

निर्देश : (Instruction)

1. प्रश्न क्रमांक-01 वस्तुनिष्ठ प्रश्न है। इसमें दो खण्ड हैं – खण्ड (अ) एवं खण्ड (ब)। खण्ड (अ) में बहुविकल्पीय प्रश्न एवं खण्ड (ब) में रिक्त स्थानों की पूर्ति वाले प्रश्न हैं। खण्ड (अ) में 10 प्रश्न एवं खण्ड (ब) में 05 प्रश्न हैं प्रत्येक पर 01 अंक आबंटित हैं।

(A) Question No.1 is an objective type question. It has two sections- Section (A), Section (B). In Section (A) Multiple choice question and in Section (B) Fill in the blanks, Section (A) has 10 questions and Section (B) has 5 question and each question carries 01 mark.

2. प्रश्न क्रमांक 02 से 07 तक अतिलघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 02 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द सीमा 30 शब्द है।)

Instruction (B) Question Nos. 02 to 09 are very short answer type questions. Each question carries 02 marks (Maximum word limit of answer is 30 words)

3. प्रश्न क्रमांक 08 से 14 तक लघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 03 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द सीमा 50 शब्द है।)

Instruction (C) Question Nos. 08 to 14 are short answer type questions. Each question carries 03 marks (Maximum word limit of answer is 50 words)

4. प्रश्न क्रमांक 15 से 17 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 04 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द सीमा 75 शब्द है।)

Instruction (D) Question Nos. 15 to 17 are long answer type questions. Each question carries 04 marks (Maximum word limit of answer is 75 words)

5. प्रश्न क्रमांक 18 से 20 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 05 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द सीमा 150 शब्द है।)

Instruction (E) Question Nos. 18 to 20 are long answer type questions. Each question carries 05 marks (Maximum word limit of answer is 150 words)

प्रश्न-1 (खण्ड-अ) सही विकल्प चुनकर लिखिए –

[1x10]

(Section-A) Choose and Write the Correct Option –

1. डेली फूड गाइड में भारत के लिए समूह रखे गए हैं/है : (1)

(अ) 2 (ब) 5 (स) 3 (द) 1

Groups for Daily Food Guide in India is/are

(a) 2 (b) 5 (C) 3 (d) 1

2. W.H.O. की स्थापना हुई थी – (1)
 (अ) 1948 (ब) 1945 (स) 1950 (द) 1946
 W.H.O. was established in -
 (a) 1948 (b) 1945 (C) 1950 (d) 1946
3. रेशेयुक्त आहार बचाते है : (1)
 (अ) कब्ज से (ब) बुखार से (स) अतिसार से (द) वमन से
 Dietary Fibre prevents form
 (a) Constipation (b) Fever (C) Diarrhea (d) Vomitting
4. आयोडिन की कमी से होने वाला रोग है : (1)
 (अ) स्कर्वी (ब) बांझपन (स) घेंघा (द) मोटापा
 Disease caused by deficiency of Iodine:
 (a) Scurvy (b) Sterility (C) Goiter (d) Obesity
5. एक ग्राम वसा से कितनी कैलोरी उर्जा प्राप्त होती है : (1)
 (अ) 4 (ब) 6 (स) 8 (द) 9
 How many Calories of energy do we get form 1 gram of fat :
 (a) 4 (b) 6 (C) 8 (d) 9
6. भोजन को दूषित करने वाले सूक्ष्मजीव है : (1)
 (अ) बैक्टीरिया (ब) खमीर (स) फफूँदी (द) उपरोक्त सभी
 Microorganisms that contaminates food :
 (a) Bacteria (b) Yeast (C) Fungi (d) All of the above
7. आई० एस० आई० की स्थापना किस सन् में हुई : (1)
 (अ) 1947 (ब) 1948 (स) 1949 (द) 1950
 I.S.I. was established in which year :
 (a) 1947 (b) 1948 (C) 1949 (d) 1950
8. पीलिया में शरीर के किस भाग में सूजन आ जाता है : (1)
 (अ) हृदय (ब) यकृत (स) अमाशय (द) इनमें से कोई नहीं
 Which part of the body gets swollen in Jaundice :
 (a) Heart (b) Liver (C) Stomach (d) None of these
9. खमीर कितने रूपों में पाया जाता है : (1)
 (अ) दो (ब) तीन (स) चार (द) पांच
 In how many forms yeast is found:
 (a) Two (b) Three (C) Four (d) Five

10. भोज्य पदार्थों के पोषक मूल्य की वृद्धि की विधियाँ हैं : (1)

- (अ) अंकूरण (ब) खमीरीकरण (स) उसनाना (द) उपरोक्त सभी

Methods to increase Nutritive Value of foods is:

- (a) Germination (b) Fermentation (C) Boiling (d) All of the above

(खण्ड-ब) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए [1x5]

(Section-B) Fill in the blanks –

1. प्रोटीन की कमी से रोग हो जाता है। (1)

..... disease is caused due to deficiency of protein.

2. केक, बिस्किट, डबल रोटी विधि द्वारा पकाये जाते हैं। (1)

Cake, Biscuits and Breads are cooked by Method.

3. का अर्थ है टिन के डिब्बों में फलों को संरक्षित रखना। (1)

..... means preserving fruits in cans of tin.

4. ब्राण्ड या ट्रेड मार्क एक शब्द है। (1)

Brand or trade mark is a Term.

5. आटे में प्रोटीन पाया जाता है। (1)

..... protein is found in flour.

प्रश्न-2 कुपोषण की परिभाषा लिखिए। (2)

Write the definition of Malnutrition.

प्रश्न-3 आहार आयोजन क्यों आवश्यक है। (2)

Why meal planning is important.

प्रश्न-4 भोजन पकाने के कोई दो लाभ लिखिए। [1+1=2]

Write any two benefits of cooking food.

प्रश्न-5 खाद्य संरक्षण की दो विधियाँ लिखिए। [1+1=2]

Write any two methods of food preservation.

प्रश्न-6 फूलाने वाले कारक किसे कहते हैं?

What are leavening agents?

प्रश्न-7 फलों एवं सब्जियों के चुनाव में रंगों का क्या महत्व है?

What are the importance of color in selection of fruits and vegetables?

प्रश्न-8 विटामिन C के कार्य लिखिए। (कोई 03) [1+1+1=3]

Write functions of Vitamin C (any-3)

प्रश्न-9 “भोजन परोसना भी एक कला है।” इस कथन की विवेचना कीजिए। [3]

“Food Serving is also an art.” Explain this statement.

प्रश्न-10 शीत संग्राहागार तथा गैस संग्राहागार में अंतर लिखिए। [1½+1½=3]

Write difference between cold storage and gas storage.

प्रश्न-11 खाद्य संरक्षण के कोई तीन उद्देश्य लिखिए। [1+1+1=3]

Write three aims of food preservation.

प्रश्न-12 उपभोक्ता संरक्षण के कोई तीन अधिकार लिखिए। [1+1+1=3]

Write any three rights of consumer protection act.

प्रश्न-13 फास्ट-फूड से आप क्या समझते हैं? [3]

What do you understand by fast food?

प्रश्न-14 अंकुरण के कोई तीन लाभ लिखिए। [1+1+1=3]

Write any three advantages of Germination.

प्रश्न-15 संतुलित आहार से आप क्या समझते हैं? इसके कोई दो महत्व लिखिए। [2+2=4]

What do you understand by balanced diet? Write its two importance.

अथवा or

पोषण किसे कहते हैं? भोजन का कोई दो महत्व लिखिए।

What is nutrition? Write any two importance of food.

प्रश्न-16 एक गर्भवती स्त्री की एक दिन की आहार तालिका बनाइए। [4]

Make one day diet chart of a pregnant woman.

अथवा or

एक किशोरावस्था के बालक की एक दिन की आहार तालिका बनाइए।

Make one day diet chart of a adolescent boy.

प्रश्न-17 भोजन की खरीददारी करते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए। (कोई 04)

[1+1+1+1+4]

What points should be kept in mind while purchasing food items (any four)

अथवा or

भोजन परोसते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए। (कोई 04)

What points should be kept in mind while serving food. (Any-04)

प्रश्न-18 भोजन के कार्य लिखिए। (कोई-05) [1x5=5]

Write functions of food. (Any-05)

अथवा or

भारत में भोज्य पदार्थों का वर्गीकरण बताइये। (कोई-05)

Write classification of food items in India. (Any-05)

प्रश्न-19 प्रोटीन का संघटन, प्राप्ति के साधन एवं कार्य लिखिए। [1+1+3=5]

Write composition sources and functions of protein.

अथवा or

कार्बोहाइड्रेट के संघटन, प्राप्ति के साधन एवं कार्य लिखिए।

Write compositions, sources and functions of carbohydrates.

प्रश्न-20 तपेदिक रोग के कारण, लक्षण एवं उपचार लिखिए।

[1+1+3=5]

Write causes, symptoms and treatment of tuberculosis.

अथवा or

पीलिया रोग के कारण, लक्षण एवं उपचार लिखिए।

Write causes symptoms and treatment of jaundice.

----XXX---