**Roll. No.**

**O.M.R. Serial No.**

| Question Booklet Number |
|---|
| |

# B.Sc./BBA (SEM.-I) (NEP) EXAMINATION, 2022-23

# CO-CURRICULAR

## ( Food, Nutrition and Hygiene )

| Paper Code | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Z | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | T |

| Question Booklet Series |
|---|
| C |

**Time : 2 : 00 Hours** **Max. Marks : 100**

**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.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the most correct / appropriate answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

***(Remaining instructions on last page)***

**परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :**

1. प्रश्न-पुस्तिका को तव 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 आन्सर-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 आन्सर-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।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से एक सबसे सही अथवा सबसे उपयुक्त उत्तर छाँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

***(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)***

https://www.csjmuonline.com

1 National Nutrition Mission was started on

(A) 26 January, 2015

(B) 06 February, 2017

(C) 08 March, 2018

(D) None of the above

2 When was the National Nutrition Policy adopted by the Government of India?

(A) 1989

(B) 1993

(C) 1997

(D) 1999

3. It is important for a pregnant woman :

(A) Regular light exercise

(B) Adequate rest

(C) Prohibition of alcohol and smoking

(D) All of the above

4. Most suitable early complementary food for an infant is:

(A) Rice water

(B) Ragi Daliya

(C) Banana Puree

(D) All of the above

5. When glucose starts to be expelled through urine, this condition is called :

(A) Polydipsia

(B) Polyphagia

(C) Glycosuria

(D) None of the above

1 राष्ट्रीय पोषण मिशन की शुरुआत हुई :

(A) 26 जनवरी, 2015

(B) 06 फरवरी, 2017

(C) 08 मार्च, 2018

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

2 भारत सरकार द्वारा राष्ट्रीय पोषण नीति कब अपनायी गयी ?

(A) 1989

(B) 1993

(C) 1997

(D) 1999

3. एक गर्भवती स्त्री के लिए महत्वपूर्ण है :

(A) नियमित हल्का व्यायाम

(B) पर्याप्त विश्राम

(C) एल्कोहल व धूम्रपान निषेध

(D) उपरोक्त सभी

4. शिशु के लिए सर्वाधिक उपयुक्त प्रारम्भिक संपूरक आहार है :

(A) चावल का पानी

(B) रागी दलिया

(C) केले की प्यूरी

(D) उपरोक्त सभी

5. जब मूत्र द्वारा ग्लूकोज का उत्सर्जन प्रारम्भ हो जाता है, यह स्थिति कहलाती है :

(A) पॉलीडिप्सिया

(B) पॉलीफेजिया

(C) ग्लाइकोसूरिया

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं



https://www.csjmuonline.com

6. Immunity booster nutrients are :

(A) Vitamin C and D

(B) Zinc

(C) Protein

(D) All of the above

7. Saturated fatty acid is

(A) Capric acid

(B) Oleic acid

(C) Linoleic acid

(D) All of the above

8 It is essential for formation of prothrombin

(A) Pantothenic acid

(B) Biotin

(C) Vitamin K

(D) Pyridoxin

9. Goitre disease is caused by the deficiency of :

(A) Protein

(B) Iodine

(C) Iron

(D) Potassium

10. ICDS scheme was launched on :

(A) 15 September, 1973

(B) 26 January, 1974

(C) 2 October, 1975

(D) 2 October, 1980

6. प्रतिरोधक क्षमता वृद्धिकारक पोषक तत्त्व हैं :

(A) विटामिन- C एवं D

(B) जिंक

(C) प्रोटीन

(D) उपर्युक्त सभी

7 संतृप्त वसीय अम्ल है :

(A) कैप्रिक अम्ल

(B) ओलिक अम्ल

(C) लिनोलिक अम्ल

(D) उपर्युक्त सभी

8 यह प्रोथ्रोम्बिन निर्माण के लिए आवश्यक है :

(A) पेन्टोथेनिक अम्ल

(B) बायोटिन

(C) विटामिन-K

(D) पायरीडॉक्सिन

9 घेंघा रोग निम्नलिखित की कमी से होता है :

(A) प्रोटीन

(B) आयोडीन

(C) लौह तत्त्व

(D) पोटैशियम

10. ICDS योजना का प्रारम्भ हुआ :

(A) 15 सितम्बर,1973 से

(B) 26 जनवरी,1974 से

(C) 2 अक्टूबर,1975 से

(D) 2 अक्टूबर,1980 से



https://www.csjmuonline.com

11. Colostrum contains :

(A) High carbohydrate and fat

(B) Vitamin A

(C) High iron

(D) All of the above

11. कोलॉस्ट्रम में होता है :

(A) उच्च कार्बोहाइड्रेट एवं वसा

(B) विटामिन ए

(C) उच्च लौह तत्व

(D) उपरोक्त सभी

12. Proteins present in Human Milk are :

(A) Whey

(B) Casein

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

12. मानव दुग्ध में उपस्थित प्रोटीन है :

(A) वे

(B) केसीन

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

13. Benefits of colostrum are :

(A) Protects against infections

(B) Clears meconium

(C) Only (A)

(D) Both (A) and (B)

13. कोलॉस्ट्रम के लाभ है :

(A) संक्रमणों से बचाव

(B) मेकोनियम की सफाई

(C) केवल (A)

(D) दोनों (A) और (B)

14. Daily calorie need for a pregnant woman is :

(A) 1000-1500 calories/day

(B) 1500-2000 calories/day

(C) 2200-2500 calories/day

(D) 3000-3500 calories/day

14. एक गर्भवती स्त्री के लिए दैनिक कैलोरी की आवश्यकता है :

(A) 1000-1500 कैलोरी/दिन

(B) 1500-2000 कैलोरी/दिन

(C) 2200-2500 कैलोरी/दिन

(D) 3000-3500 कैलोरी/दिन

15. Additional need of protein for a pregnant woman in her third trimester is :

(A) +22 gm/day

(B) +15 gm/day

(C) +10 gm/day

(D) +05 gm/day

15. एक गर्भवती स्त्री के तीसरे तिमाही में प्रोटीन की अतिरिक्त आवश्यकता होती है :

(A) +22 ग्रा./दिन

(B) +15 ग्रा./दिन

(C) +10 ग्रा./दिन

(D) +05 ग्रा./दिन



https://www.csjmuonline.com

16. Stage of High Blood Pressure is :

(A) 90/60 mm/Hg

(B) 120/80 mm/Hg

(C) 140/90 mm/Hg

(D) None of the above

17. To reduce the risk of cardiovascular diseases, salt intake recommended by WHO is :

(A) 2 gm/day

(B) 3 gm/day

(C) 5 gm/day

(D) 8 gm/day

18. Symptoms of Diabetes are :

(A) Frequent hunger

(B) Frequent thirst

(C) Frequent urination

(D) All of the above

19. Following diet is suitable in case of acute fever :

(A) Liquid diet

(B) Fibre rich diet

(C) Fried and roasted food

(D) None of the above

20. Stress, anxiety and worry can cause :

(A) Typhoid

(B) Diarrhoea

(C) Tetanus

(D) None of the above

16. उच्च रक्तचाप की अवस्था है :

(A) 90/60 मि.मी./पारा

(B) 120/80 मि.मी./पारा

(C) 140/90 मि.मी./पारा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

17. हृदय परिसंचरण रोगों के जोखिम को कम करने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रस्तावित नमक की मात्रा है :

(A) 2 ग्राम/दिन

(B) 3 ग्राम/दिन

(C) 5 ग्राम/दिन

(D) 8 ग्राम/दिन

18. मधुमेह रोग के लक्षण हैं :

(A) बारम्बार भूख लगना

(B) बारम्बार प्यास लगना

(C) बारम्बार मूत्र त्याग

(D) उपर्युक्त सभी

19. तीव्र ज्वर की अवस्था में निम्नलिखित आहार उपयुक्त है :

(A) तरल आहार

(B) रेशायुक्त आहार

(C) तला व भुना भोजन

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

20. तनाव, बेचैनी व चिंता के कारण हो सकता है :

(A) टाइफॉइड

(B) अतिसार

(C) टिटनस

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं



https://www.csjmuonline.com

21. This vitamin is essential to prevent neural tube defects in prenatal stage :

(A) Folic acid

(B) Vitamin A

(C) Vitamin D

(D) Vitamin E

22. In their first 1000 days, babies need :

(A) Healthy environment

(B) Nutritious food

(C) Immunization

(D) All of the above

23. Human milk is a poor source of :

(A) Calcium and vitamin C

(B) Iron and Vitamin C

(C) Vitamin A and Protein

(D) All of the above

24. Colostrum is :

(A) First milk

(B) Yellow secretion

(C) Essential for new born

(D) All of the above

25. Complementary foods should be given to infants at the age of

(A) 2-3 months

(B) 6-8 months

(C) 9-12 months

(D) Any time

21. जन्मपूर्व अवस्था में तंत्रिकानली विकार से बचाव हेतु यह विटामिन आवश्यक है :

(A) फोलिक अम्ल

(B) विटामिन-ए

(C) विटामिन-डी

(D) विटामिन-ई

22. अपने प्रथम 1000 दिवसों में शिशुओं को चाहिए :

(A) स्वस्थ वातावरण

(B) पौष्टिक भोजन

(C) टीकाकरण

(D) उपरोक्त सभी

23. मानव दूध एक न्यून स्रोत है :

(A) कैल्शियम और विटामिन-सी का

(B) लौह तत्व और विटामिन-सी का

(C) विटामिन-ए और प्रोटीन का

(D) उपरोक्त सभी का

24. कोलोस्ट्रम है :

(A) प्रथम दुग्ध

(B) पीला स्राव

(C) नवजात के लिए आवश्यक

(D) उपरोक्त सभी

25. शिशु को संपूरक आहार इस आयु में देना चाहिए :

(A) 2-3 माह

(B) 6-8 माह

(C) 9-12 माह

(D) कभी भी



https://www.csjmuonline.com

26 It helps in maintaining the balance of acid-base in the body :

(A) Sulphur

(B) Iodine

(C) Phosphorus

(D) None of the above

26 यह शरीर में अम्ल-क्षार संतुलन बनाये रखने में सहायक है :

(A) सल्फर

(B) आयोडीन

(C) फॉस्फोरस

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

27 The first 1000 days refers to a child's life from :

(A) 1000 days from birth

(B) Conception to first 2 years

(C) 1000 days from infancy to childhood

(D) None of the above

27 प्रथम 1000 दिवसों का तात्पर्य है- एक बालक के जीवन के :

(A) जन्म से 1000 दिवस

(B) गर्भधारण से प्रथम 2 वर्ष

(C) शैशवावस्था से बाल्यावस्था तक 1000 दिन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

28 Factors affecting foetal development are :

(A) Chronic infections

(B) Poor hygiene

(C) Dietary deficiencies

(D) All of the above

28 भ्रूण के विकास को प्रभावित करने वाले कारक हैं :

(A) दीर्घ अवधि के संक्रमण

(B) निम्नस्तरीय स्वच्छता

(C) आहारीय कमियाँ

(D) उपरोक्त सभी

29. Most important food for the growth of infant is :

(A) Honey

(B) Breast milk

(C) Fruit juice

(D) None of the above

29. शिशु की वृद्धि के लिए सर्वाधिक महत्वपूर्ण भोजन है :

(A) शहद

(B) स्तनदुग्ध

(C) फल का रस

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

30. Total prenatal phase is completed in approximately :

(A) 90 days

(B) 180 days

(C) 280 days

(D) 380 days

30. गर्भकालीन अवस्था सम्पूर्ण होती है, लगभग :

(A) 90 दिन में

(B) 180 दिन में

(C) 280 दिन में

(D) 380 दिन में



https://www.csjmuonline.com

31 In which condition, the body weight is 10% higher than the normal weight?

(A) Obesity

(B) Overweight

(C) Underweight

(D) None of the above

31 किस अवस्था में शारीरिक भार सामान्य भार से 10% अधिक होता है?

(A) मोटापा

(B) अत्यधिक भार

(C) अल्पभार

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

32 Suitable diet for a Typhoid fever patient is :

(A) Simple carbohydrates

(B) Fluids and Fruits

(C) Omega-3 fatty acid

(D) All of the above

32. टाइफॉइड बुखार के रोगी के लिए उपयुक्त आहार है :

(A) सरल शर्कराएँ

(B) तरल व फल

(C) ओमेगा-3 वसीय अम्ल

(D) उपर्युक्त सभी

33 Following is not a cause of obesity :

(A) Age and gender

(B) Religion

(C) Economic level

(D) Consuming high calories

33. निम्नलिखित में मोटापे का कारण नहीं है :

(A) आयु एवं लिङ्ग

(B) धर्म

(C) आर्थिक स्तर

(D) उच्च कैलोरी का सेवन

34 Diabetic diet should contain :

(A) Jaggery

(B) Multigrain chapati

(C) Dates

(D) Bread

34 मधुमेह आहार में सम्मिलित होना चाहिए :

(A) गुड़

(B) बहुअनाज चपाती

(C) खजूर

(D) ब्रेड

35. Symptoms of high blood pressure are :

(A) Dizziness

(B) Headache

(C) Vomiting

(D) All of the above

35. उच्च रक्तचाप के लक्षण हैं :

(A) चक्कर आना

(B) सरदर्द

(C) वमन

(D) उपर्युक्त सभी



https://www.csjmuonline.com

36 It should be present in mother's diet for development of fetus brain

(A) Fats and oils

(B) Iodine

(C) Vitamin K

(D) Vitamin C

37 Risk factors during prenatal phase are

(A) High maternal BMI

(B) Excess maternal weight gain

(C) Only (A)

(D) Both (A) and (B)

38 For the supply of iron, a pregnant woman should be given

(A) Meat

(B) Spinach

(C) Liver

(D) All of the above

39 Main carbohydrate present in human milk is

(A) Lactose

(B) Fructose

(C) Glucose

(D) None of the above

40 Formula milk may contain

(A) Lactose

(B) Plant Oils

(C) Vitamin and Minerals

(D) All of the above

36. गर्भस्थ शिशु के मस्तिष्क विकास के लिए माता के आहार में यह उपस्थित होना चाहिए :

(A) वसा एवं तेल

(B) आयोडीन

(C) विटामिन के

(D) विटामिन सी

37. जन्म-पूर्व अवस्था में जोखिमपूर्ण कारक है :

(A) माँ का उच्च शरीर द्रव्यमान सूचकांक

(B) माँ के शारीरिक भार में अतिरिक्त वृद्धि

(C) केवल (A)

(D) दोनों (A) और (B)

38. लौह तत्त्व की आपूर्ति हेतु एक गर्भवती स्त्री को देना चाहिए :

(A) माँस

(B) पालक

(C) यकृत

(D) उपरोक्त सभी

39. मानव दुग्ध में उपस्थित प्रमुख शर्करा है :

(A) लैक्टोज

(B) फ्रक्टोज

(C) ग्लूकोज

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

40. फार्मूला दूध में हो सकते है :

(A) लैक्टोज

(B) वानस्पतिक तेल

(C) विटामिन एवं खनिज तत्त्व

(D) उपरोक्त सभी



https://www.csjmuonline.com

41. International Agencies working for improving nutritional status of population are :

(A) WHO

(B) FAO

(C) Only (A)

(D) Both (A) and (B)

41. जनसंख्या पोषण स्तर में सुधार हेतु कार्यरत् अन्तर्राष्ट्रीय संस्थाएं हैं :

(A) डब्ल्यू.एच.ओ.

(B) एफ.ए.ओ.

(C) केवल (A)

(D) दोनों (A) और (B)

42. Cause of obesity is

(A) High fat deit

(B) Inheritance

(C) Sedentary lifestyle

(D) All of the above

42. मोटापे का कारण है :

(A) उच्च वसायुक्त आहार

(B) आनुवंशिकता

(C) आरामदायक जीवनशैली

(D) उपर्युक्त सभी

43. Beneficiaries of Mid Day Meal Programme are :

(A) Government primary school children

(B) Anganwadi children

(C) Madarsa children

(D) All of the above

43. मध्य दिवस आहार कार्यक्रम के लाभार्थी हैं :

(A) सरकारी प्राथमिक स्कूली बच्चे

(B) आंगनबाड़ी जाने वाले बच्चे

(C) मदरसा जाने वाले बच्चे

(D) उपर्युक्त सभी

44. Types of immunity are :

(A) Natural

(B) Acquired

(C) Both (A) and (B)

(D) None of the above

44. प्रतिरोधकता के प्रकार हैं :

(A) प्राकृतिक

(B) उपार्जित

(C) दोनों (A) और (B)

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

45. Factors affecting immunity are :

(A) Improper diet

(B) Anxiety

(C) Improper sleep

(D) All of the above

45. प्रतिरोधकता को प्रभावित करने वाले कारक हैं :

(A) अनुपयुक्त आहार

(B) बेचैनी

(C) अनुपयुक्त नींद

(D) उपर्युक्त सभी



https://www.csjmuonline.com

46. Services provided to beneficiaries under ICDS scheme are :

(A) Supplementary nutrition

(B) Immunization

(C) Sports facilities

(D) Only (A) and (B)

46. ICDS योजना के अन्तर्गत लाभार्थियों को प्राप्त सेवाएं हैं :

(A) संपूरक पोषण

(B) टीकाकरण

(C) खेलों की सुविधा

(D) केवल (A) और (B)

47. The Mid-Day Meal scheme was first started in :

(A) Uttar Pradesh

(B) Tamil Nadu

(C) New Delhi

(D) Mumbai

47. मध्य दिवस आहार योजना सर्वप्रथम प्रारम्भ की गयी :

(A) उत्तर प्रदेश में

(B) तमिलनाडु में

(C) नई दिल्ली में

(D) मुम्बई में

48. National Health Programme includes :

(A) National Vector Borne Disease Control

(B) T.B. Control

(C) Blindness Control

(D) All of the above

48. राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रम में सम्मिलित है :

(A) नेशनल वेक्टर जनित रोग नियंत्रण

(B) टी.बी. नियंत्रण

(C) अंधापन नियंत्रण

(D) उपर्युक्त सभी

49. World Hygiene Day is celebrated on :

(A) 5 March

(B) 5 April

(C) 5 May

(D) 5 June

49. विश्व स्वच्छता दिवस मनाया जाता है :

(A) 5 मार्च को

(B) 5 अप्रैल को

(C) 5 मई को

(D) 5 जून को

50. National Nutrition Week is celebrated from :

(A) 1 to 7 September

(B) 15 to 21 October

(C) 1 to 7 November

(D) 15 to 21 December

50. राष्ट्रीय पोषण सप्ताह मनाया जाता है :

(A) 1 से 7 सितम्बर तक

(B) 15 से 21 अक्टूबर तक

(C) 1 से 7 नवम्बर तक

(D) 15 से 21 दिसम्बर तक



https://www.csjmuonline.com

51. These food substances come in the first food group

(A) Bread

(B) Maize

(C) Bajra

(D) All of the above

51. यह खाद्य पदार्थ प्रथम भोज्य समूह में आते है :

(A) ब्रेड

(B) मक्का

(C) बाजरा

(D) उपर्युक्त सभी

52. Kwashiorkor, Marasmus and anemia are deficiency disorders of :

(A) Calcium

(B) Vitamin-A

(C) Protein

(D) Fat

52. क्वाशिओरकर, मैरेस्मस और रक्ताल्पता निम्न की कमी के दुष्प्रभाव है :

(A) कैल्शियम

(B) विटामिन-ए

(C) प्रोटीन

(D) वसा

53. Source of Vitamin-C are :

(A) Lemon

(B) Green leafy vegetables

(C) Sprouted grains

(D) All of the above

53. विटामिन-सी के स्रोत है :

(A) नींबू

(B) हरी पत्तेदार सब्जियाँ

(C) अंकुरित अनाज

(D) उपर्युक्त सभी

54. Fat soluble vitamin is :

(A) Vitamin-A

(B) Vitamin-B

(C) Vitamin-C

(D) All of the above

54. वसा में घुलनशील विटामिन है :

(A) विटामिन-ए

(B) विटामिन-बी

(C) विटामिन-सी

(D) उपरोक्त सभी

55. Phrynoderma is deficiency of following nutrient :

(A) Iron

(B) Calcium

(C) Fat

(D) Protein

55. फाइनोडर्मा निम्नलिखित पोषक तत्व की कमी से होता है :

(A) लौह तत्व

(B) कैल्शियम

(C) वसा

(D) प्रोटीन



https://www.csjmuonline.com

56. Deficiency disorders of Vitamin-D are :

(A) Rickets

(B) Tetany

(C) Osteomalacia

(D) All of the above

56. विटामिन-डी की कमी के कुप्रभाव हैं :

(A) रिकेट्स

(B) टिटैनी

(C) ऑस्टियोमलेशिया

(D) उपरोक्त सभी

57. The normal amount of Hemoglobin in the blood is :

(A) 10 gm / 100 ml

(B) 14 gm / 100 ml

(C) 18 gm / 100 ml

(D) 20 gm / 100 ml

57. रक्त मे हीमोग्लोबिन की सामान्य मात्रा है :

(A) 10 ग्रा. / 100 मिली.

(B) 14 ग्रा. / 100 मिली.

(C) 18 ग्रा. / 100 मिली.

(D) 20 ग्रा. / 100 मिली.

58. It helps in clotting of blood :

(A) Iodine

(B) Fluorine

(C) Calcium

(D) Zinc

58. यह रक्त जमने में सहायक है :

(A) आयोडीन

(B) फ्लोरीन

(C) कैल्शियम

(D) जिंक

59. This nutrient is helpful in the absorption of iron :

(A) Vitamin-C

(B) Vitamin-B

(C) Vitamin-K

(D) Vitamin-E

59. लौह तत्त्व के अवशोषण में यह पोषक तत्त्व सहायक है :

(A) विटामिन-सी

(B) विटामिन-बी

(C) विटामिन-के

(D) विटामिन-ई

60. Dietary sources of calcium are :

(A) Milk and its products

(B) Sesame seeds

(C) Ragi

(D) All of the above

60. कैल्शियम के आहारीय स्रोत हैं :

(A) दूध एवं इसके उत्पाद

(B) तिल

(C) रागी

(D) उपरोक्त सभी



https://www.csjmuonline.com

61. It is necessary for growth and development of our body

(A) Carbohydrates

(B) Proteins

(C) Fats

(D) Vitamins

62. Vicious cycle of malnutrition includes :

(A) Infections

(B) Low productivity

(C) Poverty

(D) All of the above

63. Wheat protein is known as :

(A) Thiamin

(B) Casein

(C) Gluten

(D) None of the above

64. The chemical name of vitamin A is :

(A) Ascorbic acid

(B) Riboflavin

(C) Ergosterol

(D) Retinol

65. The amount of protein in milk is :

(A) 1 - 2%

(B) 3 - 4%

(C) 7 - 8%

(D) 9 -10%

61. यह हमारे शरीर की वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक है :

(A) कार्बोहाइड्रेट

(B) प्रोटीन

(C) वसा

(D) विटामिन

62. कुपोषण के कुचक्र में सम्मिलित है :

(A) संक्रमण

(B) निम्न उत्पादकता

(C) गरीबी

(D) उपरोक्त सभी

63. गेहूँ का प्रोटीन है :

(A) थायमिन

(B) केसीन

(C) ग्लुटेन

(D) उपर्युक्त में से कोई नही

64. विटामिन-ए का रासायनिक नाम है :

(A) एस्कॉर्बिक अम्ल

(B) राइबोफ्लेविन

(C) अर्गोस्टेराल

(D) रेटिनॉल

65. दूध में प्रोटीन की मात्रा होती है :

(A) 1 - 2%

(B) 3 - 4%

(C) 7 - 8%

(D) 9 -10%



https://www.csjmuonline.com

66. Which of the following is cyanocobalamin?

(A) Vitamin $B_2$

(B) Vitamin $B_5$

(C) Vitamin $B_6$

(D) Vitamin $B_{12}$

67. Water soluble vitamin is :

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B

(C) Vitamin D

(D) All of the above

68. Which food is not necessary in a balanced diet?

(A) Fruits

(B) Cereal

(C) Fried food

(D) Milk products

69. Food items are divided into how many basic food groups?

(A) 2

(B) 4

(C) 6

(D) 7

70. It is a complex carbohydrate :

(A) Cellulose

(B) Glucose

(C) Galactose

(D) None of the above

66. निम्नलिखित में से कौन-सा साइनोकोबालामिन है?

(A) विटामिन-बी$_2$

(B) विटामिन-बी$_5$

(C) विटामिन-बी$_6$

(D) विटामिन-बी$_{12}$

67. जल में घुलनशील विटामिन है :

(A) विटामिन-ए

(B) विटामिन बी

(C) विटामिन-डी

(D) उपर्युक्त सभी

68. सन्तुलित आहार में कौन-सा भोज्य पदार्थ आवश्यक नहीं है?

(A) फल

(B) अनाज

(C) तला भोजन

(D) दुग्ध उत्पाद

69. भोज्य पदार्थ को कितने आधारीय भोज्य समूहों में विभाजित किया गया है?

(A) 2

(B) 4

(C) 6

(D) 7

70. यह एक जटिल कार्बोहाइड्रेट है :

(A) सेल्यूलोज़

(B) ग्लूकोज़

(C) गैलेक्टोज़

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं



https://www.csjmuonline.com

71. Functions of food include :

(A) To provide energy

(B) To help in growth and development

(C) To provide protection

(D) All of the above

71. भोजन के कार्यों में सम्मिलित है :

(A) ऊर्जा प्रदान करना

(B) वृद्धि एवं विकास में मदद करना

(C) सुरक्षा प्रदान करना

(D) उपरोक्त सभी

72. Sugar, Jaggery and Honey are sources of :

(A) Protein

(B) Carbohydrate

(C) Fat

(D) All of the above

72. शक्कर, गुड़ एवं शहद स्रोत है :

(A) प्रोटीन के

(B) कार्बोहाइड्रेट के

(C) वसा के

(D) उपर्युक्त सभी के

73. Most energy producing food is :

(A) Cereal

(B) Vegetables

(C) Spices

(D) Pure water

73. सर्वाधिक ऊर्जा उत्पादक आहार है :

(A) अनाज

(B) सब्जियाँ

(C) मसाले

(D) शुद्ध जल

74. Nutrients are :

(A) Protein and carbohydrate

(B) Fats and vitamins

(C) Minerals

(D) All of the above

74. पोषक तत्त्व है :

(A) प्रोटीन एवं कार्बोहाइड्रेट

(B) वसाएं एवं विटामिन

(C) खनिज तत्त्व

(D) उपर्युक्त सभी

75. The state of complete physical, mental and social well being and not merely an absence of disease is :

(A) Nutrition

(B) Heath

(C) Hygiene

(D) None of the above

75. केवल रोगों की अनुपस्थिति ही नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक व सामाजिक रूप से पूर्णतः अच्छे होने की स्थिति है :

(A) पोषण

(B) स्वास्थ्य

(C) स्वच्छता

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं



https://www.csjmuonline.com

76. Essential amino acid is :

(A) Valine

(B) Glycine

(C) Proline

(D) None of the above

76. आवश्यक अमीनो अम्ल है :

(A) वेलीन

(B) ग्लाइसीन

(C) प्रोलीन

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

77. Maltose is present in :

(A) Honey

(B) Sugar of sprouted grain

(C) Milk sugar

(D) None of the above

77. माल्टोज पाया जाता है :

(A) शहद में

(B) अंकुरित अनाजों की शर्करा में

(C) दूध की शर्करा में

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

78. It gives nourishment to our body :

(A) Enzyme

(B) Microorganisms

(C) Chemical substance

(D) Food

78. यह हमारे शरीर को पोषण प्रदान करता है :

(A) एन्जाइम

(B) सूक्ष्मजीवाणु

(C) रासायनिक पदार्थ

(D) भोजन

79. Main factor affecting meal planning is :

(A) Caste

(B) Prestige

(C) Age

(D) Religion

79. आहार नियोजन को प्रभावित करने वाला प्रमुख कारक है :

(A) जाति

(B) मान-सम्मान

(C) आयु

(D) धर्म

80. It should be kept in mind while planning diet :

(A) Season

(B) Food habits

(C) Interest

(D) All of the above

80. आहार नियोजन करते समय ध्यान में रखना चाहिए :

(A) मौसम

(B) भोजन सम्बन्धी आदतें

(C) रुचि

(D) उपर्युक्त सभी



https://www.csjmuonline.com

81. Rich sources of Vitamin-$B_1$ are :

(A) Dry yeast

(B) Wheat Sprouts

(C) Rice polishing

(D) All of the above

81. विटामिन-बी$_1$ के समृद्ध स्रोत हैं :

(A) सूखा खमीर

(B) गेहूँ का अंकुर

(C) चावल की पालिशिंग

(D) उपरोक्त सभी

82. Pernicious anemia is caused by deficiency of :

(A) Vitamin-$B_1$

(B) Vitamin-$B_{12}$

(C) Vitamin-K

(D) Vitamin-C

82. पर्नीसियस रक्ताल्पता निम्नलिखित की कमी के कारण होती है :

(A) विटामिन-बी$_1$

(B) विटामिन-बी$_{12}$

(C) विटामिन-के

(D) विटामिन-सी

83. Sources of fat are :

(A) Egg yolk

(B) Butter

(C) Groundnut

(D) All of the above

83. वसा के स्रोत हैं :

(A) अण्डे का पीला भाग

(B) मक्खन

(C) मूगफली

(D) उपरोक्त सभी

84. Pellagra is caused by deficiency of following nutrient

(A) Vitamin-E

(B) Protein

(C) Niacin

(D) Vitamin-C

84. पैलेग्रा निम्नलिखित पौष्टिक तत्त्व की कमी से होता है :

(A) विटामिन-ई

(B) प्रोटीन

(C) नियासिन

(D) विटामिन-सी

85. Vitamin-E is also known as :

(A) Tocoferol

(B) Ergosterol

(C) Calciferol

(D) None of the above

85. विटामिन-ई को निम्नलिखित नाम से भी जाना जाता है :

(A) टोकोफेरॉल

(B) अर्गोस्टेरॉल

(C) कैल्सिफेरॉल

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं



https://www.csjmuonline.com

86. RDA of protein for a pregnant woman is :

(A) 80+25 gm/day

(B) 60+20 gm/day

(C) 50+15 gm/day

(D) 40+10 gm/day

86. एक गर्भवती स्त्री हेतु प्रोटीन की दैनिक प्रस्तावित मात्रा है :

(A) 80+25 ग्रा./दिन

(B) 60+20 ग्रा./दिन

(C) 50+15 ग्रा./दिन

(D) 40+10 ग्रा./दिन

87. A normal body temperature is

(A) 93.6 F

(B) 95.2 F

(C) 98.6 F

(D) 99.6 F

87. एक सामान्य शरीर का तापमान होता है :

(A) 93.6 F

(B) 95.2 F

(C) 98.6 F

(D) 99.6 F

88. The power of the body to fight diseases is called :

(A) Disinfection

(B) Health

(C) Immunity

(D) All of the above

88. शरीर की रोगों से लड़ने की ताकत कहलाती है :

(A) निःसंक्रमण

(B) स्वास्थ्य

(C) रोग प्रतिरोधकता

(D) उपरोक्त सभी

89. A healthy adult should take .......... gm of carbohydrate in his daily diet.

(A) 150-200

(B) 400-500

(C) 1000-1500

(D) 1500-2000

89. एक स्वस्थ वयस्क को अपने दैनिक आहार में कार्बोहाइड्रेट की ....... ग्राम मात्रा लेनी चाहिए।

(A) 150-200

(B) 400-500

(C) 1000-1500

(D) 1500-2000

90. How many calories does 1 gram of fat provide?

(A) 4 calories

(B) 9 calories

(C) 12 calories

(D) 18 calories

90. 1 ग्राम वसा द्वारा कितनी कैलोरी प्राप्त होती है?

(A) 4 कैलोरी

(B) 9 कैलोरी

(C) 12 कैलोरी

(D) 18 कैलोरी



https://www.csjmuonline.com

91. Well organized and well developed body is an indication of :

(A) Good Nutrition

(B) High standard of living

(C) Knowledge of nutrients

(D) All of the above

91. सुसंगठित और सुविकसित शरीर निम्न का परिचायक है :

(A) सुपोषण

(B) उच्च जीवन स्तर

(C) पोषक तत्त्वों का ज्ञान

(D) उपर्युक्त सभी

92. Which food group is from vegetable source?

(A) Egg, oil and spices

(B) Legumes, fruits and cereals

(C) Milk, pulses and vegetables

(D) Fish, egg and meat

92. कौन-सा भोज्य समूह वानस्पतिक स्रोत से है?

(A) अण्डा, तेल एवं मसाले

(B) फलियाँ, फल एवं अनाज

(C) दूध, दालें एवं सब्जियाँ

(D) मछली, अण्डा एवं माँस

93. Energy yielding nutrients are :

(A) Carbohydrates

(B) Vitamins

(C) Minerals

(D) All of the above

93. ऊर्जा उत्पादक पोषक तत्व हैं :

(A) कार्बोहाइड्रेट्स

(B) विटामिन

(C) खनिज तत्त्व

(D) उपर्युक्त सभी

94. Protective nutrients are :

(A) Vitamins and minerals

(B) Fats and oils

(C) Carbohydrates

(D) All of the above

94. सुरक्षात्मक पोषक तत्त्व हैं :

(A) विटामिन एवं खनिज तत्त्व

(B) वसा एवं तेल

(C) कार्बोहाइड्रेट्स

(D) उपर्युक्त सभी

95. Getting nutrition according to body's need is :

(A) Undernutrition

(B) Malnutrition

(C) Optimum nutrition

(D) None of the above

95. शरीर की आवश्यकतानुसार पोषण प्राप्त करने की स्थिति है :

(A) अल्पपोषण

(B) कुपोषण

(C) पर्याप्त पोषण

(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं



https://www.csjmuonline.com

96. Disorders related to nervous system occur in

(A) Dry Beri-Beri

(B) Night Blindness

(C) Scurvy

(D) None of the above

96. निम्नलिखित में तंत्रिका तंत्र सम्बन्धी दोष उत्पन्न होता है :

(A) शुष्क बेरी-बेरी

(B) रतौंधी

(C) स्कर्वी

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

97. Retinol is found in

(A) Carrot

(B) Spinach

(C) Fish

(D) All of the above

97. रेटिनॉल पाया जाता है :

(A) गाजर में

(B) पालक में

(C) मछली में

(D) उपरोक्त सभी में

98. Dietary fibre helps in :

(A) Reducing body weight

(B) Treatment of constipation

(C) Lowering blood cholesterol

(D) All of the above

98. आहारीय रेशा सहायता करता है :

(A) शारीरिक भार कम करने में

(B) कब्ज के उपचार में

(C) रक्त कोलेस्ट्रॉल घटाने में

(D) उपरोक्त सभी में

99. Iron is found in abundance in :

(A) Milk

(B) Lemon

(C) Liver

(D) All of the above

99. प्रचुर मात्रा में लौह तत्त्व पाया जाता है :

(A) दूध में

(B) नींबू में

(C) यकृत में

(D) उपरोक्त सभी में

100. Bleeding gums and swollen joints are deficiency symptoms of the following :

(A) Vitamin-C

(B) Magnesium

(C) Sulphur

(D) All of the above

100. मसूड़ों से रक्तस्राव व जोड़ों में सूजन निम्नलिखित की कमी के लक्षण हैं :

(A) विटामिन-सी

(B) मैग्नीसियम

(C) सल्फर

(D) उपरोक्त सभी



https://www.csjmuonline.com