

D  
(21224)  
U.G. -I Sem.

Date-Stamp to be affixed here

# CC-1001

U.G. (B. A./B. Sc./B. Com.) (1st Semester) Examination,  
Dec.- 2024

CO-CURRICULAR COURSE (UNDER N.E.P.)  
(For Regular Students)  
Food, Nutrition & Hygiene

Booklet Series

P

[Paper Code : Z-010101]

Question Booklet Number

(To be filled in by the Candidate/निम्न पूर्तियाँ परीक्षार्थी स्वयं करें)

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

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

Enrolment No. (in figures)

Name of College  
कॉलेज का नाम

[Maximum Marks : 75  
[अं. अम अंक : 75  
[Time : 2 Hours  
[समय : 2 घण्टे

Signature of Invigilator  
कक्ष-निरीक्षक के हस्ताक्षर

### Instructions to the Examinee :

### परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

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.

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 आन्तर-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 आन्तर-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।

(Remaining instructions on last page) (1)

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. Egg is a rich source of .....

- (A) Proteins
- (B) Vitamins
- (C) Minerals
- (D) All of the above

2. Potatoes, cereals, beans, pulses and oats are rich in .....

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

3. Beri-Beri is caused due to deficiency of which Vitamin?

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

1. अण्डा ..... का एक गरिष्ठ स्रोत है।

- (A) प्रोटीन
- (B) विटामिन
- (C) खनिज
- (D) उपर्युक्त सभी

2. आलू, अनाज, बीन्स, दालें और ओट्स ..... से भरपूर होते हैं।

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

3. बेरी-बेरी किस विटामिन की कमी के कारण होता है?

- (A) ए
- (B) सी
- (C) डी
- (D) बी

4. Food have various ..... that keep us healthy.
- (A) Nutrients  
 (B) Substances  
 (C) Components  
 (D) All of the above
5. Which vitamin is destroyed during heating ?
- (A) Vitamins-A  
 (B) Vitamin-K  
 (C) Vitamin-C  
 (D) Vitamin-D
6. Which give us quick energy ?
- (A) Carbohydrates  
 (B) All of these  
 (C) Fats  
 (D) Proteins
4. खाद्य पदार्थों में विभिन्न ..... होते हैं, जो हमें स्वस्थ रखते हैं।
- (A) पोषक तत्व  
 (B) पदार्थ  
 (C) घटक  
 (D) उपर्युक्त सभी
5. गर्म करने पर कौन-सा विटामिन नष्ट हो जाता है ?
- (A) विटामिन-ए  
 (B) विटामिन-के  
 (C) विटामिन-सी  
 (D) विटामिन-डी
6. हमें त्वरित ऊर्जा कौन देता है ?
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
 (B) ये सभी  
 (C) वसा  
 (D) प्रोटीन

7. What are required for strong bones? 7. मजबूत हड्डियों के लिए क्या आवश्यक हैं ?

(A) Vitamin-D

(A) विटामिन-डी

(B) None of these

(B) इनमें से कोई नहीं

(C) Calcium

(C) कैल्शियम

~~(D) Both of the above~~

(D) उपर्युक्त दोनों

8. We should drink ..... glass of water a day. 8. हमें एक दिन में पानी के ..... गिलास पीने चाहिए।

(A) 6-8

(A) 6-8

~~(B) 9-10~~

(B) 9-10

(C) Can't say

(C) कह नहीं सकते

(D) 4-5

(D) 4-5

9. Curd and Idli are good example of ..... food.

(A) Bad

(B) Cool

(C) Fermented

(D) Indian

9. दही और इडली ..... भोजन के  
अच्छे उदाहरण हैं।

(A) खराब

(B) ठंडे

(C) किण्वित

(D) भारतीय

10. Sprouting consists of germinating:

(A) Plant

(B) Potatoes

(C) Seeds

(D) All of the above

10. अंकुरण में अंकुरित होना शामिल है :

(A) पौधा

(B) आलू

(C) बीज

(D) उपर्युक्त सभी

11. Butter and Ghee are the major source of.....
- (A) Minerals  
(B) Roughage  
(C) Proteins  
 (D) Fats
12. Iodized Salt is a good source of.....
- (A) Iodine  
(B) None of these  
(C) Calcium  
(D) Iron
13. Samosa and Potato chips are :
- (A) Junk food  
(B) Tasty food  
(C) All of these  
(D) Healthy snacks
11. मक्खन और घी ..... के प्रमुख स्रोत हैं।
- (A) खनिज  
(B) रेशेदार पदार्थ  
(C) प्रोटीन  
(D) वसा
12. आयोडीनयुक्त नमक ..... का एक अच्छा स्रोत है।
- (A) आयोडीन  
(B) इनमें से कोई नहीं  
(C) कैल्शियम  
(D) आयरन
13. समोसा और आलू के चिप्स हैं :
- (A) जंक फूड  
(B) स्वादिष्ट भोजन  
(C) ये सभी  
(D) स्वस्थ नाश्ता

14. Waste water released by houses is called :
- (A) Sewage  
(B) Sludge  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
15. Which organ does Jaundice affect ?
- (A) Lungs  
(B) Heart  
(C) Liver  
(D) Stomach
16. Which is the cleanest city of India ?
- (A) Mysore  
(B) Surat  
(C) Delhi  
(D) Chandigarh
14. घरों द्वारा छोड़ा गया अपशिष्ट जल कहलाता है :
- (A) सीवेज  
(B) कीचड़  
(C) (A) एवं (B) दोनों  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
15. पीलिया किस अंग को प्रभावित करता है ?
- (A) फेफड़े  
(B) हृदय  
(C) यकृत  
(D) पेट
16. भारत का सबसे स्वच्छ शहर कौन-सा है ?
- (A) मैसूर  
(B) सूरत  
(C) दिल्ली  
(D) चंडीगढ़

17. Which agency handles global health issues ?
- (A) ~~The Food and Agriculture Organization (FAO)~~
- (B) The World Health Organization (WHO)
- (C) The Centres for Disease Control (CDC)
- (D) The Food and Drug Administration (FDA)
18. How long do most toilets take to flush ?
- (A) 5 Seconds
- (B) 3 Seconds
- (C) 10 Seconds
- (D) None of the above
19. When should one wash hands ?
- (A) Before and after having meal
- (B) After using toilet
- (C) Before preparing food
- (D) All of the above
17. वैश्विक स्वास्थ्य मुद्दों को कौन-सी एजेंसी संभालती है ?
- (A) खाद्य एवं कृषि संगठन (एफएओ)
- (B) विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ)
- (C) रोग नियन्त्रण केन्द्र (सीडीसी)
- (D) खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए)
18. अधिकाँश शौचालयों को फ्लश होने में कितना समय लगता है ?
- (A) 5 सेकण्ड
- (B) 3 सेकण्ड
- (C) 10 सेकण्ड
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
19. हाथ कब धोना चाहिए ?
- (A) भोजन करने से पहले और बाद में
- (B) शौचालय का उपयोग करने के बाद
- (C) खाना बनाने से पहले
- (D) उपर्युक्त सभी

20. The smallest form of bacteria is called :
- (A) Vibrio  
 (B) Cocci  
 (C) Bacilli  
 (D) Spirilla
21. Expanded form of HIV is :
- (A) Human immunity deficiency virus  
 (B) Human immune deficiency syndrome virus  
 (C) None of these  
 (D) All of the above
22. Normal temperature of human body is :
- (A) 40.5 F  
 (B) 36.9 F  
 (C) 98.6 F  
 (D) 82.4 F
20. बैक्टीरिया के सबसे छोटे रूप को क्या कहा जाता है :
- (A) विब्रियो  
 (B) कोक्सी  
 (C) बैसिली  
 (D) स्पिरिला
21. एचआईवी का विस्तृत रूप है :
- (A) मानव प्रतिरक्षा कमी वायरस  
 (B) मानव प्रतिरक्षा न्यूनता सिंड्रोम वायरस  
 (C) इनमें से कोई नहीं  
 (D) उपर्युक्त सभी
22. मानव शरीर का सामान्य तापमान है :
- (A) 40.5 F  
 (B) 36.9 F  
 (C) 98.6 F  
 (D) 82.4 F

23. Which one of the following is a waterborne disease ?
- (A) Influenza  
(B) Small pox  
(C) Malaria  
(D) Cholera
24. What is the name given to the green pigment in plants ?
- (A) Stomata  
(B) Chlorophyll  
(C) Tendrils  
(D) Starch
25. Which fruit is rich in potassium ?
- (A) Banana  
(B) Orange  
(C) Pear  
(D) Mango
23. निम्नलिखित में से कौन-सा जलजनित रोग है ?
- (A) इन्फ्लुएंजा  
(B) छोटी माता  
(C) मलेरिया  
(D) हैजा
24. पौधों में हरे रंग के वर्णक को क्या नाम दिया गया है ?
- (A) रंध्र  
(B) क्लोरोफिल  
(C) टेंड्रिल  
(D) स्टार्च
25. पोटेशियम से भरपूर कौन-सा फल है ?
- (A) केला  
(B) सन्तरा  
(C) नाशपाती  
(D) आम

26. Who invented the flushing toilet in 1596?
- (A) Joseph Bramah  
(B) George Jennings  
(C) ~~John Harrington~~  
(D) None of the above
27. How many Sewerage treatment plants are there in Delhi?
- (A) ~~37~~  
(B) 47  
(C) 57  
(D) 27
28. How much waste does an average person in our country generate?
- (A) 100–200 gms.  
(B) 300–400 gms.  
(C) ~~600–700 gms.~~  
(D) 300–500 gms.
26. 1596 में फ्लशिंग शौचालय का आविष्कार किसने किया था ?
- (A) जोसेफ ब्रामा  
(B) जॉर्ज जेनिंग्स  
(C) जॉन हैरिंगटन  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
27. दिल्ली में कितने सीवरेज ट्रीटमेंट प्लांट हैं ?
- (A) 37  
(B) 47  
(C) 57  
(D) 27
28. हमारे देश में एक औसत व्यक्ति कितना कचरा पैदा करता है ?
- (A) 100–200 ग्राम  
(B) 300–400 ग्राम  
(C) 600–700 ग्राम  
(D) 300–500 ग्राम

29. Half of India's groundwater is :

(A) Extremely

(B) ~~Poisonous~~

(C) Smelly

(D) None of the above

30. Which of the following food should be avoided in pregnancy ?

(A) Meat

(B) Fish

(C) Eggs

(D) ~~Unpasteurized Cheese~~

31. Which of the following is not a dairy product ?

(A) Milk

(B) Yoghurt

(C) Fromage Frais

(D) ~~Veal~~

29. भारत का आधा भूजल है :

(A) अत्यन्त अच्छा

(B) जहरीला

(C) बदबूदार

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

30. गर्भावस्था में निम्नलिखित में से किस भोजन से बचना चाहिए ?

(A) माँस

(B) मछली

(C) अण्डे

(D) बिना पाश्चुरीकृत चीज़

31. निम्नलिखित में से कौन-सा डेयरी उत्पाद नहीं है ?

(A) दूध

(B) दही

(C) फ़ोमेज फ़्रैस

(D) वील

32. Meat, fish and other alternatives provide the following important nutrient:
- (A) Carbohydrate  
 (B) ~~Protein~~  
 (C) Sugar  
 (D) Fibre
33. Which of the these is not considered a nutrient?
- (A) Vitamins  
 (B) Minerals  
 (C) ~~Fibers~~  
 (D) Fats
34. Food passes through the stomach directly by .....
- (A) The large intestine  
 (B) ~~The small intestine~~  
 (C) The heart  
 (D) The pancreas
32. माँस, मछली और अन्य विकल्प निम्नलिखित महत्त्वपूर्ण पोषक तत्व प्रदान करते हैं :
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
 (B) प्रोटीन  
 (C) चीनी  
 (D) फाइबर
33. इनमें से किसे पोषक तत्व नहीं माना जाता है ?
- (A) विटामिन  
 (B) खनिज  
 (C) फाइबर  
 (D) वसा
34. भोजन सीधे ..... द्वारा पेट से होकर गुजरता है ।
- (A) बड़ी आँत  
 (B) छोटी आँत  
 (C) हृदय  
 (D) अग्न्याशय

35. A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called a .....
- (A) ~~Nutrient~~  
 (B) Carbohydrate  
 (C) Calorie  
 (D) Fatty acid
36. All of the following are nutrients found in food except :
- (A) ~~Plasma~~  
 (B) Proteins  
 (C) Carbohydrates  
 (D) Vitamins
37. The bread, cereal, rice and pasta group is a good source of .....
- (A) ~~Carbohydrates~~  
 (B) Vitamin-C  
 (C) Calcium  
 (D) Vitamin-D
35. शरीर की वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत और रखरखाव के लिए आवश्यक पदार्थ को ..... कहा जाता है।
- (A) पोषक तत्व  
 (B) कार्बोहाइड्रेट  
 (C) कैलोरी  
 (D) फैटी एसिड
36. निम्नलिखित सभी खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले पोषक तत्व हैं सिवाय :
- (A) प्लाज्मा  
 (B) प्रोटीन  
 (C) कार्बोहाइड्रेट  
 (D) विटामिन
37. ब्रेड, अनाज, चावल और पास्ता समूह ..... का एक अच्छा स्रोत है।
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
 (B) विटामिन-सी  
 (C) कैल्शियम  
 (D) विटामिन-डी

38. Citrus fruit are an excellent source of.....
- (A) Calcium  
 (B) Vitamin-C  
 (C) Vitamin-B  
 (D) Calories
39. Which food contains the most fat?
- (A) Graham crackers  
 (B) Brownies  
 (C) Pudding  
 (D) Angel food cake
40. The milk, cheese and yoghurt group are important for .....
- (A) Strong bones  
 (B) Teeth  
 (C) Muscles  
 (D) All of the above
38. खट्टे फल ..... के उत्कृष्ट स्रोत हैं।
- (A) कैल्शियम  
 (B) विटामिन-सी  
 (C) विटामिन-बी  
 (D) कैलोरी
39. किस भोजन में सबसे अधिक वसा होती है ?
- (A) ग्रेहम क्रैकर  
 (B) ब्राउनी  
 (C) पुडिंग  
 (D) एंजेल फूड केक
40. दूध, पनीर और दही समूह ..... के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- (A) मजबूत हड्डी  
 (B) दाँत  
 (C) माँसपेशी  
 (D) उपर्युक्त सभी

41. Fruits and vegetables are usually considered as good sources of :
- (A) Proteins  
 (B) Vitamins and Minerals  
 (C) Unsaturated fats  
 (D) None of the above
42. Which of the following is the best source for Omega-3 fatty acids ?
- (A) Corn oil  
 (B) Wheat products  
 (C) Pork  
 (D) Sardines
43. The nutrient is most important for healthy vision :
- (A) Vitamin-K  
 (B) Iron  
 (C) Vitamin-A  
 (D) Calcium
41. फलों और सब्जियों को आमतौर पर इसके अच्छे स्रोत के रूप में माना जाता है :
- (A) प्रोटीन  
 (B) विटामिन और खनिज  
 (C) असंतृप्त वसा  
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
42. ओमगा-3 फैटी एसिड के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा सबसे अच्छा स्रोत है ?
- (A) मकई का तेल  
 (B) गेहूँ उत्पाद  
 (C) सूअर का मांस  
 (D) सार्डिन
43. स्वस्थ दृष्टि के लिए यह पोषक तत्व सबसे महत्वपूर्ण है :
- (A) विटामिन-के  
 (B) आयरन  
 (C) विटामिन-ए  
 (D) कैल्शियम

44. Which of the following beverages has no fat, sugar or oils ? 44. निम्नलिखित में से किस पेय पदार्थ में वसा, चीनी या तेल नहीं होता है ?

(A) Milk

(B) Root beer

(C) Coffee with cream

(D) Ice tea unsweetened

(A) दूध

(B) रूट बीयर

(C) क्रीम के साथ कॉफी

(D) बिना मीठी आइस चाय

45. .... is an example of a hydrogenated fat. 45. .... हाइड्रोजनीकृत वसा का एक उदाहरण है ।

(A) Butter

(B) Margarine

(C) Olive oil

(D) None of the above

(A) मक्खन

(B) मार्जरीन

(C) जैतून का तेल

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

46. Which of the following nutrients is known as the Sunshine vitamin ? 46. निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व को सनशाइन विटामिन के रूप में जाना जाता है ?

(A) Vitamin-C

(B) Vitamin-A

(C) Vitamin-K

(D) Vitamin-D

(A) विटामिन-सी

(B) विटामिन-ए

(C) विटामिन-के

(D) विटामिन-डी

47. What role human plays in food chains ?
- (A) Producers  
 (B) Consumers  
 (C) Humans do not involve in food chains  
 (D) Decomposes
48. Hazards affecting food are:
- (A) Chemical, Biological, Physical  
 (B) Additives, Colour  
 (C) Pollutants  
 (D) None of the above
49. How many types of ecological models are there ?
- (A) One  
 (B) Two  
 (C) Three  
 (D) Four
47. मानव खाद्य शृंखला में क्या भूमिका निभाता है ?
- (A) उत्पादक  
 (B) उपभोक्ता  
 (C) मानव खाद्य शृंखलाओं में शामिल नहीं होते हैं  
 (D) डीकंपोजर
48. भोजन को प्रभावित करने वाले खतरे हैं :
- (A) रासायनिक, जैविक, भौतिक  
 (B) योजक, रंग  
 (C) प्रदूषक  
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
49. पारिस्थितिक मॉडल कितने प्रकार के होते हैं ?
- (A) एक  
 (B) दो  
 (C) तीन  
 (D) चार

50. Which country is the largest milk producer in the world ?
- (A) ~~India~~  
 (B) America  
 (C) Brazil  
 (D) China
51. All soft drinks are carbonated.
- (A) True  
 (B) ~~False~~  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) None of the above
52. Consumer food industry doesn't include .....
- (A) Cocoa products  
 (B) ~~Alcohol beverages~~  
 (C) Bakery products  
 (D) Dairy products
50. विश्व में सबसे बड़ा दूध उत्पादक देश कौन-सा है ?
- (A) भारत  
 (B) अमेरिका  
 (C) ब्राज़ील  
 (D) चीन
51. सभी शीतल पेय कार्बोनेटेड होते हैं ।
- (A) सच  
 (B) झूठ  
 (C) (A) और (B) दोनों  
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
52. उपभोक्ता खाद्य उद्योग में ..... शामिल नहीं हैं ।
- (A) कोको उत्पाद  
 (B) अल्कोहल पेय पदार्थ  
 (C) बेकरी उत्पाद  
 (D) डेयरी उत्पाद

53. Horticulture is the study of .....
- (A) Gardening  
(B) Fishes  
(C) Plant cells  
(D) Animal cells
54. Crown of teeth is covered by .....
- (A) Enamel  
(B) Dentine  
(C) Skin  
(D) None of the above
55. How many teeth appear twice during the life time of an individual?
- (A) 16  
(B) 17  
(C) 20  
(D) 32
53. उद्यानिकी ..... का अध्ययन है।
- (A) बागवानी  
(B) माछलियाँ  
(C) पादप कोशिकाएँ  
(D) जन्तु कोशिकाएँ
54. दाँतों का मुकुट ..... से ढका होता है।
- (A) इनेमल  
(B) डेंटाइन  
(C) त्वचा  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
55. किसी व्यक्ति के जीवन काल में कितने दाँत दो बार दिखाई देते हैं ?
- (A) 16  
(B) 17  
(C) 20  
(D) 32

56. Which of the following does not release any enzyme ?
- (A) Salivary glands  
 (B) ~~Esophagus~~  
 (C) Stomach  
 (D) Pancreas
57. About half of your diet should be made up of.....
- (A) ~~Grains and vegetables~~  
 (B) Fruits and milk  
 (C) Milk and cheese  
 (D) Fats and sugars
58. Pulses are the good sources of .....
- (A) Carbohydrates  
 (B) ~~Proteins~~  
 (C) Fats  
 (D) Vitamins
56. निम्नलिखित में से कौन सा कोई एंजाइम नहीं छोड़ता है ?
- (A) लार ग्रंथियाँ  
 (B) अन्न प्रणाली  
 (C) पेट  
 (D) अग्न्याशय
57. आपके आहार का लगभग आधा हिस्सा ..... से बना होना चाहिए ।
- (A) अनाज और सब्जियाँ  
 (B) फल और दूध  
 (C) दूध और पनीर  
 (D) वसा और चीनी
58. दालें ..... का अच्छा स्रोत हैं ?
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
 (B) प्रोटीन  
 (C) वसा  
 (D) विटामिन

59. Which of the following has the highest calorific value ?
- (A) Carbohydrates  
~~(B) Fats~~  
 (C) Proteins  
 (D) Vitamins
60. Milk, cheese and eggs are the sources of.....
- (A) Vitamin-C and D  
~~(B) Vitamin-A and D~~  
 (C) Vitamin-C and D  
 (D) Vitamin-B and C
61. Washing of peeled vegetables removes the vitamin :
- (A) Vitamin-E  
 (B) Vitamin-D  
~~(C) Vitamin-C~~  
 (D) Vitamin-B
59. निम्नलिखित में से किसका कैलोरी मान सबसे अधिक होता है ?
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
 (B) वसा  
 (C) प्रोटीन  
 (D) विटामिन
60. दूध, पनीर अंडे ..... के स्रोत हैं।
- (A) विटामिन-सी और डी  
 (B) विटामिन-ए और डी  
 (C) विटामिन-सी और डी  
 (D) विटामिन-बी और सी
61. छिली हुयी सब्जियों को धोने से विटामिन निकल जाता है :
- (A) विटामिन-ई  
 (B) विटामिन-डी  
 (C) विटामिन-सी  
 (D) विटामिन-बी

62. Which of the following is a water-soluble vitamin and hence is required to be taken every day ?
- (A) Vitamin-D  
~~(B) Vitamin-C~~  
 (C) Vitamin-K  
 (D) Vitamin-A
63. Which of the following metals is a constituent of Vitamin-B<sub>12</sub> ?
- ~~(A) Iron~~  
 (B) Magnesium  
 (C) Zinc  
 (D) Cobalt
64. Which of the following food items is rich in iron ?
- (A) Rice  
 (B) Apple  
~~(C) Pulses~~  
 (D) Orange
62. निम्नलिखित में से कौन-सा पानी में घुलनशील विटामिन है और इसलिए इसे हर दिन लेना आवश्यक है ?
- (A) विटामिन-डी  
 (B) विटामिन-सी  
 (C) विटामिन-के  
 (D) विटामिन-ए
63. निम्नलिखित में से कौन-सी धातु विटामिन-बी<sub>12</sub> का घटक है ?
- (A) आयरन  
 (B) मैग्नीशियम  
 (C) जिंक  
 (D) कोबाल्ट
64. निम्नलिखित में से कौन-सा खाद्य पदार्थ आयरन से भरपूर है ?
- (A) चावल  
 (B) सेब  
 (C) दालें  
 (D) सन्तरा

65. Which of the following is considered a complete protein food?
- (A) Almond  
(B) Horsegram  
(C) ~~Soyabean~~  
(D) Cashew nut
66. Which of the following food constituents is not digested but is still important for us?
- (A) Vitamins  
(B) Minerals  
(C) Proteins  
(D) ~~Fibres~~
67. A person suffering from high blood pressure should avoid food which are rich in :
- (A) ~~Sodium~~  
(B) Iodine  
(C) Calcium  
(D) Iron
65. निम्नलिखित में से किसे सम्पूर्ण प्रोटीन भोजन माना जाता है ?
- (A) बादाम  
(B) हॉर्सग्राम  
(C) सोयाबीन  
(D) काजू
66. निम्नलिखित में से कौन-सा खाद्य घटक पचता नहीं है लेकिन फिर भी हमारे लिए महत्वपूर्ण है ?
- (A) विटामिन  
(B) खनिज  
(C) प्रोटीन  
(D) फाइबर
67. उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को ऐसे भोजन से बचना चाहिए जो गरिष्ठ हो :
- (A) सोडियम  
(B) आयोडीन  
(C) कैल्शियम  
(D) आयरन

68. Which of the following nutrients is needed for a healthy immune system?
- (A) Calcium  
(B) Iodine  
(C) Vitamin-K  
(D) ~~Vitamin-C~~
69. Egg, meat and milk are usually classified as good source of:
- (A) Carbohydrates  
(B) Vitamin-A  
(C) ~~Protein~~  
(D) Vitamin-D
70. Which one of the following mineral elements is required for muscle contraction?
- (A) ~~Calcium~~  
(B) Iron  
(C) ~~Vitamin-C~~  
(D) Fluoride
68. स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए निम्नलिखित में से किस पोषक तत्व की आवश्यकता होती है ?
- (A) कैल्शियम  
(B) आयोडीन  
(C) विटामिन-के  
(D) विटामिन-सी
69. अण्डा, माँस और दूध को आमतौर पर किसके अच्छे स्रोत के रूप में वर्गीकृत किया जाता है :
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
(B) विटामिन-ए  
(C) प्रोटीन  
(D) विटामिन-डी
70. माँसपेशियों के संकुचन के लिए निम्नलिखित में से किस खनिज तत्व की आवश्यकता होती है ?
- (A) कैल्शियम  
(B) आयरन  
(C) विटामिन-सी  
(D) फ्लोराइड

71. Child development is the study of: 71. बाल विकास का अध्ययन है :
- (A) Pregnancy to childhood (A) गर्भावस्था से बाल्यवस्था तक
- (B) Pregnancy to adolescence (B) गर्भावस्था से किशोरावस्था तक
- (C) From pregnancy to life (C) गर्भावस्था से जीवन तक
- (D) None of the above (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
72. How many teeth of children come out by the end of two years ? 72. दो साल के अंत तक बच्चों के कितने दाँत निकल आते हैं ?
- (A) 10 teeth (A) 10 दाँत
- (B) 15 teeth (B) 15 दाँत
- (C) 20 teeth (C) 20 दाँत
- (D) 24 teeth (D) 24 दाँत
73. Blood pressure occurs in infancy: 73. शैशवावस्था में रक्तचाप होता है :
- (A) Less (A) कम
- (B) More (B) अधिक
- (C) Very few (C) बहुत कम
- (D) Very much (D) बहुत अधिक

74. How many months can a child easily sit without support ?
- (A) 6 months  
(B) 7 months  
~~(C) 8 months~~  
(D) 9 months
75. Which emotion would be faster in adolescence ?
- ~~(A) Anger~~  
(B) Fear  
(C) Love and affection  
(D) None of the above
76. Child has an important role in social development :
- (A) Family  
(B) School  
(C) Society  
~~(D) All of the above~~
74. एक बच्चा बिना सहारे के कितने महीने में आसानी से बैठ सकता है ?
- (A) 6 महीने  
(B) 7 महीने  
(C) 8 महीने  
(D) 9 महीने
75. किशोरावस्था में कौन-सा संवेग तेज होगा ?
- (A) क्रोध  
(B) भय  
(C) प्यार और स्नेह  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
76. सामाजिक विकास में बच्चे की महत्वपूर्ण भूमिका होती है ?
- (A) परिवार  
(B) स्कूल  
(C) समाज  
(D) उपर्युक्त सभी

77. Children of 6 to 7 years are more interested in which sports ? 77. 6 से 7 साल के बच्चे किस खेल में ज्यादा रुचि रखते हैं ?

(A) Alone

(B) Collective

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

(A) अकेले

(B) सामूहिक

(C) (A) और (B) दोनों

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

78. Physical growth and development is called : 78. शारीरिक वृद्धि और विकास कहलाता है :

(A) Readiness

(B) Growth

(C) Mobility

(D) Heredity

(A) तत्परता

(B) वृद्धि

(C) गतिशीलता

(D) आनुवंशिकता

79. Which period of development is called "Period of extreme pressure and tension" ?
- (A) Adolescence  
(B) Old age  
(C) Intermediate  
(D) Adult age
79. विकास की किस अवधि को "अत्यधिक दबाव और तनाव की अवधि" कहा जाता है ?
- (A) किशोरावस्था  
(B) वृद्धावस्था  
(C) मध्यवर्ती  
(D) प्रौढ़ावस्था
80. Emotions can be developed in teenagers :
- (A) Art, Literature, Music and Cultural Programmes  
(B) By the study of Economics  
(C) Through the study of Medicine  
(D) By all of the above
80. किशोरों में भावनाओं का विकास किया जा सकता है :
- (A) कला, साहित्य, संगीत और सांस्कृतिक कार्यक्रम  
(B) अर्थशास्त्र के अध्ययन द्वारा  
(C) चिकित्सा के अध्ययन के माध्यम से  
(D) उपर्युक्त सभी के द्वारा

81. High blood pressure is the main cause of which of these ?
- (A) Cancer  
(B) Strokes  
(C) Diabetes  
(D) Congestive heart failure
82. What is the normal BP range ?
- (A) 120/80 mm Hg  
(B) 110/70 mm Hg  
(C) 130/70 mm Hg  
(D) 150/100 mm Hg
83. The contact period for chlorination of water is :
- (A) 30 minutes  
(B) 60 minutes  
(C) 90 minutes  
(D) 100 minutes
81. उच्च रक्तचाप इनमें से किसका मुख्य कारण है ?
- (A) कैंसर  
(B) स्ट्रोक  
(C) मधुमेह  
(D) कंजेस्टिव हार्ट फेलियर
82. सामान्य बीपी रेंज क्या है ?
- (A) 120/80 मिमी एचजी  
(B) 110/70 मिमी एचजी  
(C) 130/70 मिमी एचजी  
(D) 150/100 मिमी एचजी
83. पानी के क्लोरीनीकरण की सम्पर्क अवधि है :
- (A) 30 मिनट  
(B) 60 मिनट  
(C) 90 मिनट  
(D) 100 मिनट

84. The most leading cause of MMR in India is :
- (A) ~~Infections~~  
 (B) Abortions  
 (C) Haemorrhage  
 (D) Ectopic pregnancy
85. Measles vaccine is a :
- (A) Killed vaccine  
 (B) ~~Live vaccine~~  
 (C) Toxoid  
 (D) Immunoglobulin
86. The concentration of sodium ions in the standard WHO oral rehydration solution is :
- (A) 40m moles/L  
 (B) ~~60m moles/L~~  
 (C) 90m moles/L  
 (D) 10m moles/L
84. भारत में एमएमआर का सबसे प्रमुख कारण है :
- (A) संक्रमण  
 (B) गर्भपात  
 (C) रक्तस्राव  
 (D) अस्थानिक गर्भावस्था
85. खसरा का टीका एक है :
- (A) मृत टीका  
 (B) जीवित टीका  
 (C) टोक्सॉइड  
 (D) इम्युनोग्लोबुलिन
86. मानक डब्ल्यूएचओ ओरल रिहाइड्रेशन समाधान में सोडियम आयनों की रकम है :
- (A) 40m moles/L  
 (B) 60m moles/L  
 (C) 90m moles/L  
 (D) 10m moles/L

87. Which of these is a common cause of diarrhoea ? 87. इनमें से कौन-सा दस्त का एक सामान्य कारण है ?

(A) Contaminated food or water

(A) दूषित भोजन या पानी

(B) Viral infection

(B) वायरल संक्रमण

(C) Intolerance to milk

(C) दूध के प्रति असहिष्णुता

~~(D) All of the above~~

(D) उपर्युक्त सभी

88. Which of these foods is a good choice when you have diarrhoea ? 88. जब आपको दस्त हों तो इनमें से कौन-सा भोजन एक अच्छा विकल्प है ?

(A) Bananas

(A) केला

(B) Rice

(B) चावल

(C) Apple sauce

(C) सेब की चटनी

~~(D) All of the above~~

(D) उपर्युक्त सभी

89. Typhoid mainly spreads through :

- (A) Contaminated air
- (B) Minerals water
- (C) Contaminated food and water
- (D) None of the above

90. Gold standard for diagnosis of typhoid is :

- (A) Widal
- (B) Stool culture
- (C) Blood culture
- (D) None of the above

89. टाइफॉइड मुख्य रूप से किसके माध्यम से फैलता है ?

- (A) दूषित हवा
- (B) मिनरल वॉटर
- (C) दूषित भोजन और पानी
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

90. टाइफॉइड के निदान के लिए स्वर्ण मानक हैं:

- (A) विडाल
- (B) मल कल्चर
- (C) रक्त कल्चर
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

91. How many food groups are given by I.C.M.R. ?
- (A) 3  
(B) 5  
~~(C) 6~~  
(D) 8
92. A deficiency of iodine may lead to which of these ?
- (A) Hypothyroidism  
(B) Cretinism  
(C) Goitre  
~~(D) All of the above~~
93. Vitamin ..... is obtained by sunlight.
- (A) Vitamin-B  
(B) Vitamin-A  
~~(C) Vitamin-D~~  
(D) Vitamin-C
91. आई.सी.एम.आर. द्वारा कितने भोज्य समूह बताये गये हैं ?
- (A) 3  
(B) 5  
(C) 6  
(D) 8
92. आयोडीन की कमी से इनमें से क्या हो जाता है ?
- (A) हाइपोथाइरॉइड  
(B) बौनापन  
(C) घेंघा  
(D) उपर्युक्त सभी
93. विटामिन .....सूर्य के प्रकाश द्वारा प्राप्त होता है ।
- (A) विटामिन-बी  
(B) विटामिन-ए  
(C) विटामिन-डी  
(D) विटामिन-सी

94. Gluten is found in :

- (A) Grapes
- (B) Wheat
- (C) Sugarcane
- (D) Apple

95. What is the chemical name for Vitamin-B<sub>7</sub>?

- (A) Pantothenic acid
- (B) Biotin
- (C) Ascorbic acid
- (D) Folic Acid

96. Which human organ gets majorly affected due to Vitamin-D deficiency?

- (A) Eyes
- (B) Skin
- (C) Hair
- (D) Bones

94. ग्लूटिन पाया जाता है :

- (A) अंगूर में
- (B) गेहूँ में
- (C) गन्ना में
- (D) सेब में

95. विटामिन-बी<sub>7</sub> का रासायनिक नाम क्या है ?

- (A) पैंटोथेनिक एसिड
- (B) बायोटिन
- (C) ऐस्कॉर्बिक एसिड
- (D) फोलिक एसिड

96. विटामिन-डी की कमी से कौन-सा मानव अंग प्रमुख रूप से प्रभावित होता है ?

- (A) आँखें
- (B) त्वचा
- (C) बाल
- (D) हड्डी

97. The main function of Vitamin-K is in:
- (A) Skin health  
 (B) Blood clotting  
 (C) Immune system  
 (D) Calcium absorption
98. Malnutrition can be prevented by:
- (A) Eating fast food  
 (B) Having surgery  
 (C) Eating balanced diet  
 (D) None of the above
99. The full form of WHO is:
- (A) World Home Organization  
 (B) World Health Organization  
 (C) World Happiness Organization  
 (D) None of the above
100. 'National Nutrition Week' is celebrated in the month of.....
- (A) September  
 (B) August  
 (C) April  
 (D) May.
97. विटामिन-के का मुख्य कार्य इसमें है:
- (A) त्वचा स्वास्थ्य  
 (B) रक्त का थक्का बनना  
 (C) प्रतिरक्षा प्रणाली  
 (D) कैल्शियम अवशोषण
98. कुपोषण को इसके द्वारा रोका जा सकता है:
- (A) फास्ट फूड खाकर  
 (B) सर्जरी कराकर  
 (C) संतुलित आहार लेकर  
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
99. WHO का पूरा नाम है ?
- (A) वर्ल्ड होम ऑर्गेनाइजेशन  
 (B) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन  
 (C) वर्ल्ड हैप्पीनेस ऑर्गेनाइजेशन  
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
100. 'राष्ट्रीय पोषण सप्ताह' ..... माह में मनाया जाता है।
- (A) सितम्बर  
 (B) अगस्त  
 (C) अप्रैल  
 (D) मई।