) Cultural  
(C) Psychological  
(D) All of the above
36. Yeast is a rich source of :
- (A) Vitamin C  
(B) Vitamin B complex  
(C) Vitamin D  
(D) Vitamin A
37. Murraba and candy are made by :
- (A) Apple, raw mango  
(B) Ginger  
(C) Petha  
(D) All of the above
34. विटामिन 'के' सहायता करता है :
- (A) रक्त के जमने में  
(B) रक्त के घुलने में  
(C) दोनों (A) और (B)  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
35. रोगी के आहार में ग्रहण को निम्नलिखित में से कौन-सा कारक प्रभावित करता है ?
- (A) पर्यावरणीय  
(B) सांस्कृतिक  
(C) मनोवैज्ञानिक  
(D) उपर्युक्त सभी
36. खमीर एक समृद्ध स्रोत है :
- (A) विटामिन C का  
(B) विटामिन B complex का  
(C) विटामिन D का  
(D) विटामिन A का
37. मुरब्बा और कैंडी बनाये जाते हैं :
- (A) सेब, कच्चा आम से  
(B) अदरक से  
(C) पेठा से  
(D) उपर्युक्त सभी से

38. Basic components of community nutrition includes :

- (A) Community diagnosis
- (B) Developing an action plan
- (C) Evaluation of action
- (D) All of the above

39. Which of the following is required for body building work ?

- (A) Protein
- (B) Fat
- (C) Vitamin
- (D) Carbohydrate

40. Recommended Dietary Allowances offers :

- (A) Rough guidelines for dietary adequacy
- (B) Exact guidelines for the nutrients
- (C) No guidelines for children
- (D) None of the above

38. सामुदायिक पोषण के मूल घटकों में शामिल हैं :

- (A) सामुदायिक निदान
- (B) कार्य योजना विकसित करना
- (C) कार्य का मूल्यांकन
- (D) उपर्युक्त सभी

39. शरीर में निर्माण सम्बन्धी कार्य के लिए निम्नलिखित में से किसकी आवश्यकता होती है ?

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

40. रिक्मंडिड डाइटरी एलाउन्सेस प्रस्ताव करती है :

- (A) आहार उपयुक्तता सम्बन्धी प्राथमिक मार्गदर्शन
- (B) व्यक्ति की आहार सम्बन्धी आवश्यकताओं का सटीक मार्गदर्शन
- (C) बच्चों हेतु कोई मार्गदर्शन नहीं
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

41. Which one of the following is not correct ?

- (A) Mission Rainbow—  
Immunization
- (B)  $C_6H_{12}O_6$ —Glucose formula
- (C) *Bacillus terius*—Malaria
- (D) Life span of RBC—120 days

42. Fluorine is necessary for :

- (A) Healthy Teeth
- (B) Healthy Bones
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

43. A lactating mother needs additional carbohydrate ..... g/d :

- (A) + 200
- (B) + 400
- (C) + 500
- (D) + 600

41. निम्नलिखित में से कौन-सा सही नहीं है ?

- (A) मिशन इन्द्रधनुष—टीकाकरण
- (B)  $C_6H_{12}O_6$ —ग्लूकोज सूत्र
- (C) बैसिलस टेरियस—मलेरिया
- (D) आर. बी. सी. का जीवन काल—120 दिन

42. फ्लोरीन किसके लिए आवश्यक है ?

- (A) स्वस्थ दाँत
- (B) स्वस्थ हड्डियाँ
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

43. दूध पिलाने वाली माता को कितनी अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट की आवश्यकता होती है ?

- (A) + 200 ग्राम/प्रतिदिन
- (B) + 400 ग्राम/प्रतिदिन
- (C) + 500 ग्राम/प्रतिदिन
- (D) + 600 ग्राम/प्रतिदिन

44. Mid-day meal programme is intended for :

- (A) Primary students
- (B) College students
- (C) Only officials
- (D) All of the above

45. A pre-school child requires protein to the extent of :

- (A) 40-60 gm/day
- (B) 20-30 gm/day
- (C) 30-40 gm/day
- (D) 80-90 gm/day

46. Fat soluble vitamin is :

- (A) Vitamin B
- (B) Vitamin C
- (C) Vitamin D
- (D) Vitamin B<sub>12</sub>

44. मध्याह्न भोजन कार्यक्रम किसके लिए होता है ?

- (A) प्राथमिक कक्षा के छात्र
- (B) कॉलेज के छात्र
- (C) केवल अधिकारियों
- (D) उपर्युक्त सभी

45. एक पूर्व-विद्यालयी बालक की प्रोटीन की आवश्यकता है :

- (A) 40-60 ग्राम प्रतिदिन
- (B) 20-30 ग्राम प्रतिदिन
- (C) 30-40 ग्राम प्रतिदिन
- (D) 80-90 ग्राम प्रतिदिन

46. वसा में घुलनशील विटामिन है :

- (A) विटामिन B
- (B) विटामिन C
- (C) विटामिन D
- (D) विटामिन B<sub>12</sub>

47. Low birth weight babies are those who have less than ..... body weight.

- (A) 2.50 kg
- (B) 3.00 kg
- (C) 3.50 kg
- (D) 4.00 kg

48. The normal body temperature of a healthy human is :

- (A) 96.6°F
- (B) 98.6°F
- (C) 39.6°F
- (D) 38.6°F

49. Goitre disease is caused by the deficiency of :

- (A) Iodine
- (B) Iron
- (C) Vitamin A
- (D) Boron

47. जन्म के समय कम वजन वाले बच्चे वे होते हैं जिनका शारीरिक वजन ..... से कम होता है।

- (A) 2.50 किग्रा.
- (B) 3.00 किग्रा.
- (C) 3.50 किग्रा.
- (D) 4.00 किग्रा.

48. एक स्वस्थ मनुष्य के शरीर का सामान्य तापमान होता है :

- (A) 96.6°F
- (B) 98.6°F
- (C) 39.6°F
- (D) 38.6°F

49. घेंघा रोग किसकी कमी से होता है ?

- (A) आयोडीन
- (B) आयरन
- (C) विटामिन A
- (D) बोरॉन



50. Household spices which can be used as immunity booster are :

- (A) Turmeric
- (B) Black pepper
- (C) Ajwain
- (D) All of the above

51. The role of protein in our body is :

- (A) Cell and tissue formation
- (B) Enzyme formation
- (C) Muscle formation
- (D) All of the above

52. The traditional medicine for cough and cold is :

- (A) Basil tea
- (B) Lemon tea
- (C) Ginger tea
- (D) All of the above

53. Lycopene is a pigment present in :

- (A) Egg yolk
- (B) Spinach
- (C) Green vegetables
- (D) Tomatoes

50. घरेलू मसाले जिनका उपयोग इम्युनिटी बूस्टर के रूप में किया जा सकता है :

- (A) हल्दी
- (B) काली मिर्च
- (C) अजवाइन
- (D) उपर्युक्त सभी

51. हमारे शरीर में प्रोटीन की भूमिका है :

- (A) कोशिका एवं ऊतक का निर्माण
- (B) एन्जाइम का निर्माण
- (C) मांसपेशियों का निर्माण
- (D) उपर्युक्त सभी

52. खाँसी और जुकाम की पारंपरिक दवा है :

- (A) तुलसी के पत्तों की चाय
- (B) नीबू की चाय
- (C) अदरक की चाय
- (D) उपर्युक्त सभी

53. लाइकोपीन रंजक पाया जाता है :

- (A) अण्डे की जर्दी में
- (B) पालक में
- (C) हरी सब्जियों में
- (D) टमाटर में

54. Zinc is necessary for strong :

- (A) Immunity system
- (B) Muscles
- (C) Bones
- (D) None of the above

55. Millets are rich in :

- (A) Sodium
- (B) Vitamin C
- (C) Fibres
- (D) Water

56. Which one of the following is a source of calcium ?

- (A) Milk and Curd
- (B) Pulses and Butter
- (C) Spices and Ginger
- (D) Grapes and Watermelon

57. Typhoid is caused by :

- (A) *Bacillus typhosus*
- (B) *Bacillus colius*
- (C) *Bacillus terius*
- (D) None of the above

54. जिंक किराकी गजबूती के लिए जरूरी है ?

- (A) प्रतिरक्षा प्रणाली
- (B) मांसपेशियाँ
- (C) हड्डियाँ
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

55. मिलेट्स (बाजरा) समृद्ध होते हैं :

- (A) सोडियम में
- (B) विटामिन सी
- (C) रेशे में
- (D) जल में

56. निम्नलिखित में से कौन-सा कैल्शियम का स्रोत है ?

- (A) दूध और दही
- (B) दालें और मक्खन
- (C) मसाले और अदरक
- (D) अंगूर और तरबूज

57. टायफॉइड किसके कारण होता है ?

- (A) बैसिलस टायफोसस
- (B) बैसिलस कोलियस
- (C) बैसिलस टेरियस
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

58. Which hormone is found in the Saliva Juice ?

- (A) Renin
- (B) Pepsin
- (C) Ptyalin
- (D) Starch

59. The protein digesting enzyme is known as :

- (A) Lycin
- (B) Trypsin
- (C) Renin
- (D) Insulin

60. Vitamin B<sub>12</sub> is also known as :

- (A) Folic acid
- (B) Cyanocobalamin
- (C) Ascorbic acid
- (D) Thiamine

61. Which among the following is not a source of energy in human body ?

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

58. लार में कौन-सा हॉर्मोन पाया जाता है ?

- (A) रेनिन
- (B) पेप्सिन
- (C) टायलीन
- (D) स्टार्च

59. प्रोटीन के पाचन हेतु आवश्यक एन्जाइम कहलाता है :

- (A) लाइसिन
- (B) ट्रिप्सिन
- (C) रेनिन
- (D) इन्सुलिन

60. विटामिन बी<sub>12</sub> को जाना जाता है :

- (A) फोलिक एसिड
- (B) सायनोकोबालामिन
- (C) एस्कोर्बिक एसिड
- (D) थायामिन

61. निम्नलिखित में से कौन-सा मानव शरीर में ऊर्जा का स्रोत नहीं है ?

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

62. In a healthy person, normal fasting blood glucose level is :

- (A) 120 to 140 Mg/dL
- (B) 110 to 120 Mg/dL
- (C) 100 to 110 Mg/dL
- (D) 80 to 100 Mg/dL

63. The daily requirement of protein per kg body weight for healthy adult human is :

- (A) 4.0 gram
- (B) 3.0 gram
- (C) 2.0 gram
- (D) 1.0 gram

64. ORS is given to children suffering from :

- (A) Diarrhoea
- (B) Rickets
- (C) Beri-Beri
- (D) Scurvy

62. स्वस्थ व्यक्ति में सामान्य फास्टिंग रक्त ग्लूकोज का स्तर होता है :

- (A) 120 से 140 Mg/dL
- (B) 110 से 120 Mg/dL
- (C) 100 से 110 Mg/dL
- (D) 80 से 100 Mg/dL

63. स्वस्थ वयस्क मानव के लिए प्रति किग्रा. शरीर के वजन के लिए प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता ..... होती है।

- (A) 4.0 ग्राम
- (B) 3.0 ग्राम
- (C) 2.0 ग्राम
- (D) 1.0 ग्राम

64. ओ. आर. एस. (ORS) किस दशा से पीड़ित बच्चों को दिया जाता है ?

- (A) अतिसार
- (B) रिकेट्स
- (C) बेरी-बेरी
- (D) स्कर्वी

65. Beri-Beri is caused due to deficiency of .....

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

66. For germination, we use :

- (A) Whole grains
- (B) Ground grains
- (C) Broken grains
- (D) All of the above

67. Deficiency of Niacin (B<sub>3</sub>) leads to .....

- (A) Pellagra
- (B) Neuropathy
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

65. बेरी-बेरी किसकी कमी से होता है ?

- (A) नियासिन
- (B) राइबोफ्लेविन
- (C) थायमिन
- (D) पिरीडॉक्सिन

66. अंकुरीकरण के लिए हम उपयोग में लाते हैं :

- (A) साबुत अनाज
- (B) पिसा अनाज
- (C) कुटा अनाज
- (D) उपर्युक्त सभी

67. नियासिन (B<sub>3</sub>) की कमी से होता है :

- (A) पैलाग्रा
- (B) न्यूरोपैथी
- (C) दोनों (A) और (B)
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

68. Which of the following is a water soluble vitamin ?
- (A) Vitamin A  
(B) Vitamin B  
(C) Vitamin D  
(D) Vitamin E
69. Lathyrism is caused by excessive consumption of :
- (A) Toor Dal  
(B) Khesari Dal  
(C) Bengal gram Dal  
(D) Rajma
70. World Food Day is celebrated on :
- (A) 14th February  
(B) 16th January  
(C) 14th September  
(D) 16th October
71. Meaning of Anemia is :
- (A) Calcium deficiency in blood  
(B) Deficiency of hemoglobin  
(C) Fat reduction  
(D) Dehydration
68. निम्नलिखित में से कौन-सा जल में घुलनशील विटामिन है ?
- (A) विटामिन A  
(B) विटामिन B  
(C) विटामिन D  
(D) विटामिन E
69. लैथरिज्म रोग किस दाल के अत्यधिक सेवन से होता है ?
- (A) तूर दाल  
(B) खेसरी दाल  
(C) चने की दाल  
(D) राजमा
70. विश्व स्वास्थ्य दिवस किस दिन मनाया जाता है ?
- (A) 14 फरवरी  
(B) 16 जनवरी  
(C) 14 सितम्बर  
(D) 16 अक्टूबर
71. रक्ताल्पता का अर्थ है :
- (A) रक्त में कैल्शियम की कमी  
(B) हीमोग्लोबिन की कमी  
(C) वसा की कमी  
(D) जल की कमी

72. How many calories are needed in acute diarrhoea ?

- (A) 1000 calories/day
- (B) 1500 calories/day
- (C) 2000 calories/day
- (D) 2200 calories/day

73. Vegetables are used mainly for .....

- (A) minerals and vitamins
- (B) fat and protein
- (C) protein and carbohydrate
- (D) only fat

74. Obesity is due to accumulation of .....

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

72. तीव्र अतिसार में कितने कैलोरी की प्रतिदिन आवश्यकता होती है ?

- (A) 1000 कैलोरी
- (B) 1500 कैलोरी
- (C) 2000 कैलोरी
- (D) 2200 कैलोरी

73. सब्जियों का उपयोग मुख्यतः ..... की प्राप्ति के लिए किया जाता है।

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

74. मोटापा ..... के संचय से होता है।

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

75. The disease which is not transmitted through water is :

- (A) Jaundice
- (B) Hepatitis-A
- (C) Malaria
- (D) Diarrhoea

76. Nitrogen is an essential component of :

- (A) Fat
- (B) Protein
- (C) Carbohydrate
- (D) All of the above

77. A patient suffering from diarrhoea should completely avoid :

- (A) Fiber rich food
- (B) Solid food
- (C) Protein rich food
- (D) Liquid food

78. Insulin is :

- (A) an enzyme
- (B) a hormone
- (C) colour
- (D) product of CHO

75. निम्नलिखित में से वह रोग जो पानी से नहीं फैलता है :

- (A) पीलिया
- (B) हिपेटाइटिस-A
- (C) मलेरिया
- (D) अतिसार

76. नाइट्रोजन किसका एक आवश्यक घटक है ?

- (A) वसा
- (B) प्रोटीन
- (C) कार्बोहाइड्रेट
- (D) उपर्युक्त सभी

77. दस्त ग्रसित रोगी को कदापि नहीं लेना चाहिए :

- (A) रेशेदार आहार
- (B) ठोस आहार
- (C) प्रोटीनजन्य आहार
- (D) तरल आहार

78. इंसुलिन है :

- (A) एन्जाइम
- (B) हॉर्मोन
- (C) रंग
- (D) कार्बोहाइड्रेट का उत्पाद



79. The vitamin considered to be good for memory and skin is :

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

80. Mission Indradhanush (Mission Rainbow) was launched during 2014 with a target of to immunized children against ..... vaccine preventable diseases.

- (A) 4
- (B) 7
- (C) 14
- (D) 17

81. Indicators of nutritional status of children are :

- (A) weight for age
- (B) weight for height
- (C) height for age
- (D) All of the above

79. याददाश्त और त्वचा के लिए अच्छा माना जाने वाला विटामिन है :

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

80. वर्ष 2014 में शुरू मिशन इन्द्रधनुष को ..... टीके द्वारा बच्चों के बचाव योग्य बीमारियों हेतु लक्षित किया गया था।

- (A) 4
- (B) 7
- (C) 14
- (D) 17

81. बच्चों में पोषण सम्बन्धी स्थिति इसकी सूचक है :

- (A) आयु के अनुरूप भार
- (B) ऊँचाई के अनुरूप भार
- (C) आयु के अनुरूप ऊँचाई
- (D) उपर्युक्त सभी

82. Moon face is a symptoms of which of the following diseases ?

- (A) Kwashiorkor
- (B) Marasmus
- (C) Beri-Beri
- (D) Anemia

83. The concept of 1000 days nutrition refers to nutritional requirement in the duration of :

- (A) Birth of the child followed by 1000 days of the growth and development
- (B) Onset of women's pregnancy and child's 2nd birthday
- (C) The duration between birth of two children
- (D) The 1000 days of breast feeding

84. The additional daily requirement of protein for pregnant women is :

- (A) 25 gm
- (B) 45 gm
- (C) 50 gm
- (D) 65 gm

82. चन्द्रमुख निम्नलिखित में से किस रोग का लक्षण है ?

- (A) क्वाशियोरकर
- (B) मरास्मस
- (C) बेरी-बेरी
- (D) रक्ताल्पता

83. 1000 दिनों की पोषण की अवधारणा, किस अवधि में पोषण संबंधी आवश्यकताओं को संदर्भित करती है ?

- (A) बच्चे के जन्म के बाद वृद्धि और विकास के 1000 दिन
- (B) महिलाओं की गर्भावस्था के शुरू से लेकर और बच्चे के दूसरे जन्मदिन के मध्य
- (C) दो बच्चों के जन्म के बीच की अवधि
- (D) स्तनपान कराने के बाद 1000 दिन

84. गर्भवती महिलाओं के लिए प्रोटीन की अतिरिक्त दैनिक आवश्यकता है :

- (A) 25 ग्राम
- (B) 45 ग्राम
- (C) 50 ग्राम
- (D) 65 ग्राम

85. Vitamins are ..... nutrients.

- (A) inorganic
- (B) organic
- (C) chemical
- (D) None of the above

86. Which of the following is not a source of Vitamin C ?

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

87. Pulses are a good source of :

- (A) Carbohydrate
- (B) Fat and Vitamin
- (C) Protein and Fat
- (D) Carbohydrate and Protein

88. As per the definition a substance be called as food in our body it is :

- (A) Digested
- (B) Assimilated
- (C) Nourishes
- (D) All of the above

85. विटामिन ..... पोषक तत्व होते हैं।

- (A) अकार्बनिक
- (B) कार्बनिक
- (C) रासायनिक
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

86. निम्नलिखित में से कौन-सा विटामिन सी का स्रोत नहीं है ?

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

87. दालें किसका अच्छा स्रोत होती हैं ?

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

88. परिभाषा के अनुसार किसी पदार्थ को भोजन कहा जा सकता है यदि वह हमारे शरीर में :

- (A) पच सके
- (B) अवशोषित हो
- (C) पोषण दे
- (D) उपर्युक्त सभी

89. Anything we eat and drink and nourishes our body is called :

- (A) Food
- (B) Nutrition
- (C) Nutrients
- (D) Diet

90. The energy given by one gram of carbohydrate is equal to :

- (A) 4.0 kilocalories
- (B) 5.0 kilocalories
- (C) 7.0 kilocalories
- (D) 9.0 kilocalories

91. Protects skin and eyes :

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

92. The diet given for health benefits of patient's is called :

- (A) Simple diet
- (B) Soft diet
- (C) Liquid diet
- (D) Therapeutic diet

89. हम जो कुछ भी खाते-पीते हैं और जिससे हमारे शरीर का पोषण होता है, उसे कहते हैं :

- (A) भोजन
- (B) पोषण
- (C) पोषक तत्व
- (D) डाइट (आहार)

90. एक ग्राम कार्बोहाइड्रेट द्वारा दी गई ऊर्जा बराबर होती है :

- (A) 4.0 किलोकैलोरी
- (B) 5.0 किलोकैलोरी
- (C) 7.0 किलोकैलोरी
- (D) 9.0 किलोकैलोरी

91. त्वचा व आँखों को सुरक्षित रखता है :

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

92. रोगी को स्वास्थ्य लाभ के लिए जो आहार दिया जाता है, उसे कहते हैं :

- (A) साधारण आहार
- (B) कोमल आहार
- (C) तरल आहार
- (D) उपचारात्मक आहार

93. What do the organic substances of food produce by burning ?

- (A) Energy
- (B) Fat
- (C) Protein
- (D) Water

94. The physical function of food can be divided into :

- (A) 3
- (B) 1
- (C) 2
- (D) 9

95. Which one of the following is a source of protein ? <https://www.suksn.com>

- (A) Pulses
- (B) Vegetables
- (C) Green vegetables
- (D) Ghee

96. The sugar mostly found in fruit juice is :

- (A) Maltose
- (B) Sucrose
- (C) Mannose
- (D) Fructose

93. भोज्य पदार्थों के कार्बनिक पदार्थ जलकर क्या उत्पन्न करते हैं ?

- (A) ऊर्जा
- (B) वसा
- (C) प्रोटीन
- (D) जल

94. भोजन के शारीरिक कार्यों को कितने भागों में विभाजित किया जा सकता है ?

- (A) 3
- (B) 1
- (C) 2
- (D) 9

95. निम्नलिखित में से कौन-सा प्रोटीन का स्रोत है ?

- (A) दालें
- (B) सब्जियाँ
- (C) हरी सब्जियाँ
- (D) घी

96. फलों के रस में अधिकतम पाई जाने वाली शर्करा है :

- (A) माल्टोज
- (B) सुक्रोज
- (C) मैन्नोज
- (D) फ्रक्टोज

97. Consequence of iron deficiency is :

- (A) Anemia
- (B) Nightblindness
- (C) Oedema
- (D) None of the above

98. Which disease is caused by amoeba ?

- (A) Dysentery
- (B) Typhoid
- (C) Cholera
- (D) Diarrhoea

99. Benefits of breast milk includes :

- (A) Digestive superiority
- (B) Immunological benefits
- (C) Better utilization of nutrients
- (D) All of the above

100. The ideal first food for the newborn and infant upto age six month is :

- (A) Iron-fortified formula
- (B) Breast milk
- (C) Rice
- (D) Soya milk

97. लौह की कमी के परिणाम हैं :

- (A) रक्ताल्पता
- (B) रतौधी
- (C) सूजन
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

98. अमीबा से कौन-सा रोग होता है ?

- (A) पेचिश
- (B) टायफाइड
- (C) हैजा
- (D) अतिसार

99. माँ के दूध के फायदों में शामिल हैं :

- (A) पाचन श्रेष्ठता
- (B) प्रतिरक्षा सम्बन्धी लाभ
- (C) पोषक तत्वों का बेहतर उपयोग
- (D) उपर्युक्त सभी

100. छः महीने की उम्र तक के नवजात और शिशुओं के लिए आदर्श पहला भोज्य पदार्थ है :

- (A) लौहयुक्त फार्मूला
- (B) स्तन का दूध
- (C) चावल
- (D) सोया दूध

5. अलग से कोई उत्तर-पुस्तिका नहीं है। अभ्यर्थी को प्रश्न-पुस्तिका के साथ अलग से दी गयी ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र पर ही प्रश्नों के उत्तर भरने हैं। प्रश्न के वैकल्पिक उत्तर (A), (B), (C) या (D) जिसे वह प्रश्न का सही उत्तर समझता है, उससे सम्बन्धित ओवेल को काला करें। केवल इसी उत्तर-पत्र का मूल्यांकन होगा।
6. ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र कम्प्यूटर जनित है। अतः किसी भी दशा में इसे विकृत, क्षतिग्रस्त या इसके कोने मुड़े हुए नहीं होने चाहिए।
7. परीक्षा की अवधि 2:00 घण्टे है, इसलिए अभ्यर्थी को सलाह दी जाती है कि वह पहले 1:30 घण्टे प्रश्नों को हल करने में तथा शेष 30 मिनट ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र भरने में लगाये।
8. अभ्यर्थी प्रवेश-पत्र के अतिरिक्त कोई भी छपा हुआ, लिखा हुआ या कोय फालतू कागज, मोबाइल फोन, कैलकुलेटर इत्यादि अपने साथ परीक्षा भवन के भीतर नहीं लायेगा।
9. रफ कार्य प्रश्न-पुस्तिका के आखिरी पन्नों पर किया जा सकता है।

टिप्पणी : ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र में प्रश्नों की उत्तर संख्या भरने से पहले प्रश्न-पुस्तिका में हल किये गये सभी प्रश्नों की उत्तर संख्याओं की अच्छी प्रकार जाँच कर लें। ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र भरने का निर्देश उसके पृष्ठ पर दिया गया है। इसे सावधानीपूर्वक पढ़ें और उसके अनुसार भरें।

ओ. एम. आर. उत्तर-पत्र को भरने के लिए केवल काले/नीले रंग के बॉल पेन का प्रयोग करें। पेन्सिल या स्याही वाली पेन का प्रयोग नहीं करना है।

<https://www.suksn.com>

Whatsapp @ 9300930012

Send your old paper & get 10/-

अपने पुराने पेपर्स भेजे और 10 रुपये पायें,

Paytm or Google Pay से

<https://www.suksn.com>