

This question paper contains 16 printed pages.
VAC-52T-104

Roll No. 5956136

Three/Four Year B.Sc./B.Com./B.A. Second Semester

EXAMINATION, MAY-2025

(Also common to all other Undergraduate Programme under Arts/Fine-Arts/
Commerce/Science/Social Science Faculty for Regular Students)

(Value Added Courses)

Nutrition for Health and Fitness

Roll Number (in figures) 5956136

रोल नम्बर (अंकों में): 5956136

Roll Number (in words) fifty nine lakh fifty six thousand one hundred thirty six

रोल नम्बर (शब्दों में):

OMR Answer Sheet Serial Number: 3104014

OMR उत्तर शीट का क्रमांक:

Time Allowed : One Hour

समय सीमा : एक घण्टा

Invigilator's Signature

परिबीक्षक के हस्ताक्षर

Maximum Marks: 40

अधिकतम अंक : 40

Write your roll number on question paper before start writing answer of questions.

प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न-पत्र पर अपना रोल नम्बर अवश्य लिखें।

GENERAL INSTRUCTIONS/सामान्य अनुदेश

1. Attempt all the 40 questions. Each question carries 1 mark.

सभी 40 प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक 1 अंक का है।

2. Make sure that your question-booklet has all the 40 questions. Defective booklet can be changed within five minutes.

प्रश्न-पुस्तिका में सभी 40 प्रश्न छपे हैं, इसकी जाँच कीजिए। त्रुटिपूर्ण पुस्तिका को पाँच मिनट में बदलवाया जा सकता है।

1. WHO defines health as a state of:

- a. Physical strength only
- b. Absence of disease only
- c. Complete physical mental and social well being
- d. High energy level

2. Which of the following represent concept of wellness?

- a. Holistic Approach to physical & mental health
- b. Balanced Nutrition
- c. Daily exercise only
- d. Taking suppliments regularly

3. Which component is NOT a part of physical fitness?

- a. Flexibility
- b. Intelligence quotient
- c. Muscular strength
- d. Cardiovascular endurance

1. WHO स्वास्थ्य को किस रूप में परिभाषित करता है:

- a. केवल शारीरिक शक्ति
- b. केवल रोग की अनुपस्थिति
- c. पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कल्याण
- d. ऊर्जावान शरीर

2. निम्न में से कौन सा विकल्प "वेलनेस" की अवधारणा को दर्शाता है?

- a. मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण
- b. संतुलित पोषण
- c. केवल दैनिक व्यायाम
- d. नियमित रूप से पूरख पर्दाथ लेना

3. शारीरिक फिटनेस का कौन सा घटक नहीं है?

- a. लचीलापन
- b. बुद्धिलब्धि
- c. मांसपेशीय बल
- d. हृदय सहनशक्ति

4. What is the role of nutrition in fitness.

a. Increases weight only

b. Supplies energy

c. Removes Toxins

d. None of the above

5. Mental wellnes is Primarily supported by

a. Junk food

b. Irregular schedule

c. Watching TV

d. Regular exercise and sleep

6. A balanced diet should include:

a. only proteins

b. only fats and Sugar

c. All macro and micronutrients

d. Only carbohydrates

4. फिटनेस में भोजन की क्या भूमिका है

a. केवल वजन बढ़ाता है

b. ऊर्जा प्रदान करता है

c. विषैले तत्व हटाता है

d. उपरोक्त में से कोई नहीं

5. मानसिक स्वास्थ्य मुख्यतः किससे समर्थित होता है

a. जंक फूड

b. अनियमित दिनचर्या

c. टी वी देखना

d. नियमित व्यायाम और नींद

6. संतुलित आहार में सम्मिलित होना चाहिए:

a. केवल प्रोटीन

b. केवल वसा एवं शर्करा

c. सभी मैक्रो एवं माइक्रो पोषक तत्व

d. केवल कार्बोहाइड्रेट

7. Which food group is the base of Traditional Indian Food Pyramid.

- a. cereals and Grains
- b. Fruits and vegetables
- c. oils and fats
- d. Milk products

8. Planning diets for elder by should emphasise

- a. High calorie food
- b. Easy to digest and nutrient dense food
- c. Processed snacks
- d. Sugar rich beverages

9. Which is a dietary guideline for a reference man?

- a. 2200 Kcal/day with low protien
- b. No guideline exists
- c. 1500 Kcal/day
- d. 2700 Kcal/day with adequate protein

भारतीय खाद्य पिरामिड के आधार में कौन सा खाद्य समूह है

- a. अनाज एवं दाले
- b. फल एवं सब्जी
- c. तेल एवं वसा
- d. दुग्ध उत्पाद

वृद्धों के आहार योजना में क्या ध्यान देना चाहिए

- a. उच्च कैलोरी खाद्य पदार्थ
- b. पचाने में आसान एवं पोषक तत्वों से भरा भोजन
- c. प्रोसेस्ड स्नैक्स
- d. शर्करा युक्त पेय

'संदर्भ पुरुष' के लिए कौन सा आहार दिशा निर्देश है

- a. 2200 किलो कैलोरी कम प्रोटीन के साथ
- b. कोई दिशा निर्देश नहीं
- c. 1500 किलो कैलोरी/दिन
- d. 2700 किलो कैलोरी/ दिन पर्याप्त प्रोटीन

10. The food Pyramid helps in

- a. Choosing only protein rich food.
- b. Preventing dehydration
- c. Planning nutritious diet
- d. Identifying processed food

11. Processed food is :

- a. Only raw food
- b. Home cooked food
- c. Organic food
- d. Altered food

12. Ultra processed food are often :

- a. High in fiber
- b. Locally prepared
- c. Fresh and raw
- d. High in Salt, sugar and fat

10. खाद्य पिरामिड किसमें सहायता करता है

- a. केवल प्रोटीन युक्त भोजन चुनने में
- b. निर्जलीकरण रोकने में
- c. पौष्टिक आहार की योजना बनाना
- d. प्रोसेस्ड खाद्य की पहचान

11. प्रोसेस्ड फूड का अर्थ:

- a. केवल कच्चा खाद्य
- b. घर का पका खाद्य
- c. जैविक खाद्य
- d. प्राकृतिक रूप से बदला खाद्य

12. अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य सामान्यतः

- a. उच्च रेशे वाले
- b. स्थानीय रूप से तैयार
- c. कच्चे एवं ताज़ा
- d. नमक, शर्करा एवं वसा में उच्च

13. Which of these is a convenience food

a. Instant noodles

b. Fresh fruits

c. Home made Dal

d. Fresh salad

14. Regular intake of ultra processed food can

lead to :

a. Enhance immunity

b. Improved digestion

c. Obesity and diabetes

d. Better sleep

15. Why are Preservatives added:

a. To improve taste

b. To enhance natural nutrients

c. To increase shelf life

d. To make food organic

13. निम्न में से कौन सा सुविधा भोजन है

a. इंस्टेंट नूडल्स

b. ताज़ा फल

c. घर की बनी दाल

d. ताज़ा सलाद

14. अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य के नियमित से :

a. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना

b. पाचन में सुधार

c. मोटापा एवं मधुमेह

d. अच्छी नींद

15. संरक्षक क्या मिलाते हैं :

a. स्वाद बढ़ाने के लिए

b. प्राकृतिक पोषक तत्वों को बढ़ाने के लिए

c. भंडारण अवधि बढ़ाने के लिए

d. भोजन को जैविक बनाने के लिए

16. Benefit of regular physical activity

- a. Reduced metabolic rate
- b. Improved cardiovascular health
- c. Increases stress
- d. Reduced nutrient absorption

17. Sedentary lifestyle leads to:

- a. Risk of non communicable disease
- b. Improved flexibility
- c. Increased muscle tone
- d. Increase immunity

18. Malnutrition includes:

- a. Only under nutrition
- b. Only obesity
- c. both under and over nutrition
- d. Only vitamin deficiency

16. नियमित शारीरिक गतिविधि के लाभ:

- a. भयापचय दर में कमी
- b. हृदय स्वास्थ्य में सुधार
- c. तनाव बढ़ाना
- d. पोषक तत्वों के अवशोषण में कमी

17. निष्क्रिय जीवनशैली के कारण क्या हो सकता है।

- a. गैर-संचारी रोगों का खतरा
- b. लचीलेपन में सुधार
- c. पेशीय टोन में वृद्धि
- d. प्रतिरोग क्षमता का बढ़ना

18. कुपोषण में होता है:

- a. केवल अल्पपोषण
- b. केवल मोटापा
- c. अल्प एवं अधिक पोषण दोनों
- d. केवल विटामिन की कमी

19. What is dual burden of Malnutrition

- a. Food unavailability
- b. coexistence of both under nutrition and obesity in same population
- c. Vitamin A and D deficiency
- d. Excessive exercise and low food

20. Balanced physical activity helps reduce

- a. life style diseases •
- b. Fever and cold
- c. Seasonal infection
- d. Genetic disorder

21. Micronutrients are required

- a. Large quantity
- b. Small quantity •
- c. During childhood
- d. Not required

19. कुपोषण का दोहरा बोझ क्या होता है।

- a. भोजन की अनुपलब्धता
- b. एक ही जनसंख्या में अल्पपोषण और मोटापा का सह-अस्तित्व
- c. विटामिन ए और डी की कमी
- d. अत्यधिक व्यायाम और कम भोजन

20. संतुलित शारीरिक गतिविधि बचा सकती है :

- a. जीवनशैली से जुड़ी बिमारी
- b. सर्दी और बुखार
- c. मौसमी संक्रमण
- d. वंशानुकृति विकार

21. माइक्रो न्यूट्रिएंट्स की आवश्यकता होती है

- a. बड़ी मात्रा में
- b. कम मात्रा में
- c. बचपन में
- d. आवश्यक नहीं है

22. Source of vitamin A

a. Milk

b. Carrot

c. Rice

d. Potato

23. Adolescent diet must contain:

a. Saturated Fat

b. Adequate iron and calcium

c. Only liquids

d. Low in protein

24. Name of mineral that prevents anemia

a. Calcium

b. Phosphorus

c. Iron

d. Zinc

22. विटामिन ए का स्रोत

a. दुध

b. चावल

c. गाजर

d. आलू

23. किशोरो के आहार में होना चाहिए :

a. संतृप्त वसा

b. पर्याप्त आयरन और कैल्शियम

c. केवल तरल

d. कम प्रोटीन

24. एनीमिया (रक्तअल्पता) से बचाव का खनिज

a. कैल्शियम

b. फोस्फोरस

c. लोह

d. जिंक

25. Dietary guideline for added sugar intake

- a. less than 10% of total energy intake
- b. complete by avoid
- c. As much as desired
- d. Replaced with salt

26. Label reading is important for:

- a. Food information
- b. Additive and nutrition information
- c. Enhancing taste
- d. colour coding

27. Common food additive to enhance shelf life.

- a. Sugar
- b. Salt
- c. Vinegar
- d. Sodium Benzoate

28. Disease linked with in take of trans fats.

- a. Night blindness
- b. Cardiovascular disease
- c. Anemia
- d. Rickets

25. आहार दिशानिर्देश के अनुसार अतिरिक्त शर्करा की मात्रा

- a. जितनी चाहे
- b. पूरी तरह टालना
- c. कुल ऊर्जा सेवन का 10% से कम
- d. नमक के साथ प्रतिस्थापित

26. लेबल पढ़ना क्यों महत्वपूर्ण है

- a. खाद्य की जानकारी
- b. एडिटिव एवं पोषण की जानकारी
- c. स्वाद बढ़ाने के लिए
- d. रंग पहचानने के लिए

27. शेल्फ लाइफ बढ़ाने के लिए आम खाद्य योजक

- a. शर्करा
- b. नमक
- c. सिरका
- d. सोडियम बेंजोएट

28. ट्रांस वसा के सेवन से जुड़ी बीमारी

- a. रतौंधी
- b. हृदय रोग
- c. रक्तअल्पता
- d. रिकेट्स

29. _____ is a negative impact of convenience food. 29. _____ सुविधा भोज्य का नकारात्मक प्रभाव है

a. Cost - effectiveness

a. लागत प्रभावशीलता

b. Time saving

b. समय की बचत

c. High sodium and low nutrient density •

c. उच्च सोडियम एवं कम पोषक तत्व

d. Long shelf life

d. अधिक समय तक टिकना

30. Packaged food is often low in :

30. पैकेज्ड फूड आमतौर पर किसमें कम होता है :

a. Calories

a. कैलोरी

b. Fiber •

b. रेशा

c. Taste

c. स्वाद

d. Salt

d. नमक

31. Physical activity recommended for adults per week

31. वयस्को के लिए प्रति सप्ताह शारीरिक गतिविधि की सिफारिश

a. 60 minutes

a. 60 मिनट

b. 30 minutes

b. 30 मिनट

c. 150 minutes •

c. 150 मिनट

d. 200 minutes

d. 200 मिनट

32. Physical inactivity is one of the top risk factor for :

- a. Non communicable diseases •
- b. Bone growth
- c. Seasonal allergies
- d. Better metabolism

33. BMI stands for :

- a. Basal metabolic index
- b. Body muscle indicator
- c. Balanced metabolic intake
- d. Body mass index •

34. Which food supports recovery post exercise ?

- a. Protein rich food •
- b. Fried food
- c. Sugar drinks
- d. High sodium snacks

32. शारीरिक निष्क्रियता किसके लिये प्रमुख जोखिम कारक है

- a. गैर संक्रामक रोग
- b. अस्थि की वृद्धि
- c. मौसमी एलर्जी
- d. बेहतर चयापचय

33. BMI क्या है

- a. बेसिल मेटाबोलिक इंडेक्स
- b. बॉडी मसल इंडिकेटर
- c. बॉडी मास इंडेक्स
- d. बैलेंस्ड मेटाबोलिक इनटेक

34. व्यायाम के बाद पुनःप्राप्ति में कौन सा भोजन सहायक होता है

- a. प्रोटीन युक्त भोजन
- b. तला हुआ भोजन
- c. मीठ पेय
- d. नमक युक्त स्नैक्स

35. Nutrient that helps in maintaining muscle mass

a. Carbohydrate

b. Fats

c. Vitamin

d. Protein

36. Recommended daily intake of water for adults

a. 1 Litre

b. 2-3 Litres

c. 5 Litre

d. 500 ml

37. Outcome of good health and Fitness

a. Increased cholesterol

b. High sugar craving

c. Frequent illness

d. Improved immunity

35. मासपेशियों के रखरखाव में सहायक पोषक तत्व

a. कार्बोहाइड्रेट

b. वसा

c. विटामिन

d. प्रोटीन

36. व्यस्क के लिए प्रतिदिन पानी की अनुशंसित मात्रा

a. 1 लीटर

b. 2-3 लीटर

c. 5 लीटर

d. 500 मिली

37. स्वास्थ्य और फिटनेस का परिणाम

a. कोलेस्ट्रॉल में वृद्धि

b. अधिक मीठा खाने की इच्छा

c. बार-बार बीमार होना

d. प्रतिरोधक क्षमता में सुधार

38. Nutritional labels usually do not mention

a. Personal health tips

b. Calories

c. Sugar Level

d. Fiber content

39. Under weight individuals may suffer from :

a. High immunity

b. Good metabolism

c. Better endurance

d. Poor Muscle strength

40. For sustainable health one must focus on

a. Supplements only

b. Balanced diet

c. Fad diets

d. Shipping meals

38. पोषण लेबल में आमतौर पर क्या नहीं लिखते

a. व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुझाव

b. कैलोरी

c. शर्करा स्तर

d. रेशा

39. कम वजन वाले व्यक्ति किससे पीड़ित हो सकते हैं

a. उच्च प्रतिरोधक क्षमता

b. अच्छा उपापचयन

c. बेहतर सहन शक्ति

d. मासपेशीय शक्ति में कमी

40. स्थायी स्वास्थ्य के लिए ध्यान देना चाहिए:

a. केवल सप्लीमेंट

b. संतुलित आहार

c. फेड डाइट्स

d. भोजन छोड़ना