

1. WHO defines health as a state of complete physical, mental and social well-being.
 - (A) True
 - (B) False
 - (C) Only physical well-being
 - (D) Only mental well-being
2. Physical fitness is the ability to perform daily activities without undue fatigue.
 - (A) True
 - (B) False
 - (C) Only for athletes
 - (D) Only in youth
3. Which nutrient is the main source of energy?
 - (A) Proteins
 - (B) Carbohydrates
 - (C) Vitamins
 - (D) Minerals
4. Body building nutrient is:
 - (A) Fat
 - (B) Protein
 - (C) Water
 - (D) Vitamin-C
1. डब्ल्यूएचओ स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कल्याण की अवस्था के रूप में परिभाषित करता है।
 - (A) सत्य
 - (B) असत्य
 - (C) केवल शारीरिक कल्याण
 - (D) केवल मानसिक कल्याण
2. शारीरिक फिटनेस दैनिक गतिविधियों को बिना अत्यधिक थकान के करने की क्षमता है।
 - (A) सत्य
 - (B) असत्य
 - (C) केवल खिलाड़ियों के लिए
 - (D) केवल युवावस्था में
3. ऊर्जा का मुख्य स्रोत कौन-सा पोषक तत्व है?
 - (A) प्रोटीन
 - (B) कार्बोहाइड्रेट
 - (C) विटामिन
 - (D) खनिज
4. शरीर निर्माण करने वाला पोषक तत्व है:
 - (A) वसा
 - (B) प्रोटीन
 - (C) जल
 - (D) विटामिन-C

5. Protective foods are rich in:

- (A) Vitamins and minerals
- (B) Only starch
- (C) Only fat
- (D) Alcohol

6. Balanced diet contains:

- (A) Only carbohydrates
- (B) All nutrients in right amounts
- (C) Only proteins
- (D) Only fruits

7. Food pyramid suggests eating more:

- (A) Cereals and grains
- (B) Fats and oils
- (C) Sugar
- (D) Salt

8. The reference man is used to estimate:

- (A) Nutrient requirements
- (B) Blood group
- (C) Height only
- (D) Disease status

5. संरक्षक खाद्य पदार्थ किससे भरपूर होते हैं?

- (A) विटामिन एवं खनिज
- (B) केवल स्टार्च
- (C) केवल वसा
- (D) अल्कोहल

6. संतुलित आहार में होता है:

- (A) केवल कार्बोहाइड्रेट
- (B) सभी पोषक तत्व उचित मात्रा में
- (C) केवल प्रोटीन
- (D) केवल फल

7. खाद्य पिरामिड के अनुसार अधिक मात्रा में क्या लेना चाहिए?

- (A) अनाज
- (B) वसा एवं तेल
- (C) चीनी
- (D) नमक

8. सन्दर्भ पुरुष का उपयोग किसके आकलन हेतु किया जाता है?

- (A) पोषक तत्व आवश्यकताएँ
- (B) रक्त समूह
- (C) केवल लंबाई
- (D) रोग स्थिति

9. Reference woman is a concept in:

- (A) Dietary guidelines
- (B) Microbiology
- (C) Textiles
- (D) Psychology

10. Which is NOT a macronutrient?

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

11. Which vitamin is synthesized in skin on sunlight exposure?

- (A) Vitamin-A
- (B) Vitamin-D
- (C) Vitamin-K
- (D) Vitamin-B12

12. Iron deficiency causes:

- (A) Rickets
- (B) Anemia
- (C) Scurvy
- (D) Goiter

9. सन्दर्भ महिला की अवधारणा किसमें प्रयुक्त होती है?

- (A) आहार दिशानिर्देश
- (B) सूक्ष्मजीव विज्ञान
- (C) वस्त्र विज्ञान
- (D) मनोविज्ञान

10. निम्न में से कौन-सा सूक्ष्म पोषक तत्व नहीं है?

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

11. सूर्य प्रकाश के संपर्क में त्वचा में कौन-सा विटामिन बनता है?

- (A) विटामिन-A
- (B) विटामिन-D
- (C) विटामिन-K
- (D) विटामिन-B12

12. आयरन की कमी से होता है:

- (A) रिकेट्स
- (B) एनीमिया
- (C) स्कर्वी
- (D) घेंघा

13. Iodine deficiency leads to:

- (A) Goiter
- (B) Anemia
- (C) Night blindness
- (D) Obesity

14. Calcium is important for:

- (A) Vision
- (B) Bone and teeth
- (C) Digestion
- (D) Hair growth

15. Water helps in:

- (A) Transport of nutrients
- (B) Only taste
- (C) Only color
- (D) None

16. Dietary guidelines for Indians are published by:

- (A) NIN
- (B) NASA
- (C) UNESCO
- (D) ICAR only

13. आयोडीन की कमी से होता है:

- (A) घेंघा
- (B) एनीमिया
- (C) रतौंधी
- (D) मोटापा

14. कैल्शियम महत्वपूर्ण है:

- (A) दृष्टि
- (B) हड्डियाँ एवं दाँत
- (C) पाचन
- (D) बाल वृद्धि

15. जल किसमें सहायक है?

- (A) पोषक तत्वों का परिवहन
- (B) केवल स्वाद
- (C) केवल रंग
- (D) कोई नहीं

16. भारतीयों के लिए आहार दिशानिर्देश किसके द्वारा प्रकाशित किए जाते हैं?

- (A) एनआईएन
- (B) नासा
- (C) यूनेस्को
- (D) केवल आईसीएआर

17. A sedentary lifestyle increases risk of:

- (A) Obesity
- (B) Better fitness
- (C) Tall height
- (D) None

18. Processed foods are foods that are:

- (A) Modified from natural state
- (B) Always fresh
- (C) Always homemade
- (D) Never packaged

19. Ultra-processed foods usually contain:

- (A) Excess salt, sugar and fat
- (B) Only water
- (C) Only fiber
- (D) No additives

20. Example of convenience food.

- (A) Instant noodles
- (B) Fresh apple
- (C) Raw wheat
- (D) Whole pulses

17. गतिहीन जीवनशैली से किसका जोखिम बढ़ता है?

- (A) मोटापा
- (B) बेहतर फिटनेस
- (C) अधिक लंबाई
- (D) कोई नहीं

18. प्रसंस्कृत आहार वे खाद्य पदार्थ हैं जो:

- (A) प्राकृतिक अवस्था से परिवर्तित
- (B) हमेशा ताजे
- (C) हमेशा घर के बने
- (D) कभी पैक नहीं

19. अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों में सामान्यतः होता है:

- (A) अधिक नमक, चीनी एवं वसा
- (B) केवल जल
- (C) केवल रेशा
- (D) कोई एडिटिव नहीं

20. सुविधानजक खाद्य पदार्थ का उदाहरण है:

- (A) इंस्टैंट नूडल्स
- (B) ताज़ा सेब
- (C) कच्चा गेहूँ
- (D) साबुत दालें

21. Excess consumption of packaged foods may lead to:
- (A) Hypertension
(B) Improved immunity
(C) Height gain
(D) None
21. पैकेज्ड खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन किसका कारण बन सकता है?
- (A) उच्च रक्तचाप
(B) बेहतर प्रतिरक्षा
(C) लंबाई वृद्धि
(D) कोई नहीं
22. Reading nutrition labels helps in:
- (A) Making healthy choices
(B) Increasing sugar intake
(C) Ignoring nutrients
(D) Food wastage
22. पोषण लेबल पढ़ने से सहायता मिलती है:
- (A) स्वस्थ चयन करने में
(B) चीनी सेवन बढ़ाने में
(C) पोषक तत्वों की उपेक्षा
(D) खाद्य अपव्यय
23. Physical activity includes:
- (A) Walking
(B) Sitting
(C) Sleeping
(D) Watching TV
23. शारीरिक गतिविधि में शामिल है:
- (A) चलना
(B) बैठना
(C) सोना
(D) टीवी देखना
24. Recommended moderate activity for adults is about:
- (A) 150 min/week
(B) 10 min/month
(C) 30 min/year
(D) None
24. वयस्कों के लिए मध्यम शारीरिक गतिविधि की अनुशंसित मात्रा लगभग है:
- (A) 150 मिनट प्रति सप्ताह
(B) 10 मिनट प्रति माह
(C) 30 मिनट प्रति वर्ष
(D) कोई नहीं

25. Exercise improves.

- (A) Cardiovascular health
- (B) Only hair
- (C) Eye color
- (D) None

26. BMI stands for:

- (A) Body Mass Index
- (B) Bone Mass Indicator
- (C) Body Muscle intake
- (D) Basic Metabolic Intake

27. Underweight is associated with:

- (A) Malnutrition
- (B) Hyperactivity
- (C) Good endurance
- (D) None

28. Dual burden of malnutrition means:

- (A) Under-nutrition and obesity together
- (B) Only obesity
- (C) Only anemia
- (D) Only stunting

25. व्यायाम से सुधार होता है:

- (A) हृदय-रक्तवाहिका स्वास्थ्य
- (B) केवल बाल
- (C) आँखों का रंग
- (D) कोई नहीं

26. बीएमआई का पूर्ण रूप है:

- (A) बॉडी मास इंडेक्स
- (B) बोन मास इंडिकेटर
- (C) बॉडी मसल इंटेक
- (D) बेसिक मेटाबोलिक इंटेक

27. कम वजन किससे संबंधित है?

- (A) कुपोषण
- (B) अति सक्रियता
- (C) अच्छी सहनशक्ति
- (D) कोई नहीं

28. कुपोषण का द्वैध भार का अर्थ है:

- (A) अल्पपोषण और मोटापा साथ-साथ
- (B) केवल मोटापा
- (C) केवल एनीमिया
- (D) केवल अवरूद्ध वृद्धि

29. Stunting indicates low:

- (A) Height for age
- (B) Weight for age
- (C) BMI
- (D) Hemoglobin

30. Wasting indicates low:

- (A) Weight for height
- (B) Height for age
- (C) Water intake
- (D) Bone density

31. Breakfast is considered.

- (A) Important meal of the day
- (B) Least important meal
- (C) Optional for children
- (D) Unhealthy

32. Dietary fiber helps prevent.

- (A) Constipation
- (B) Anemia
- (C) Goiter
- (D) Rickets

29. स्टंटिंग किसके कम होने को दर्शाता है?

- (A) आयु के अनुसार लंबाई
- (B) आयु के अनुसार वजन
- (C) बीएमआई
- (D) हीमोग्लोबिन

30. वेस्टिंग किसके कम होने को दर्शाता है?

- (A) लंबाई के अनुसार वजन
- (B) आयु के अनुसार लंबाई
- (C) जल सेवन
- (D) अस्थि घनत्व

31. नाश्ता माना जाता है:

- (A) दिन का महत्वपूर्ण भोजन
- (B) सबसे कम महत्वपूर्ण भोजन
- (C) बच्चों के लिए वैकल्पिक
- (D) अस्वस्थ

32. आहार रेशा किसकी रोकथाम में सहायक है?

- (A) कब्ज
- (B) एनीमिया
- (C) घेंघा
- (D) रिकेट्स

33. Whole grains are better because they contain more. 33. साबुत अनाज बेहतर होते हैं क्योंकि इनमें अधिक होता है:

(A) Fiber

(A) रेशा

(B) Cholesterol

(B) कोलेस्ट्रॉल

(C) Trans fat

(C) ट्रांस फैट

(D) Sodium

(D) सोडियम

34. Trans fats are harmful to:

34. ट्रांस फैट किसके लिए हानिकारक है?

(A) Heart health

(A) हृदय स्वास्थ्य

(B) Bone health

(B) अस्थि स्वास्थ्य

(C) Vision

(C) दृष्टि

(D) Hearing

(D) श्रवण

35. Excess sugar intake may cause:

35. अधिक चीनी सेवन से हो सकता है:

(A) Obesity

(A) मोटापा

(B) Improved immunity

(B) बेहतर प्रतिरक्षा

(C) Tallness

(C) लंबाई बढ़ना

(D) None

(D) कोई नहीं

36. Sodium is commonly consumed as:

36. सोडियम सामान्यतः किस रूप में लिया जाता है?

(A) Table salt

(A) खाने का नमक

(B) Sugar

(B) चीनी

(C) Oil

(C) तेल

(D) Water

(D) जल

37. Protein-rich food is:

(A) Pulses

(B) Sugar

(C) Ghee

(D) Salt

38. Vitamin-C rich food is:

(A) Amla

(B) Rice

(C) Butter

(D) Egg shell

39. Milk is a good source of:

(A) Calcium

(B) Iodine only

(C) Vitamin C only

(D) Fiber

40. Which activity strengthens muscles?

(A) Resistance training

(B) Sleeping

(C) Reading

(D) Meditation only

37. प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ है:

(A) दालें

(B) चीनी

(C) घी

(D) नमक

38. विटामिन-C युक्त खाद्य पदार्थ है:

(A) आंवला

(B) चावल

(C) मक्खन

(D) अंडे का छिलका

39. दूध किसका अच्छा स्रोत है?

(A) कैल्शियम

(B) केवल आयोडीन

(C) केवल विटामिन-C

(D) रेशा

40. कौन-सी गतिविधि मांसपेशियों को मजबूत करती है?

(A) प्रतिरोध व्यायाम

(B) सोना

(C) पढ़ना

(D) केवल ध्यान

41. Warm-up is done

- (A) Before exercise
- (B) After sleep
- (C) During meals
- (D) Never

42. Hydration means:

- (A) Maintaining body fluids
- (B) Eating sugar
- (C) Avoiding water
- (D) None

43. Best drink during normal exercise is:

- (A) Water
- (B) Soft drink
- (C) Energy drink always
- (D) Tea

44. Over-nutrition can result in:

- (A) Obesity
- (B) Stunting
- (C) Wasting
- (D) Scurvy

41. वार्म-अप किया जाता है:

- (A) व्यायाम से पहले
- (B) नींद के बाद
- (C) भोजन के दौरान
- (D) कभी नहीं

42. हाइड्रेशन का अर्थ है:

- (A) शरीर में द्रव संतुलन बनाए रखना
- (B) चीनी खाना
- (C) पानी से बचना
- (D) कोई नहीं

43. सामान्य व्यायाम के दौरान सर्वोत्तम पेय है:

- (A) पानी
- (B) शीतल पेय
- (C) हमेशा एनर्जी ड्रिंक
- (D) चाय

44. अधिक पोषण का परिणाम हो सकता है:

- (A) मोटापा
- (B) स्टंटिंग
- (C) वेस्टिंग
- (D) स्कर्वी

45. Wellness includes:

- (A) Physical, mental and social well-being
- (B) Only absence of disease
- (C) Only exercise
- (D) Only diet

46. Convenience foods should be consumed:

- (A) Occasionally and in moderation
- (B) At every meal
- (C) Without labels
- (D) Only by children

47. Symptoms of anemia are

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

48. Positive health refers to:

- (A) Optimal functioning and well-being
- (B) Presence of disease
- (C) Hospitalization
- (D) Medication only

45. वेलनेस में शामिल है:

- (A) शारीरिक मानसिक एवं सामाजिक कल्याण
- (B) केवल रोग का अभाव
- (C) केवल व्यायाम
- (D) केवल आहार

46. सुविधाजनक खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

- (A) कभी-कभी और सीमित मात्रा में
- (B) हर भोजन में
- (C) बिना लेबल देखें
- (D) केवल बच्चों द्वारा

47. रक्ताल्पता के लक्षण हैं

- (A) थकान
- (B) कमजोरी
- (C) चिड़चिड़ापन
- (D) उपरोक्त सभी

48. सकारात्मक स्वास्थ्य से तात्पर्य है:

- (A) उत्तम कार्यक्षमता एवं कल्याण
- (B) रोग की उपस्थिति
- (C) अस्पताल में भर्ती
- (D) केवल दवा

49. Basal Metabolic Rate (BMR) is the energy required by the body at rest. 49. बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) शरीर को पूर्ण विश्राम की अवस्था में आवश्यक ऊर्जा है।

(A) True

(A) सत्य

(B) False

(B) असत्य

(C) Only during exercise

(C) केवल व्यायाम के दौरान

(D) Only during sleep

(D) केवल नींद के दौरान

50. Which mineral is essential for oxygen transport in the blood? 50. रक्त में ऑक्सीजन के परिवहन के लिए कौन-सा खनिज आवश्यक है?

(A) Calcium

(A) कैल्शियम

(B) Iron

(B) लोहा

(C) Sodium

(C) सोडियम

(D) Potassium

(D) पोटैशियम
