

D  
(21223)  
U. G. - I Sem.

Date-Stamp to be affixed here

**CC-1001**

**B. A./B. Sc./B. Com. Examination, Dec. 2023**

**CO-CURRICULAR COURSE (UNDER N.E.P.)**

**(For Regular Students)**

**Food, Nutrition and Hygiene**

**[Paper Code : Z010101T]**

Booklet Series  
**S**

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  
[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.

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :**

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आप कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को स 100 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्तर-श पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। स प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्तर-शीट को सावधानीपूर्वक देख दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदलें।

(Remaining instructions on last page) (1)

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ)

1. This vitamin is also called beauty vitamin :

(A) Vitamin-A

(B) Vitamin-B

(C) Vitamin-E

(D) Vitamin-K

2. Major causes of malnutrition are :

(A) Poverty

(B) Dietary practices

(C) Crop failure

(D) All of the above

3. Full name of FAO is :

(A) Folic Acid Organization

(B) Food and Agriculture Organization

(C) Food Auditing Organization

(D) None of the above

1. इस विटामिन को सौन्दर्य विटामिन भी कहा जाता है :

(A) विटामिन-ए

(B) विटामिन-बी

(C) विटामिन-ई

(D) विटामिन-के

2. कुपोषण के मुख्य कारण हैं :

(A) गरीबी

(B) आहारिय मान्यताएँ

(C) फसल की विफलता

(D) उपर्युक्त सभी

3. FAO का पूरा नाम है :

(A) फॉलिक एसिड ऑर्गेनाइजेशन

(B) फूड एण्ड एग्रीकल्चर ऑर्गेनाइजेशन

(C) फूड ऑडिटिंग ऑर्गेनाइजेशन

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

4. 'Bacterium salmonella typhi' is 4.  
accountable for .....

- (A) Malaria
- (B) Typhoid
- (C) Cholera
- (D) All of the above

5. Preventive measure/s for Dengue 5.  
fever is/are :

- (A) Do not let water stagnate anywhere
- (B) Reduce mosquito habitat
- (C) Use mosquito repellents
- (D) All of the above

6. During pregnancy, which of the 6.  
following complication/s need/s  
quick medical aid ?

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

'बैक्टीरियम साल्मोनेला टाइफी' ..... हेतु  
उत्तरदायी होता है ।

- (A) मलेरिया
  - (B) टाइफॉइड
  - (C) हैजा
  - (D) उपर्युक्त सभी
- डेंगू बुखार से बचाव का/के उपाय  
है/हैं :

- (A) पानी को कहीं भी इकट्ठा न  
रहने दें
- (B) मच्छरों को पैदा होने से रोकना
- (C) मच्छर भगाने के लेप का प्रयोग
- (D) उपर्युक्त सभी

6. गर्भावस्था के दौरान, निम्नलिखित में से किस  
जटिलता/जटिलताओं में तुरन्त चिकित्सीय  
सहायता की आवश्यकता होती है ?

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

7. UNICEF's assistance covers a wide spectrum of.....

(A) Health

(B) Education

(C) Water and sanitation

(D) All of the above

8. Except milk, which food supplement/s must be added in the diet of infants ?

(A) Strained vegetables

(B) Mashed fruits

(C) Cooked cereals

(D) All of the above

7. यूनीसेफ की सहायता ..... का एक

बृहद भाग (स्पैक्ट्रम) पूर्ण करती है।

(A) स्वास्थ्य

(B) शिक्षा

(C) जल एवं स्वच्छता

(D) उपर्युक्त सभी

8. दूध के अतिरिक्त, शिशुओं के आहार में कौन-सा/से भोज्य पूरक शामिल होने चाहिए?

(A) कुचली हुई सब्जियाँ

(B) मसले हुए फल

(C) पका हुआ अनाज

(D) उपर्युक्त सभी

9. The world's largest community

based programme, serving in the

field of health, nutrition and

education is :

(A) NIPCCD

(B) Mid-day Meal Programme

(C) A.N.P.

(D) I.C.D.S.

9. स्वास्थ्य, पोषण एवं शिक्षा के क्षेत्र में विश्व का

सबसे बड़ा समुदाय पर आधारित कार्यक्रम

है:

(A) निपसिड

(B) मिड-डे मील कार्यक्रम

(C) ए.एन.पी.

(D) आई.सी.डी.एस.

10. Which disease is caused due to the

deficiency of fat ?

(A) Jaundice

(B) Phrynoderma

(C) Obesity

(D) All of the above

10. वसा की हीनता से कौन-सा रोग हो जाता

है?

(A) पीलिया

(B) फ्रिनोडर्मा

(C) मोटापा

(D) उपर्युक्त सभी

11. National Nutrition Mission is initiated to improve nutritional outcomes for .....

- (A) Children from 0-6 years of age
- (B) Pregnant and lactating women
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

12. These are essential for the strength of teeth and bones :

- (A) Phosphorus
- (B) Calcium
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Iron

13. Weight loss during pregnancy leads to:

- (A) Still birth
- (B) Premature birth
- (C) Abortion
- (D) All of the above

11.

राष्ट्रीय पोषण मिशन ..... के पोषण के सुधार लाने हेतु प्रारम्भ किया गया है।

- (A) 0-6 वर्ष की आयु के बच्चों
- (B) गर्भवती और धात्री महिलाएँ
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

12.

दाँतों और अस्थियों की मजबूती हेतु ये आवश्यक हैं :

- (A) फॉस्फोरस
- (B) कैल्शियम
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) लोहा

13.

गर्भावस्था के दौरान वजन में कमी आने से हो जाता है :

- (A) मरे हुए शिशु का जन्म
- (B) अपरिपक्व शिशु जन्म
- (C) गर्भपात
- (D) उपर्युक्त सभी

14. Choose the correct chronological order of these programmes :

1. Mid-day Meal Programme
2. I.C.D.S. Scheme
3. National Nutrition Mission
4. National Rural Health Mission.

Codes :

- (A) 1, 2, 3, 4  
(B) 2, 1, 4, 3  
(C) 4, 1, 2, 3  
(D) 2, 3, 4, 1

15. Low calorie, low fat and low sodium diet is prescribed in .....

- (A) Hypertension  
(B) Constipation  
(C) Diarrhoea  
(D) Typhoid

14. इन कार्यक्रमों को सही कालानुक्रमिक क्रम के अनुसार चयनित कीजिए :

1. मिड-डे मील कार्यक्रम
2. आइ.सी.डी.एस. योजना
3. राष्ट्रीय पोषण मिशन
4. राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन ।

कूट :

- (A) 1, 2, 3, 4  
(B) 2, 1, 4, 3  
(C) 4, 1, 2, 3  
(D) 2, 3, 4, 1

15. न्यून कैलोरी, न्यून वसा और न्यून सोडियम आहार ..... में दिया जाता है ।

- (A) उच्च रक्तचाप  
(B) कब्ज  
(C) डायरिया  
(D) टाइफॉइड

16. Exercise combined with adequate calcium and Vitamin-D intake can prevent the effect of ..... in post menopausal women.

- (A) Osteoporosis
- (B) Rickets
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Goitre

17. According to I.C.M.R. daily additional energy requirement of a lactating mother during the first 6 months would be :

- ~~(A)~~ 520 kcal
- (B) 600 kcal
- (C) 700 kcal
- (D) 660 kcal

16. व्यायाम के साथ पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम और विटामिन-डी लेकर रजोनिवृत्ति काल में महिलाओं में ..... के प्रभाव को रोका जा सकता है।

- (A) ऑस्टियोपोरोसिस
- (B) रिकेट्स
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) घेंघा रोग

17. आई.सी.एम.आर. के अनुसार एक दूध पिलाने वाली माता की पहले 6 माह की आयु के दौरान, प्रतिदिन की अतिरिक्त ऊर्जा मात्रा है :

- (A) 520 किलो कैलोरी
- (B) 600 किलो कैलोरी
- (C) 700 किलो कैलोरी
- (D) 660 किलो कैलोरी

18. Both during pregnancy and lactation the amount of calcium that has been prescribed by I.C.M.R., 2020 is :
- (A) 500 mg.  
 (B) 1000 mg.  
 (C) 1200 mg.  
 (D) 1500 mg.
19. To meet the protein requirements, a pregnant woman requires .....
- (A) 600 ml. of milk per day  
 (B) Whole grains and legumes  
 (C) Pulses  
 (D) All of the above
20. If a child's height is very short as per his/her age, the form of malnutrition is called :
- (A) Stunting  
 (B) Wasting  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) Underweight
18. गर्भावस्था व धात्री अवस्था दोनों के दौरान, आई.सी.एम.आर., 2020 के द्वारा कैल्शियम की मात्रा प्रस्तावित की गयी है :
- (A) 500 मिग्रा.  
 (B) 1000 मिग्रा.  
 (C) 1200 मिग्रा.  
 (D) 1500 मिग्रा.
19. प्रोटीन की आवश्यकता को पूरा करने हेतु एक गर्भवती स्त्री को ..... की आवश्यकता होती है ।
- (A) 600 मिली. दूध प्रतिदिन  
 (B) साबुत अनाज और फलियाँ  
 (C) दालें  
 (D) उपर्युक्त सभी
20. यदि किसी बच्चे की लम्बाई उसकी आयु से काफी अधिक कम होती है, तो कुपोषण का वह रूप कहा जाता है :
- (A) स्टंटिंग  
 (B) वास्टिंग  
 (C) (A) और (B) दोनों  
 (D) न्यूनभार

21. The cause/s of Severe Acute Malnutrition (SAM) is/are :

- (A) Poverty and illiteracy
- (B) Poor hygiene and sanitation
- (C) Low birth weight
- (D) All of the above

22. Megaloblastic anaemia occurs due to the deficiency of .....

- (A) Vitamin- B<sub>12</sub>
- (B) Folic acid
- (C) Calcium
- (D) All of the above

23. Which group of food forms the base of the food pyramid ?

- (A) Fats, Oil and Sugars
- (B) Milk and Meat products
- (C) Cereals and Grains
- (D) Pulses and Legumes

21. गंभीर तीव्र कुपोषण का/के कारण है/हैं:

- (A) निर्धनता और अशिक्षा
- (B) खराब स्वच्छता और साफ-सफाई
- (C) जन्म के समय कम भार
- (D) उपर्युक्त सभी

22. मेगैलोब्लास्टिक ऐनीमिया ..... की हीनता के कारण हो जाता है।

- (A) विटामिन-बी<sub>12</sub>
- (B) फॉलिक एसिड
- (C) कैल्शियम
- (D) उपर्युक्त सभी

23. भोजन पिरामिड का आधार कौन-सा भोज्य समूह बनाता है ?

- (A) वसा, तेल और शर्करा
- (B) दूध और माँस उत्पाद
- (C) अनाज
- (D) दालें और फलियाँ

24. Among I.C.M.R. five food groups., which of the following is first food group ?

- (A) Cereals, Grains and its products
- (B) Pulses and Legumes
- (C) Fruits and Vegetables
- (D) Fats and Sugars

25. Carotenoid, Vitamin-C and fibre are the main nutrients of which food group ?

- (A) Cereals and its products
- (B) Fruits and vegetables
- (C) Fats and sugars
- (D) All of the above

26. How many food groups are given by I.C.M.R. ?

- (A) 3
- (B) 6
- (C) 5
- (D) 8

24. आई.सी.एम.आर. के पाँच भोज्य समूहों में, निम्नलिखित में से कौन-सा प्रथम भोज्य समूह है ?

- (A) अनाज और उनके उत्पाद
- (B) दालें और फलियाँ
- (C) फल और सब्जियाँ
- (D) वसा और शर्करा

25. कैरोटीनॉइड, विटामिन- सी और रेशा किस भोज्य समूह के मुख्य पोषक तत्व हैं ?

- (A) अनाज और उनके उत्पाद
- (B) फल और सब्जियाँ
- (C) वसा और शर्करा
- (D) उपर्युक्त सभी

26. आई.सी.एम.आर. द्वारा कितने भोज्य समूह बताये गये हैं ?

- (A) 3
- (B) 6
- (C) 5
- (D) 8

27. Nutrients that are required in a huge amount for a living being are called :

(A) Micro-nutrients

~~(B) Macro-nutrients~~

(C) Over nutrition

(D) R.D.A.

28. Severe outcomes of constipation are:

(A) Haemia

(B) Piles

(C) Heart disease

~~(D) All of the above~~

27. वे पोषक तत्व जिनकी जीवित प्राणी को बहुत मात्रा में आवश्यकता होती है, कहे जाते हैं :

(A) माइक्रो-न्यूट्रिएंट्स

(B) दीर्घमात्रिक न्यूट्रिएंट्स

(C) अत्यधिक पोषण

(D) आर.डी.ए.

28. कब्ज के भीषण परिणाम हैं :

(A) हर्निया

(B) बवासीर

(C) हृदय रोग

(D) उपर्युक्त सभी

29. Who discovered proteins ?

(A) Mulder

(B) Leeuwenhock

(C) Newton

(D) Darwin

30. Polysaccharides does not include :

(A) Starch

(B) Glycogen

(C) Cellulose

(D) Lactose

29. प्रोटीन की खोज किसने की थी ?

(A) मुल्डर

(B) ल्यूवेनहॉक

(C) न्यूटन

(D) डार्विन

30. पॉलीसैकेराइड में शामिल नहीं है :

(A) स्टार्च

(B) ग्लाइकोजेन

(C) सैलुलोज

(D) लैक्टोज

31. The process of planning and scheduling intake of meals for general or specific individual requirements is called as :

- (A) Diet
- (B) Health
- (C) Menu planning
- (D) ~~Balanced diet~~

32. Which of these food items are rich source of dietary fibres ?

- (A) Whole pulses
- (B) ~~Whole grains~~
- (C) Fruits and vegetables
- (D) ~~All of the above~~

33. Deficiency of Vitamin-C causes :

- (A) Rickets
- (B) Goitre
- (C) Scurvy
- (D) ~~Nightblindness~~

31. सामान्य अथवा विशिष्ट शारीरिक आवश्यकताओं हेतु भोजन की मात्रा के आयोजन एवं अनुसूची बनाने की प्रक्रिया को कहा जाता है :

- (A) आहार
- (B) स्वास्थ्य
- (C) आहार आयोजन
- (D) सन्तुलित आहार

32. इनमें से कौन-से पदार्थ आहारिय रेशे के प्रचुर स्रोत हैं ?

- (A) साबुत दालें
- (B) साबुत अनाज
- (C) फल एवं सब्जियाँ
- (D) उपर्युक्त सभी

33. विटामिन-सी की कमी से होता है :

- (A) सूखा रोग
- (B) घेंघा
- (C) स्कर्वी
- (D) रतौंधी

34. The richest source of Vitamin-C is :
- (A) Orange  
(B) Amla  
(C) Pineapple  
(D) Lemon
35. The full form of WHO is :
- (A) World Health Organization  
(B) World Happiness Organization  
(C) World Home Organization  
(D) None of the above
36. Malnutrition can be prevented by:
- (A) Eating balanced diet  
(B) Eating fast food  
(C) Having surgery  
(D) None of the above
37. Foods rich in vitamins and minerals are called :
- (A) Body building foods  
(B) Energy giving foods  
(C) Protective foods  
(D) None of the above
34. विटामिन-सी का सबसे प्रचुर स्रोत है :
- (A) संतरा  
(B) आँवला  
(C) अनन्नास  
(D) नींबू
35. WHO का पूरा नाम है :
- (A) वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन  
(B) वर्ल्ड हैप्पीनेस ऑर्गेनाइजेशन  
(C) वर्ल्ड होम ऑर्गेनाइजेशन  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
36. कुपोषण को इसके द्वारा रोका जा सकता है :
- (A) संतुलित आहार लेकर  
(B) फास्ट फूड खाकर  
(C) सर्जरी कराकर  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
37. विटामिन और खनिज तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ कहलाते जाते हैं :
- (A) शरीर निर्माणकारी भोज्य पदार्थ  
(B) ऊर्जा प्रदायक भोज्य पदार्थ  
(C) सुरक्षात्मक भोज्य पदार्थ  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

38. Which of the following is not a mineral?
- (A) Zinc  
(B) Calcium ✓  
(C) Amino acid ✓  
(D) Iron ✓
39. The factors responsible for obesity are:
- (A) Taking processed foods  
(B) Food addiction  
(C) Less physical activity  
(D) All of the above
40. This component of food is not a nutrient but is essential for our body:
- (A) Carbohydrate  
(B) Lipids  
(C) Vitamin  
(D) Dietary fibre
38. निम्नलिखित में से कौन-सा खनिज तत्व नहीं है ?
- (A) जिंक  
(B) कैल्शियम  
(C) अमीनो अम्ल  
(D) लोहा
39. मोटापे के लिए उत्तरदायी कारक हैं :
- (A) प्रसंस्कृत भोजन लेना  
(B) खाने की लत  
(C) कम शारीरिक क्रियाशीलता  
(D) उपर्युक्त सभी
40. भोजन का यह तत्व पौष्टिक तत्व नहीं है लेकिन शरीर हेतु आवश्यक है :
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
(B) लिपिड्स  
(C) विटामिन  
(D) आहारीय रेशा

41. Which of the following nutrient is required for a healthy immune system ?

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

42. The 'World Health Day' is celebrated on.....

- (A) 1st September
- (B) 7th April ✓
- (C) 5th May
- (D) 2nd October

43. A person suffering from high blood pressure should cut down :

- (A) Calcium
- (B) Iron
- (C) Sodium
- (D) Zinc

41. एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली हेतु निम्नलिखित में से कौन-से पोषक तत्व की आवश्यकता होती है ?

- (A) विटामिन-सी
- (B) विटामिन-के ✓
- (C) लोहा
- (D) विटामिन-ए

42. 'विश्व स्वास्थ्य दिवस' ..... को मनाया जाता है।

- (A) 1 सितम्बर
- (B) 7 अप्रैल ✓
- (C) 5 मई
- (D) 2 अक्टूबर

43. उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को घटा देना चाहिए :

- (A) कैल्शियम
- (B) लोहा
- (C) सोडियम
- (D) जिंक ✓

44 Which is the most important hormone your body uses to make breast milk ?

- (A) Estrogen
- (B) Progesterone
- (C) Prolactin
- (D) Insulin

45. BMR is measured by an instrument called as :

- (A) Direct calorimeter
- (B) Indirect calorimeter
- (C) Bomb calorimeter
- (D) Benedict's calorimeter

46 In last trimester of pregnancy, BMR increased by :

- (A) 5-10%
- (B) 15-25%
- (C) 15-30%
- (D) 10-15%

44 कौन सा सबसे महत्वपूर्ण हार्मोन है जिसकी शरीर माँ का दूध बनाने हेतु प्रयोग करता है?

- (A) एस्ट्रोजेन
- (B) प्रोजेस्टेरोन
- (C) प्रोलेक्टिन
- (D) इन्सुलिन

45. BMR एक उपकरण द्वारा मापा जाता है, वह है :

- (A) प्रत्यक्ष कैलोरीमीटर
- (B) अप्रत्यक्ष कैलोरीमीटर
- (C) बॉम्ब कैलोरीमीटर
- (D) बेनेडिक्ट रीथ स्पाइरोमीटर

46. गर्भावस्था के अन्तिम तीन माह में BMR बढ़ जाता है :

- (A) 5-10%
- (B) 15-25%
- (C) 15-30%
- (D) 10-15%

47. .... sugar is present in fruits.

(A) Fructose

(B) Glucose

(C) Lactose

(D) Maltose

48. Which of the following food group provides the body best source of energy ?

(A) Milk and cheese

(B) Meat group

(C) Fat, oil and sweets

(D) Bread and cereals

49. Increased of thirst termed as ..... is common symptom of Diabetes mellitus.

(A) Polyphagia

(B) Polydipsia

(C) Polyuria

(D) All of the above

47. फलों में ..... शर्करा पायी जाती है।

(A) फ्रक्टोज

(B) ग्लूकोज

(C) लैक्टोज

(D) माल्टोज

48. निम्नलिखित में से कौन-सा भोज्य समूह शरीर को ऊर्जा का सर्वश्रेष्ठ स्रोत प्रदान करता है ?

(A) दूध और पनीर

(B) माँस समूह

(C) वसा, तेल और मिठाईयाँ

(D) ब्रेड और अनाज

49. .... नाम से प्यास का बढ़ना, मधुमेह का एक सामान्य लक्षण है।

(A) पॉलीफेगिया

(B) पॉलीडिप्सिया

(C) पॉलीयूरिया

(D) उपर्युक्त सभी

51. High intake of \_\_\_\_\_ is advised to prevent constipation

(A) Sugar

(B) Protein

(C) Fat

(D) All of the above

52. High intake of \_\_\_\_\_ is advised to prevent constipation

(A) Fibre

(B) Fish

(C) Egg

(D) All of the above

51. उच्च मात्रा में \_\_\_\_\_ का सेवन रोकथाम के लिए सलाह दी जाती है।

(A) 20 ग्राम / प्रतिदिन

(B) 25 ग्राम / प्रतिदिन

(C) 30 ग्राम / प्रतिदिन

(D) 35 ग्राम / प्रतिदिन

52. उच्च मात्रा में \_\_\_\_\_ का सेवन रोकथाम के लिए सलाह दी जाती है।

(A) शर्करा

(B) प्रोटीन

(C) विटामिन

(D) उपर्युक्त सभी

52. उच्च मात्रा में \_\_\_\_\_ का सेवन रोकथाम के लिए सलाह दी जाती है।

(A) रेशा

(B) मछली

(C) अंडा

(D) उपर्युक्त सभी

53. A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called :
- (A) Amino acid  
(B) Fatty acid  
(C) Calorie  
(D) Nutrient
54. Which one of the following is important for healthy vision ?
- (A) Iron  
(B) Iodine  
(C) Vitamin-A  
(D) Vitamin-C
55. If energy expenditure is less than the energy intake, it leads to :
- (A) Kwashiorkor  
(B) Rickets  
(C) Obesity  
(D) Undernutrition
53. शरीर की वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत व रखरखाव हेतु जिन तत्वों की आवश्यकता होती है, वे कहलाते हैं :
- (A) अमीनो अम्ल  
(B) वसीय अम्ल  
(C) कैलोरी  
(D) पोषक तत्व
54. स्वस्थ दृष्टि हेतु निम्नलिखित में से क्या महत्वपूर्ण है ?
- (A) लोहा  
(B) आयोडीन  
(C) विटामिन-ए  
(D) विटामिन-सी
55. यदि ऊर्जा व्यय, ऊर्जा ग्रहण करने से कम है, तो उससे हो जाता है :
- (A) क्वाशियोरकॉर  
(B) रिकेट्स  
(C) मोटापा  
(D) न्यूनपोषण

56. Goitre disease is caused by the deficiency of.....
56. घेंघा रोग ..... की कमी से हो जाता है।
- (A) Iron
- (A) लोहा
- (B) Zinc
- (B) जिंक
- (C) Magnesium
- (C) मैग्नीशियम
- (D) Iodine
- (D) आयोडीन
57. Beta cells of pancreas secretes ..... hormone.
57. अग्न्याशय की बीटा कोशिकाएँ ..... हार्मोन का स्राव करती हैं।
- (A) Insulin
- (A) इन्सुलिन
- (B) Estrogen
- (B) एस्ट्रोजेन
- (C) TSH
- (C) TSH
- (D) Parathyroid
- (D) पैराथाइरॉइड
58. Vitamin ..... is obtained by sunlight.
58. विटामिन ..... सूर्य के प्रकाश द्वारा प्राप्त होता है।
- (A) Vitamin-D
- (A) विटामिन-डी
- (B) Vitamin-C
- (B) विटामिन-सी
- (C) Vitamin-B
- (C) विटामिन-बी
- (D) Vitamin-A
- (D) विटामिन-ए

59. To stay healthy, our body needs .....
- (A) Balanced diet  
(B) Regular exercise  
(C) Meditation  
(D) All of the above
60. Widal test confirms :
- (A) AIDS  
(B) Diabetes  
(C) Typhoid fever  
(D) Hypertension
61. The water soluble vitamin is/are :
- (A) Vitamin-B  
(B) Vitamin-C  
(C) Both (A) and (B)  
(D) None of the above
59. स्वस्थ रहने के लिए हमारे शरीर को ..... की आवश्यकता है।
- (A) सन्तुलित आहार  
(B) नियमित व्यायाम  
(C) ध्यान  
(D) उपर्युक्त सभी
60. विडाल परीक्षण पुष्टि करता है :
- (A) एड्स  
(B) मधुमेह  
(C) टाइफॉइड बुखार  
(D) उच्च रक्तचाप
61. जल में घुलनशील विटामिन है/हैं :
- (A) विटामिन-बी  
(B) विटामिन-सी  
(C) (A) और (B) दोनों  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

62. Anything solid or liquid which when swallowed, digested and assimilated, nourishes the body, is called :
- (A) Nutrition  
(B) Food  
(C) Meal planning  
(D) Health
63. Food rich in protein are called :
- (A) Body building foods  
(B) Energy yielding foods  
(C) Protective foods  
(D) None of the above
64. Pigeon chest is found in .....
- (A) Osteomalacia  
(B) Goitre  
(C) Rickets  
(D) Anaemia
62. कोई भी ठोस अथवा तरल जो जब निगला, पचाया व आत्मसात किये जाने पर शरीर का पोषण करता है, कहलाया जाता है :
- (A) पोषण  
(B) भोजन  
(C) आहार आयोजन  
(D) स्वास्थ्य
63. प्रोटीन से भरपूर भोजन कहा जाता है :
- (A) शरीर निर्माणकारी भोजन  
(B) ऊर्जा प्रदायक भोजन  
(C) सुरक्षात्मक भोजन  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
64. कबूतर जैसी छाती ..... में पायी जाती है ।
- (A) ऑस्टियोमलेशिया  
(B) घेंघा  
(C) रिकेट्स  
(D) रक्ताल्पता

65. Proper iron intake can protect us from.....

- (A) Goitre
- (B) Anaemia
- (C) Beri-Beri
- (D) Scurvy

66. Which of the following nutrient is found in milk?

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

67. Which of the following factor/s affect/s meal planning?

- (A) Age
- (B) Climate
- (C) Food habits
- (D) All of the above

65. उचित लौहत्व के ग्रहण करने से हम से बच सकते हैं।

- (A) घेंघा
- (B) रक्ताल्पता
- (C) बेरी-बेरी
- (D) स्कर्वी

66. निम्नलिखित में से कौन-सा पौष्टिक तत्व में पाया जाता है ?

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

67. निम्नलिखित में से कौन-सा/से कारक आहार आयोजन को प्रभावित करता/करते हैं ?

- (A) आयु
- (B) जलवायु
- (C) भोज्य आदतें
- (D) उपर्युक्त सभी

68. Vitamin-C is also known as :

(A) Riboflavin

~~(B) Ascorbic acid~~

(C) Calciferol

(D) Nicotinic acid

69. Which disease is caused by protein calorie malnutrition ?

(A) Diabetes

(B) Goitre

(C) Anaemia

~~(D) Kwashiorkor and Marasmus~~

70. The major sources of calcium are :

(A) Pulses

(B) Green leafy vegetables

~~(C) Milk and milk products~~

(D) Yellow fruits

68. विटामिन-सी को इस नाम से भी जाना जाता है :

(A) राइबोफ्लेविन

(B) ऐस्कोर्बिक अम्ल

(C) कैल्सीफेरॉल

(D) निकोटिनिक अम्ल

69. प्रोटीन कैलोरी कुपोषण से कौन-सा रोग हो जाता है ?

(A) मधुमेह

(B) घेंघा

(C) रक्ताल्पता

(D) क्वाशियोरकॉर और मैरास्मस

70. कैल्शियम के मुख्य स्रोत हैं :

(A) दालें

(B) हरी पत्तेदार सब्जियाँ

(C) दूध एवं दूध उत्पाद

(D) पीले फल

71. The first 1000 days are important for a child because of:
- (A) For brain development  
 (B) For development of immune system  
 (C) For body development  
 (D) All of the above
72. Breastfed children are less likely to have.....
- (A) Ear infections  
 (B) Pneumonia  
 (C) Diarrhoea  
 (D) All of the above
73. 'National Nutrition Week' is celebrated in the month of.....
- (A) September  
 (B) August  
 (C) April  
 (D) May
71. एक बालक हेतु प्रथम 1000 दिन महत्वपूर्ण हैं क्योंकि :
- (A) मस्तिष्क विकास हेतु  
 (B) प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास हेतु  
 (C) शारीरिक विकास हेतु  
 (D) उपर्युक्त सभी हेतु
72. माँ का दूध पीने वाले बच्चे ..... के प्रति कम संवेदनशील होते हैं।
- (A) कान के संक्रमण  
 (B) न्यूमोनिया  
 (C) डायरिया  
 (D) उपर्युक्त सभी
73. 'राष्ट्रीय पोषण सप्ताह' ..... माह में मनाया जाता है।
- (A) सितम्बर  
 (B) अगस्त  
 (C) अप्रैल  
 (D) मई

74. Supplementary nutrition and pre-school education is given in this government scheme :
- (A) Janani Suraksha Yojna  
~~(B) I.C.D.S.~~  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) None of the above
75. Main beneficiaries of I.C.D.S. Scheme is/are :
- ~~(A) Children of 0-6 years~~  
 (B) Pregnant women  
 (C) Lactating mothers  
 (D) All of the above
76. Chemical name for Vitamin-B<sub>3</sub> is :
- (A) Iron ✗  
 (B) Carotene ✗  
~~(C) Niacin~~  
 (D) Ascorbic acid
74. पूरक पोषाहार व पूर्व-प्राथमिक शिक्षा इस सरकारी योजना में दी जाती है :
- (A) जननी सुरक्षा योजना  
 (B) आई.सी.डी.एस.  
 (C) (A) और (B) दोनों  
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
75. आई.सी.डी.एस. योजना के मुख्य लाभार्थी है/हैं :
- (A) 0-6 वर्ष के बच्चे  
 (B) गर्भवती महिलाएँ  
 (C) धात्री माताएँ  
 (D) उपर्युक्त सभी
76. विटामिन-बी<sub>3</sub> का रासायनिक नाम है :
- (A) लोहा  
 (B) कैरोटीन  
 (C) नायसिन  
 (D) ऐस्कॉर्बिक अम्ल

77. Most common polysaccharide added to food is

- (A) Glucose
- (B) Fructose
- (C) Starch
- (D) Sucrose

78. A deficiency of iodine may lead to which of these?

- (A) Goitre
- (B) Hypothyroidism
- (C) Cretinism
- (D) All of the above

79. Fibre is important to facilitate which function in the body?

- (A) Provides energy
- (B) Aids in digestion
- (C) Bowel movements
- (D) Maintains electrolyte balance

77. भोजन में सबसे अधिक जोड़ा जाने वाला साबुत शर्करा है -

- (A) ग्लूकोज
- (B) फ्रक्टोज
- (C) स्टार्च
- (D) सुक्रोज

78. आयोडीन की कमी से इन्हीं में क्या होता है ?

- (A) डेथा
- (B) हाइपोथायराइड
- (C) बौनापन
- (D) अत्यधिक वजन

79. रेशा शरीर के किस कार्य को सुचारु करने में सहायक है ?

- (A) ऊर्जा प्रदान करना है
- (B) पोषक तत्वों को अवशोषित करता है
- (C) मल क्रिया को सुचारु करता है
- (D) खनिज तत्वों के संतुलन को बनाता है

80. 1 gm. of fat gives how many kilo calories ?
- (A) 7  
(B) 8  
~~(C) 9~~  
(D) 11
81. Which vitamin is necessary for blood coagulation ?
- ~~(A) Vitamin-K~~  
(B) Vitamin-D  
(C) Vitamin-C  
(D) Vitamin-E
82. Salt is iodized to prevent .....
- (A) Marasmus  
(B) Pallagra  
(C) Goitre  
(D) Beri-Beri
80. 1 ग्राम वसा कितने किलो कैलोरी ऊर्जा प्रदान करती है ?
- (A) 7  
(B) 8  
(C) 9  
(D) 11
81. रक्त का थक्का जमाने में कौन-सा विटामिन आवश्यक है ?
- (A) विटामिन-के  
(B) विटामिन-डी  
(C) विटामिन-सी  
(D) विटामिन-ई
82. नमक को ..... रोकने हेतु आयोडीन युक्त किया जाता है ।
- (A) मैरास्मस  
(B) पैलेग्रा  
(C) घेंघा  
(D) बेरी-बेरी

83. What type of fats is unhealthy ?

~~(A)~~ Unsaturated fat

(B) Saturated and trans fat

(C) Disaturated

(D) Polysaccharide

84. Normal gestation period for a human

being is :

(A) 280 days

(B) 240 days

(C) 200 days

(D) 290 days

85. Marasmus is a severe manifestation

due to the deficiency of.....

(A) Protein

(B) Calorie

~~(C)~~ Both (A) and (B)

(D) None of the above

83. किस प्रकार की वसा अस्वास्थ्यकर है ?

(A) असंतृप्त वसा

(B) संतृप्त और ट्रांस वसा

(C) द्विसंतृप्त

(D) पॉलीसैकेराइड

84. मनुष्य के लिए सामान्य गर्भधारण अवधि

है :

(A) 280 दिवस

(B) 240 दिवस

(C) 200 दिवस

(D) 290 दिवस

85. मैरास्मस ..... की कमी से होने वाला

गंभीर कुपोषण है ।

(A) प्रोटीन

(B) कैलोरी

(C) (A) और (B) दोनों

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

86. To provide hot cooked meal to children of primary and upper primary classes is the aim of.....

- (A) Mid-day Meal Scheme
- (B) National Literacy Mission
- (C) UNICEF
- (D) None of the above

87. Which of the following liquid diet is best to prevent diarrhoea ?

- (A) Rice water
- (B) Butter milk
- (C) O.R.S.
- (D) All of the above

88. Which of the following is the richest source of protein ?

- (A) Butter
- (B) Milk
- (C) Soyabean
- (D) Pineapple

86. प्राथमिक एवं उच्च प्राथमिक कक्षाओं के बच्चों को गर्म पका हुआ भोजन प्रदान करना ..... का उद्देश्य है।

- (A) मिड-डे मील (मध्याह्न भोजन) योजना
- (B) राष्ट्रीय साक्षरता मिशन
- (C) यूनीसेफ
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

87. डायरिया को रोकने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा तरल आहार अच्छा है ?

- (A) चावल का पानी
- (B) मट्ठा
- (C) ओ.आर.एस.
- (D) उपर्युक्त सभी

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

- (A) मक्खन
- (B) दूध
- (C) सोयाबीन
- (D) अनन्नास

89. Normal temperature of human body is.....

(A) 97.0 °F

(B) 98.1 °F

(C) 98.3 °F

(D) 98.4 °F

89. मानव शरीर का सामान्य तापमान है :

(A) 97.0 °F

(B) 98.1 °F

(C) 98.3 °F

(D) 98.4 °F

90. Typhoid transmits through :

(A) Contaminated food

(B) Contaminated water

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

90. टाइफॉइड इसके द्वारा फैलता है :

(A) दूषित भोजन

(B) दूषित जल

(C) (A) और (B) दोनों

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

91. Which of the following food items do not provide dietary fibre ?

(A) Fruits and vegetables

(B) Whole grain

(C) Refined flour

(D) Whole pulses

91. निम्नलिखित में से कौन-सी भोज्य सजा आहारिय रेशा प्रदान नहीं करती है ?

(A) फल एवं सब्जियाँ

(B) सम्पूर्ण अनाज

(C) छना हुआ आटा

(D) साबुत दालें

92. What can you do to control high blood pressure ?

- (A) Exercise regularly
- (B) Eating low sodium diet
- (C) Quit smoking
- (D) All of the above

93. Iron and copper are :

- (A) Major minerals
- (B) Trace elements
- (C) Both (A) and (B)
- (D) Dietary fibre

94. When was UNICEF established ?

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

92. उच्च रक्तचाप का नियन्त्रण आप किस प्रकार कर सकते हैं ?

- (A) नियमित व्यायाम करके
- (B) अल्प सोडियम युक्त आहार लेकर
- (C) धूम्रपान को दूर करके
- (D) उपर्युक्त सभी

93. लोहा और ताँबा हैं :

- (A) प्रमुख खनिज
- (B) सूक्ष्मात्रिक (ट्रेस) तत्व
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) आहारिय रेशा

94. यूनीसेफ की स्थापना कब हुई ?

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

95. The objective/s of Special Nutrition Programme is/are :

(A) 300 calories and 10 gm. of protein to preschool children

(B) 500 calories and 25 gm. of protein to nursing mothers

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

96. What is the normal value of haemoglobin in a healthy female ?

(A) 13-15 gm./100 ml. blood

(B) 13-15 gm./1000 ml. blood

(C) 10-12 gm./100 ml. blood

(D) 8-10 gm./100 ml. blood

97. Milk is called a "complete food" because it has a lot of.....

(A) Protein

(B) Fat and carbs

(C) All vitamins and antioxidants

(D) All of the above

95. विशेष पोषण कार्यक्रम का/के उद्देश्य है/हैं।

(A) स्कूल-पूर्व बच्चों को 300 कैलोरी व 10 ग्रा. प्रोटीन देना

(B) धात्री माताओं को 500 कैलोरी और 25 ग्रा. प्रोटीन देना

(C) (A) और (B) दोनों

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

96. एक स्वस्थ महिला में हीमोग्लोबिन का सामान्य मात्रा क्या है ?

(A) 13-15 ग्रा./100 मिली. रक्त

(B) 13-15 ग्रा./1000 मिली. रक्त

(C) 10-12 ग्रा./100 मिली. रक्त

(D) 8-10 ग्रा./100 मिली. रक्त

97. दूध एक "पूर्ण आहार" कहा जाता है क्योंकि इसमें ..... अधिक मात्रा में है।

(A) प्रोटीन

(B) वसा और कार्बोज

(C) सभी विटामिन और ऐण्टीऑक्सीडेंट

(D) उपर्युक्त सभी

98. Water is important for our body, as it does .....
- (A) Regulation of body temperature  
 (B) Excretion of body waste  
 (C) Prevent constipation  
 (D) All of the above
99. Low carbohydrate diet is recommended for the patient of .....
- (A) Diabetes  
 (B) Diarrhoea  
 (C) Constipation  
 (D) Typhoid
100. Jaggery is a good source of .....
- (A) Carbohydrate  
 (B) Iron  
 (C) Both (A) and (B)  
 (D) Fats.
98. जल शरीर के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह ..... करता है।
- (A) शारीरिक तापक्रम का नियन्त्रण  
 (B) शरीर के वर्ज्य पदार्थों का निष्कासन  
 (C) कब्ज को दूर करना  
 (D) उपर्युक्त सभी
99. कम कार्बोहाइड्रेट आहार ..... के मरीजों हेतु प्रस्तावित है।
- (A) मधुमेह  
 (B) डायरिया  
 (C) कब्ज  
 (D) टाइफॉइड
100. गुड़ ..... का उत्तम स्रोत है।
- (A) कार्बोहाइड्रेट  
 (B) लोहा  
 (C) (A) और (B) दोनों  
 (D) वसा।