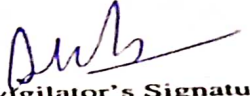


This question paper contains 16 printed pages.

302578

VAC-52T-104
Three/Four Year B.A./B.Sc./B.Com. Sem-II Examination-May 2024
(Held in July-2024)
**(Also Common to All other Undergraduate Programme under Arts/ Fine-Arts/
Commerce /Science/Social Science Faculty for Regular Students)**
(Value Added Course)

Roll Number (In Figures) : 174343
रोल नम्बर (अंकों में) :
Roll Number (In Words) : One lakh seventy four thousand three hundred forty three
रोल नम्बर (शब्दों में) :
OMR Answer Sheet Serial Number : 2701468
ओ.एम.आर. उत्तर शीट का क्रमांक :


Invigilator's Signature
परिबीक्षक के हस्ताक्षर
Maximum Marks: 40
अधिकतम अंक: 40

Time Allowed: Two Hours
समय सीमा: दो घंटे

Write your roll number on Question Booklet before start writing answers of questions.
प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका पर अपना रोल नम्बर अवश्य लिखें।

GENERAL INSTRUCTIONS / सामान्य अनुदेश

1. Attempt all the 80 questions. Each question carries ½ marks.
सभी 80 प्रश्नों को हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न के लिए ½ अंक होंगे।
2. Ensure that your Question Booklet has all the 80 questions. Defective booklets can be replaced within five minutes.
यह सुनिश्चित कर लें कि आपके प्रश्न-पुस्तिका में सभी 80 प्रश्न हैं। यदि पुस्तिका त्रुटिपूर्ण है, तो उसे पाँच मिनट के भीतर परिवर्तित किया जा सकता है।
3. Carefully read the instructions provided on the Question Booklet and OMR Sheet before starting your answers. Use a blue or black ball point pen to fill all entries.
उत्तर देने से पूर्व, प्रश्न-पुस्तिका और ओ.एम.आर. शीट पर दिए गए निर्देशों को ध्यान से पढ़िए। सभी प्रविष्टियों को नीले या काले बॉल पॉइंट पेन से भरें।

(VAC-52T-104)

1

[P.T.O.]

4. Choose the best answer and darken the corresponding circle (A, B, C or D) on the OMR Sheet with a black/blue ball point pen. Answers written in the Question Booklet will not be evaluated.
सबसेशुद्ध सलगतलत उत्तर कल सलगन करु और ओ.एम.आर. शीट पर उस प्रश्न के लिए संबधलत वृत्त (A, B, C या D) को काले/नीले बॉल पॉइंट पेन से गहरा करु। प्रश्न-पुस्तिका में लिखे गए उत्तरों का मूल्यांकन नहीं किया जाएगा।
5. If there is any difference between the English and Hindi versions, the English version will be considered correct.
अंग्रेजी और हिन्दी संस्करण में कोई भिन्नता होने पर, अंग्रेजी संस्करण को सही माना जाएगा।
6. Darkening more than one circle for a question will be considered as a wrong answer. Once an answer is written, it should not be changed.
एक से अधिक वृत्त को गहरा करना गलत उत्तर के रूप में माना जाएगा। इसलिए, एक बार लिखा गया उत्तर बदलना नहीं चाहिए।
7. No marks will be deducted for questions not attempted or answered incorrectly.
प्रश्न न करने या गलत उत्तर देने पर कोई अंक नहीं काटा जाएगा।
8. Do not make any stray marks on the OMR Answer Sheet. Do not fold the OMR Answer Sheet. Rough work must be done on the blank sheet provided with the Question Booklet.
ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र पर कोई भी पहचान चिह्न न लगायें। ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र को न मोड़ें। रफ कार्य को प्रश्न-पुस्तिका के साथ प्रदान किए गए खाली पत्र पर ही करें।
9. The OMR Answer Sheet will be collected from you at your seat by the Invigilator at the end of the examination. No one will be allowed to leave their seat unless they have handed over the OMR Answer Sheet to the Invigilator.
परीक्षा के अन्त में ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र को आपकी सीट से परीक्षाधीक्षक द्वारा संग्रहीत किया जाएगा। कोई भी व्यक्ति सीट से नहीं उठ सकता जब तक कि वह अपना ओ.एम.आर. उत्तर-पत्र परीक्षाधीक्षक को हस्तांतरित नहीं कर देता।
10. Any candidate found removing pages from the Question Booklet will be disqualified and may be prosecuted according to university rules.
किसी भी उम्मीदवार को प्रश्न-पुस्तिका से पन्ने हटाते पाया गया तो उसे परीक्षा के अयोग्य माना जाएगा तथा विश्वविद्यालय के नियमों के अनुसार कानूनी कार्यवाही की जाएगी।
11. Using unfair means for copying or writing down the questions from the Question Booklet will disqualify the candidate from the examination.
किसी भी अनुचित साधनों का उपयोग करने या प्रश्न-पुस्तिका से प्रश्न लिखने या कॉपी करने की स्थिति में उम्मीदवार को परीक्षा के अयोग्य माना जाएगा।
12. Mobiles phones, calculators or any electronic devices are not allowed in the examination hall.
मोबाइल फोन, कैलकुलेटर या किसी भी ऐसी इलेक्ट्रॉनिक उपकरण का परीक्षा कक्ष में रखने की अनुमति नहीं है।
13. Any complaints against the questions in the Question Booklet, should be submitted to the Centre Superintendent immediately after the examination.
प्रश्न-पुस्तिका में किसी प्रश्न से संबंधित यदि कोई शिकायत हो, तो उसे परीक्षा के बाद केन्द्र अधीक्षक को लिखित शिकायत की जाए।
14. No candidate will be allowed to leave the hall before the end of the examination.
किसी भी उम्मीदवार को परीक्षा पूर्ण होने से पूर्व हॉल छोड़ने की अनुमति नहीं होगी।

1. Daily intake of water should be
 (A) 4 Glass
 (B) 8 Glass
 (C) 2 Glass
 (D) 12 Glass
2. Body building nutrient is -
 (A) Carbohydrate
 (B) Fat
 (C) Protein
 (D) Vitamin
3. Oranges are a good source of -
 (A) Vitamin D
 (B) Protein
 (C) Fat
 (D) Vitamins C
4. Which workout is most beneficial for weight loss?
 (A) Weightlifting
 (B) Stretching
 (C) Running
 (D) None of these
5. An average recommended sleep duration for adults is -
 (A) 4 Hours
 (B) 6 Hours
 (C) 8 Hours
 (D) 10 Hours
6. One gram of fat provide..... of energy.
 (A) 4 Kcal
 (B) 6 Kcal
 (C) 9 Kcal
 (D) 2 Kcal
1. पानी का रोज का सेवन होना चाहिए
 (A) 4 ग्लास
 (B) 8 ग्लास
 (C) 2 ग्लास
 (D) 12 ग्लास
2. शरीर निर्माणात्मक पोषक तत्त्व है -
 (A) कार्बोज
 (B) वसा
 (C) प्रोटीन
 (D) विटामिन
3. संतरे अच्छा स्रोत होते हैं -
 (A) विटामिन D
 (B) प्रोटीन
 (C) वसा
 (D) विटामिन C
4. कौनसी क्रिया वजन कम करने के लिए सबसे ज्यादा लाभप्रद है?
 (A) वजन उठाना
 (B) स्ट्रेचिंग
 (C) दौड़ना
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
5. एक व्यस्क व्यक्ति की औसत नींद की अवधि है -
 (A) 4 घंटे
 (B) 6 घंटे
 (C) 8 घंटे
 (D) 10 घंटे
6. एक ग्राम वसा ऊर्जा प्रदान करती है।
 (A) 4 किलो कैलोरी
 (B) 6 किलो कैलोरी
 (C) 9 किलो कैलोरी
 (D) 2 किलो कैलोरी

7. Main function of Carbohydrates is -
 (A) to provide energy
 (B) to build muscles
 (C) to regulate body temperature
 (D) enhance brain function
8. is a risk factor for heart disease.
 (A) Exercise
 (B) High blood pressure
 (C) Healthy food
 (D) Yoga
9. Which Vitamin helps in strengthen bones?
 (A) Vitamin E
 (B) Vitamin D
 (C) Vitamin K
 (D) Vitamin F
10. Normal blood sugar level is -
 (A) 80-120 mg/dl
 (B) 200-250 mg/dl
 (C) 350-380 mg/dl
 (D) None of the above
11. Sodium restricted diet is advised in which disease?
 (A) Hypertension
 (B) Diabetes
 (C) Peptic ulcer
 (D) Constipation
12. High fiber diet is good for -
 (A) Nervous system
 (B) Mental health
 (C) Digestive health
 (D) None of the above
7. कार्बोज का मुख्य कार्य है -
 (A) ऊर्जा प्रदान करना
 (B) मांसपेशियों बनाना
 (C) शारीरिक तापमान नियंत्रण
 (D) मस्तिष्क कार्यप्रणाली बढ़ाना
8. हृदय रोग का जोखिम बढ़ाता है।
 (A) व्यायाम
 (B) उच्च रक्तचाप
 (C) स्वस्थ आहार
 (D) योगा
9. कौनसा विटामिन हड्डियों को मजबूत बनाता है?
 (A) विटामिन E
 (B) विटामिन D
 (C) विटामिन K
 (D) विटामिन F
10. सामान्य रक्त शर्करा का स्तर है -
 (A) 80-120 mg/dl
 (B) 200-250 mg/dl
 (C) 350-380 mg/dl
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
11. सोडियम रहित आहार किस रोग में प्रस्तावित किया जाता है?
 (A) उच्च रक्तचाप
 (B) डायबिटीज़
 (C) पेट्टिक अल्सर
 (D) कब्ज
12. उच्च रेशे युक्त आहार अच्छा है -
 (A) तन्त्रिका तन्त्र हेतु
 (B) मानसिक स्वास्थ्य हेतु
 (C) पाचन स्वास्थ्य हेतु
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

13. Which of the following are symptoms of diarrhoea?

- (A) Fatigue
- (B) Weakness
- (C) Loose stools
- (D) All of the above

14. Dehydration means -

- (A) Anemia
- (B) Water loss
- (C) Weight loss
- (D) Fat loss

15. Anula, Oranges and Lemon are rich in

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

16. provide 60-70% of person's daily calorie intake.

- (A) Protein
- (B) Fat
- (C) Carbohydrate
- (D) None of the above

17. Milk is a good source of -

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

18. Which substance is non-digestible in our body?

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

13. विम्व में से कौन से अतिसार के लक्षण हैं?

- (A) थकान
- (B) कमजोरी
- (C) षतला भल
- (D) उगरोक्त सभी

14. तिवर्लीकरण का मतलब -

- (A) रकरअल्पता
- (B) पानी की कमी
- (C) वजन कम
- (D) वसा कम

15. औवल, संतरे एवं नींबू में भरपूर मात्रा में है

- (A) वलटामिन A
- (B) कैल्शियम
- (C) वलटामिन C
- (D) प्रोटीन

16. व्यक्ति के प्रतिदिन कैलोरी सेवन का 60-70% प्रदान करता है।

- (A) प्रोटीन
- (B) वसा
- (C) कार्बोज
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

17. दूध का अच्छा स्रोत होता है।

- (A) कैल्शियम
- (B) प्रोटीन
- (C) वलटामिन D
- (D) उपरोक्त सभी

18. कौनसा तत्व हमारे शरीर में पचता नहीं है?

- (A) प्रोटीन
- (B) रेशा
- (C) वसा
- (D) वलटामिन

19. _____ helps in absorption of calcium.
- (A) Vitamin D
(B) Water
(C) Fiber
(D) None of the above
20. Whole grains are rich in -
- (A) Fats and water
(B) Carbohydrates and Fiber
(C) Vitamin K and water
(D) None of the above
21. _____ is not a nutrient.
- (A) Protein
(B) Fat
(C) Plasma
(D) Carbohydrates
22. "Promote health and meet nutrient needs" are main aims of -
- (A) Mental fitness guidelines
(B) Dietary guidelines
(C) Physical fitness guidelines
(D) None of the above
23. Performing daily chores without any fatigue is -
- (A) Mental ability
(B) Dynamic ability
(C) Physical fitness
(D) None of these
24. Which substance increases the shelf life of a food?
- (A) Preservatives
(B) Vacuum
(C) Moisture
(D) None of the above

(VAC-52T-104)

19. _____ कैल्शियम के अवशोषण में मदद करता है।
- (A) विटामिन D
(B) पानी
(C) रेशा
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
20. सानुत अनाज में भरपूर होता है -
- (A) वसा एवं पानी
(B) कार्बोज एवं रेशा
(C) विटामिन K एवं पानी
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
21. _____ पोषक तत्व नहीं है।
- (A) प्रोटीन
(B) वसा
(C) प्लाज्मा
(D) कार्बोज
22. "स्वास्थ्य को बढ़ावा एवं पोषण आवश्यकता को पाना" उद्देश्य किसके हैं?
- (A) मानसिक स्वास्थ्य निर्देश
(B) आहारीय निर्देश
(C) शारीरिक स्वास्थ्य निर्देश
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
23. बिना किसी थकान के दैनिक कार्य करना दर्शाता है -
- (A) मानसिक क्षमता
(B) गतिशील क्षमता
(C) शारीरिक फिटनेस
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
24. कौनसा पदार्थ भोजन की शेल्फ लाइफ बढ़ाता है?
- (A) परिरक्षित पदार्थ
(B) निपात
(C) नमी
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

25. Processed food has
- more nutrients
 - longer shelf life
 - cheap rate
 - None of the above
26. Which food is fortified with Iodine?
- Bread
 - Salt
 - Oil
 - Cake
27. Beri-Beri disease occurs due to the deficiency of -
- Vitamin A
 - Vitamin B1
 - Vitamin C
 - None of these
28. 1 gram Carbohydrates provides -
- 4 Kcal
 - 8 Kcal
 - 10 Kcal
 - 14 Kcal
29. Deficiency of Nutrients leads to -
- Over nutrition
 - Under nutrition
 - Good health
 - None of the above
30. Which of the following food should be less in our daily diet?
- Fresh Fruits
 - Processed Foods
 - Vegetables
 - Dry Fruits
31. Diet which includes all the essential nutrients in correct amount is called -
- Keto diet
 - Balanced diet
 - High calorie diet
 - None of the above
25. प्रसंस्कृत भोज्य में है
- ज्यादा पौष्टिक तत्त्व
 - लम्बे समय तक रख सकना
 - सस्ते मूल्य
 - उपरोक्त में से कोई नहीं
26. निम्न में से कौनसा भोजन आयोडीन से दृढ़ है?
- ब्रेड
 - नमक
 - तेल
 - केक
27. बेरी-बेरी रोग किसकी कमी से होता है?
- विटामिन A
 - विटामिन B1
 - विटामिन C
 - उपरोक्त में से कोई नहीं
28. 1 ग्राम कार्बोज देता है -
- 4 किलो कैलोरी
 - 8 किलो कैलोरी
 - 10 किलो कैलोरी
 - 14 किलो कैलोरी
29. पोषक तत्वों की कमी से होता है -
- अति पोषण
 - अल्प पोषण
 - अच्छा स्वास्थ्य
 - उपरोक्त में से कोई नहीं
30. हमें कौनसा आहार दैनिक जीवन में कम लेना चाहिए?
- ताजे फल
 - प्रसंस्कृत भोजन
 - सब्जियाँ
 - सूखे मेवे
31. आहार जिसमें सभी पौष्टिक तत्त्व सही मात्रा में मौजूद हों, कहते हैं -
- कीटो आहार
 - सन्तुलित आहार
 - उच्च ऊर्जा युक्त आहार
 - उपरोक्त में से कोई नहीं

32. World Health Day is celebrated on -
 (A) 1st March
 (B) 7th April
 (C) 6th October
 (D) 10th December
33. Which one of the following is an unhealthy habit?
 (A) Sharing food
 (B) Bathing
 (C) Drinking water
 (D) Eating without washing hands
34. Which of the following factors are necessary for a healthy person?
 (A) Vaccination
 (B) Balanced diet
 (C) Personal hygiene
 (D) All of the above
35. According to WHO, a person should do atleast of moderate to vigorous intensity physical activity daily.
 (A) 60 minutes
 (B) 40 minutes
 (C) 35 minutes
 (D) 25 minutes
36. Physical activity enhances -
 (A) Thinking
 (B) Learning
 (C) Judgmental skill
 (D) All of the above
37. Vitamin D is also known as -
 (A) Fresh fruit vitamin
 (B) Sunshine vitamin
 (C) Fresh vegetable vitamin
 (D) None of the above
32. विश्व स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है -
 (A) 1 मार्च
 (B) 7 अप्रैल
 (C) 6 अक्टूबर
 (D) 10 दिसम्बर
33. निम्न में से कौनसी आदत स्वास्थ्यकर नहीं है?
 (A) खाना बाँटना
 (B) नहाना
 (C) पानी पीना
 (D) बिना हाथ धोये भोजन खाना
34. निम्न में से कौन से कारक एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए आवश्यक हैं?
 (A) टीकाकरण
 (B) सन्तुलित आहार
 (C) व्यक्तिगत स्वच्छता
 (D) उपरोक्त सभी
35. WHO के अनुसार, एक व्यक्ति को कम से कम सामान्य से तीव्र शारीरिक गतिविधि रोज करनी चाहिए।
 (A) 60 मिनट
 (B) 40 मिनट
 (C) 35 मिनट
 (D) 25 मिनट
36. शारीरिक गतिशीलता बढ़ाती है -
 (A) सोचने की शक्ति
 (B) सीखने की शक्ति
 (C) निर्णय कौशल
 (D) उपरोक्त सभी
37. विटामिन-D को कहा जाता है -
 (A) ताजा फल विटामिन
 (B) सूर्य की रोशनी का विटामिन
 (C) ताजी सब्जियों का विटामिन
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

38. ICMR recommends reducing consumption of -

- (A) Highly processed food
- (B) Fresh fruits
- (C) Nuts and oilseeds
- (D) All of the above

39. For bones and teeth health which nutrient is necessary?

- (A) Iron
- (B) Potassium
- (C) Calcium
- (D) Vitamin A

40. Complementary food should be included -

- (A) after 1 year
- (B) after 6 months
- (C) after 2 years
- (D) after 9 months

41. Main aim of food packaging is -

- (A) protect food from damage
- (B) ingredient information
- (C) nutrient information
- (D) None of the above

42. Disadvantages of packaged food -

- (A) Excessive Sodium and Salt
- (B) Excessive Vitamin and Minerals
- (C) Excessive Calcium and Iron
- (D) None of the above

43. Deficiency of energy in infants causes -

- (A) Marasmus
- (B) Kwashiorkor
- (C) Anemia
- (D) None of the above

38. आई.सी.एम.आर. ने किसका सेवन कम करना प्रस्तावित किया है?

- (A) अति प्रसंस्कृत भोजन
- (B) ताजे फल
- (C) मेवे एवं तेल बीज
- (D) उपरोक्त सभी

39. हड्डियों एवं दाँतों के स्वास्थ्य के लिए कौनसा पोषिक तत्व जरूरी है?

- (A) लोहा
- (B) पोटैशियम
- (C) कैल्शियम
- (D) विटामिन A

40. परिपूरक आहार शामिल करना चाहिए -

- (A) 1 वर्ष के बाद
- (B) 6 महीने के बाद
- (C) 2 वर्ष के बाद
- (D) 9 महीने बाद

41. भोजन पैक करने का उद्देश्य है -

- (A) भोजन को हानि से बचाना
- (B) सामग्री निर्देश
- (C) पोषण जानकारी
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

42. पैकेज्ड भोजन का नुकसान -

- (A) अत्यधिक सोडियम एवं नमक
- (B) अत्यधिक विटामिन एवं खनिज
- (C) अत्यधिक कैल्शियम एवं आयरन
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

43. शिशु में ऊर्जा की कमी से होने वाला रोग -

- (A) सूखा रोग
- (B) क्वाशियोरकर
- (C) रक्तअल्पता
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

44. Benefit of eating balanced diet -
 (A) Good health
 (B) Good energy
 (C) Reduced illness
 (D) All of the above
45. Bread, Cereal and Potatoes belongs to which food group?
 (A) Carbohydrates
 (B) Protein
 (C) Fat
 (D) Milk and dairy product
46. _____ helps to prevent food spoilage.
 (A) Trans fats
 (B) Preservatives
 (C) Vitamin E
 (D) None of the above
47. Convenience foods contain lots of -
 (A) Nutrients
 (B) Preservatives
 (C) Vitamins
 (D) Proteins
48. Disadvantage of ultra-processed food -
 (A) Calorie dense
 (B) Addicting
 (C) Increase risk of Cancer
 (D) All of the above
49. Convenience food are high in.....
 (A) Calories
 (B) Vitamin
 (C) Protein
 (D) Iron
44. संतुलित आहार के सेवन के फायदे -
 (A) अच्छी सेहत
 (B) अच्छी ऊर्जा
 (C) कम बीमार पड़ना
 (D) उपरोक्त सभी
45. ब्रेड, अनाज तथा आलू कौन से भोज्य समूह से हैं?
 (A) कार्बोज
 (B) प्रोटीन
 (C) वसा
 (D) दूध एवं दुग्ध पदार्थ
46. _____ भोजन को खराब होने से बचाता है।
 (A) ट्रांस वसा
 (B) परिरक्षित पदार्थ
 (C) विटामिन E
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
47. सुविधाजनक भोज्य पदार्थ में होता है -
 (A) पोषक तत्व
 (B) परिरक्षित पदार्थ
 (C) विटामिन
 (D) प्रोटीन
48. अति प्रसंस्कृत भोज्य पदार्थ से हानि -
 (A) अति ऊर्जा
 (B) आदत पड़ जाना
 (C) कैंसर होने का खतरा
 (D) उपरोक्त सभी
49. सुविधाजनक भोज्य पदार्थ में ज्यादा होता है
 (A) कैलोरी
 (B) विटामिन
 (C) प्रोटीन
 (D) लोह तत्व

50. Over nutrition leads to -
(A) Obesity
(B) Anemia
(C) Marasmus
(D) None of these

51. Reference Indian women weight is -
(A) 55 kg
(B) 65 kg
(C) 60 kg
(D) 50 kg

52. Kilo calorie is a unit of
(A) Protein
(B) Energy
(C) Light
(D) Fat

53. Which of the following is a best source of calcium?
(A) Chocolate
(B) Milk
(C) Cucumber
(D) Lemon

54. Advantages of exercise are -
(A) reduce illness
(B) improve brain function
(C) reduce anxiety
(D) All of the above

55. According to food guide pyramid which food group can consume liberally?
(A) Fats
(B) Sugars
(C) Fruits and vegetables
(D) Meat

50. अतिपोषण से होता है -
(A) मोटापा
(B) रक्तअल्पता
(C) शूष्मा रोग
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

51. आदर्श भारतीय स्त्री का वजन होना चाहिए -
(A) 55 kg
(B) 65 kg
(C) 60 kg
(D) 50 kg

52. किलो कैलोरी इकाई है
(A) प्रोटीन
(B) ऊर्जा
(C) रोशनी
(D) वसा

53. निम्न में से कौनसा कैल्शियम का श्रेष्ठ स्रोत है?
(A) चॉकलेट
(B) दूध
(C) खीरा
(D) नींबू

54. व्यायाम के फायदे -
(A) बीमारी से बचाव
(B) मानसिक क्रियाशीलता बढ़ाना
(C) चिंता एवं तनाव कम
(D) उपरोक्त सभी

55. भोज्य गाइड पिरामिड के अनुसार कौन से भोज्य समूह को उदारतापूर्वक खा सकते हैं?
(A) वसा
(B) शर्करा
(C) फल एवं सब्जियां
(D) मांस

56. Deficiency of Iodine leads to -
 (A) Anemia
 (B) Goiter
 (C) Marasmus
 (D) Beri-Beri
57. Which nutrient help in absorption of Iron?
 (A) Fat
 (B) Iodine
 (C) Vitamin C
 (D) Zinc
58. Night blindness occurs due to the deficiency of -
 (A) Iron
 (B) Iodine
 (C) Vitamin E
 (D) Vitamin A
59. Deficiency of..... leads to anemia.
 (A) Calcium
 (B) Iron
 (C) Iodine
 (D) None of the above
60. Bread, Beer, Wine and Yogurt made by the process of -
 (A) Germination
 (B) Malting
 (C) Fermentation
 (D) None of the above
61. Which of the following is a protective food?
 (A) Fat
 (B) Protein
 (C) Vitamin
 (D) Carbohydrates
56. आयोडीन की कमी से होने वाला रोग -
 (A) रक्तअल्पता
 (B) भेंधा रोग
 (C) सूखा रोग
 (D) बेश-बेश
57. लौह तत्व के अवशोषण में कौनसा पोषिक तत्व मदद करता है?
 (A) वसा
 (B) आयोडीन
 (C) विटामिन C
 (D) जरता
58. रतौंधी रोग किस पोषक तत्व की कमी से होता है?
 (A) लौह तत्व
 (B) आयोडीन
 (C) विटामिन E
 (D) विटामिन A
59. रक्तअल्पता रोग की कमी से होता है।
 (A) कैल्शियम
 (B) लौह तत्व
 (C) आयोडीन
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
60. ब्रेड, बीयर, वाइन तथा योगर्ट किस प्रक्रिया द्वारा बनते हैं?
 (A) अंकुरण
 (B) माल्टिंग
 (C) खमीरीकरण
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
61. निम्न में से कौनसा सुरक्षात्मक भोज्य पदार्थ है?
 (A) वसा
 (B) प्रोटीन
 (C) विटामिन
 (D) कार्बोज

62. is essential for forming Haemoglobin in blood.
- (A) Calcium
(B) Iron
(C) Phosphorus
(D) Magnesium
63. Which helps to maintain body temperature?
- (A) Roughage
(B) Water
(C) Vitamin
(D) None of the above
64. Vitamins and minerals are -
- (A) Protective food
(B) Body building food
(C) Energy giving food
(D) None of the above
65. Excess of eating fats rich diet may result in -
- (A) Obesity
(B) Deficiency of vitamins
(C) Lack of nutrients
(D) None of the above
66. help to get rid of undigested food.
- (A) Fat
(B) Iron
(C) Fiber
(D) None of these
67. Soybean is a good source of -
- (A) Protein and fat
(B) Fat and vitamin
(C) Vitamin and sugar
(D) None of the above
68. Diseases that occurs due to lack of nutrients, for over a long period are -
- (A) Water-borne disease
(B) Deficiency disease
(C) Air-borne disease
(D) Obesity

(VAC-52T-104)

62. हीमोग्लोबिन के निर्माण के लिए आवश्यक है।
- (A) कैल्शियम
(B) लोहा
(C) फॉस्फोरस
(D) मैग्नीशियम
63. कौन शरीर के तापमान को नियंत्रित रखता है?
- (A) रेशा
(B) पानी
(C) विटामिन
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
64. विटामिन एवं खनिज लवण हैं -
- (A) सुरक्षात्मक भोजन
(B) शरीर निर्माणात्मक भोजन
(C) ऊर्जादायक भोजन
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
65. अत्यधिक वसायुक्त आहार खाने से होता है -
- (A) मोटापा
(B) विटामिन की कमी
(C) पोषण की कमी
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
66. बिना पचे हुए भोजन को बाहर निकालने में मदद करता है।
- (A) वसा
(B) लौह तत्त्व
(C) रेशा
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
67. सोयाबीन अच्छा स्रोत है -
- (A) प्रोटीन एवं वसा
(B) वसा तथा विटामिन
(C) विटामिन तथा शर्करा
(D) उपरोक्त में से कोई नहीं
68. लम्बे समय तक पोषक तत्वों की कमी के कारण होने वाली बीमारी कहलाती है -
- (A) जलजनित रोग
(B) कमी जनित रोग
(C) हवा-जनित रोग
(D) मोटापा

13

[P.T.O.]

69. Which of the following is the natural food preservative?

- (A) Sugar
- (B) Salt
- (C) Vinegar
- (D) All of the above

70. The reason for food spoilage are -

- (A) Microorganism
- (B) Bacterial growth
- (C) Fungus
- (D) All of the above

71. Which of these affects the physical fitness?

- (A) Puberty
- (B) Weakness
- (C) Heredity
- (D) All of the above

72. The ability to cover maximum distance in minimum time is -

- (A) Speed
- (B) Flexibility
- (C) Power
- (D) Tolerance

73. Which of the following factors negatively affect physical fitness?

- (A) Injury
- (B) Poor sleep
- (C) Lack of physical activity
- (D) All of the above

74. Which food group is a best source of energy?

- (A) Vegetable oils, nuts and sugar
- (B) Fruits, vegetables and sweets
- (C) Fruits, salad and sugar
- (D) None of the above

69. निम्न में से कौनसे प्राकृतिक भोज्य परिष्कारक है?

- (A) शर्करा
- (B) नमक
- (C) शिरका
- (D) उपरोक्त सभी

70. भोजन के खराब होने के कारण -

- (A) सूक्ष्म जीव
- (B) बैक्टीरिया
- (C) फर्फूंद
- (D) उपरोक्त सभी

71. शारीरिक फिटनेस को कौनसा कारक प्रभावित करता है?

- (A) परिपक्वता
- (B) कमजोरी
- (C) अनुवाशिकता
- (D) उपरोक्त सभी

72. अल्प समय में अत्यधिक दूरी तय करने की क्षमता कहलाती है -

- (A) गति
- (B) लचीलापन
- (C) शक्ति
- (D) सहनशक्ति

73. कौनसे कारक शारीरिक फिटनेस को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं?

- (A) चोट लगना
- (B) खराब नींद
- (C) कम क्रियाशीलता
- (D) उपरोक्त सभी

74. निम्न में कौनसा भोज्य समूह श्रेष्ठ ऊर्जा देता है?

- (A) वनस्पति तेल, बीज एवं शर्करा
- (B) फल, सब्जी एवं मिठाई
- (C) फल, सलाद एवं शर्करा
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

75. Pulses are good source of -
 (A) Carbohydrate
 (B) Protein
 (C) Fat
 (D) Vitamin
76. Milk, cheese and eggs are best source of which nutrient?
 (A) Protein
 (B) Iron
 (C) Vitamin K
 (D) None of these
77. Washing of peeled vegetables removes -
 (A) Protein
 (B) Sugar
 (C) Water soluble vitamin
 (D) Phosphorus
78. Calcium and helps to build strong bones.
 (A) Iodine
 (B) Vitamin D
 (C) Vitamin C
 (D) Iron
79. Vitamins and minerals are required in quantity.
 (A) small
 (B) large
 (C) very large
 (D) medium
80. Canning, dehydration and freezing are methods of food
 (A) Fermentation
 (B) Preservation
 (C) Germination
 (D) Fortification
75. दालें उत्कृष्ट स्रोत हैं -
 (A) कार्बोज
 (B) प्रोटीन
 (C) वसा
 (D) विटामिन
76. दूध, चीज तथा अण्डा किस पोषिक तत्व का उत्तम स्रोत है?
 (A) प्रोटीन
 (B) लोहा
 (C) विटामिन K
 (D) उपरोक्त में से कोई नहीं
77. सब्जियों को छीलकर धोने से निकल जाते हैं -
 (A) प्रोटीन
 (B) शर्करा
 (C) जल घुलनशील विटामिन
 (D) फॉस्फोरस
78. कैल्शियम तथा हड्डियों को मजबूत बनाते हैं।
 (A) आयोडीन
 (B) विटामिन D
 (C) विटामिन C
 (D) लोहा
79. विटामिन एवं खनिज लवण मात्रा में आवश्यक होते हैं।
 (A) कम
 (B) अधिक
 (C) अत्यधिक
 (D) मध्यम
80. डिब्बाबन्दी, निर्जलीकरण एवं हिमीकरण प्रक्रिया है भोजन की।
 (A) खमीरीकरण
 (B) परिरक्षण
 (C) अंकुरण
 (D) दृढ करना