

Name :

Roll No. :

कुल प्रश्नों की संख्या : 21]
Total No. of Questions : 21]

[कुल मुद्रित पृष्ठों की संख्या : 7
[Total No. of Printed Pages : 7

K-202610-A

विषय : आहार एवं पोषण
Subject : Food and Nutrition

समय : 3 घण्टे]
Time : 3 hours]

[पूर्णांक : 75
[Maximum Marks : 75

नोट : सभी प्रश्न हल कीजिए।
Note : Attempt all questions.

निर्देश : (अ) प्रश्न क्रमांक 1 वस्तुनिष्ठ प्रश्न है। इसमें तीन खण्ड हैं—खण्ड (अ), खण्ड (ब) और खण्ड (स)। खण्ड (अ) में बहुविकल्पीय प्रश्न, खण्ड (ब) में रिक्त स्थानों की पूर्ति वाले प्रश्न एवं खण्ड (स) में सही जोड़ी बनाने वाले प्रश्न दिए गए हैं। प्रत्येक खण्ड में 5 प्रश्न हैं तथा प्रत्येक प्रश्न पर 1 अंक आबंटित है।

Instruction : (A) Question No. 1 is an objective type question. It has three sections—Section (A), Section (B) and Section (C). In Section (A) Multiple choice questions, in Section (B) Fill in the blanks and in Section (C) Match the suitable pair are given. Each section has 5 questions and each question carries 1 mark.

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

[1×5=5]

(Section-A) Choose and write the correct option :

(i) डेली फूड गाइड में भारत के लिए समूह रखे गए हैं :

- (अ) 2 (ब) 5
(स) 3 (द) 1

How many food groups are there for India in Daily Food Guide?

- (a) 2 (b) 5
(c) 3 (d) 1

(ii) लौह लवण की कमी से कौन-सा रोग होता है ?

- (अ) रिकेट्स (ब) बेरी-बेरी
(स) ग्वाइटर (द) रक्त अल्पता

Which disease is caused by deficiency of iron salt ?

- (a) Rickets (b) Beri-beri
(c) Goiter (d) Anemia

(iii) दूध में कितने प्रकार के जीवाणु पाये जाते हैं ?

- (अ) 2 (ब) 5
(स) 10 (द) बहुत

How many types of bacteria are found in milk?

- (a) 2 (b) 5
(c) 10 (d) Very

(iv) पीलिया रोग में जीवाणु द्वारा शरीर के किस अंग में सूजन आ जाती है ?

- (अ) यकृत (ब) आमाशय
(स) हृदय (द) हाथ-पैर

In Jaundice, which part of the body gets inflamed by bacteria?

- (a) Liver (b) Stomach
(c) Heart (d) Hands and legs

(v) डबल-रोटी बनाने में प्रयोग किया जाता है :

- (अ) जीवाणु (ब) विषाणु
(स) कवक (द) यीस्ट

Used in making bread :

- (a) bacteria (b) virus
(c) fungi (d) yeast

प्रश्न-1 (खण्ड-ब) रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

[1×5=5]

(Section-B) Fill in the blanks :

- (i) धूम्रपान से मुख में _____ हो सकता है।
_____ could be happened in mouth by smoking.
- (ii) थायमीन की कमी से _____ रोग होता है।
_____ disease is caused due to deficiency of thiamine.
- (iii) F.P.O. कानून _____ में लागू हुआ।
F.P.O. law came into force in _____.
- (iv) पुड़ी बनाने की विधि _____ कहलाती है।
Method of making puri is called _____.
- (v) बीजों के अंकुरण के लिए _____ आवश्यक है।
_____ is necessary for seeds to germinate.

प्रश्न-1 (खण्ड-स) उचित संबंध जोड़िए :

[1×5=5]

- | (अ) | (ब) |
|------------------------------------|--------------------|
| (i) कार्बोहाइड्रेट | - ऑक्सीजन |
| (ii) कैल्शियम के साधन | - अंकुरण |
| (iii) पोषक मूल्य की वृद्धि की विधि | - 212°F |
| (iv) पाश्चुराइजेशन | - हाइपोग्लाइसीमिया |
| (v) श्वसन | - दूध, पनीर, अंडा |

(Section-C) Match the suitable pair :

- | (A) | (B) |
|--|---------------------|
| (i) Carbohydrate | - Oxygen |
| (ii) Calcium sources | - Germination |
| (iii) Method of nutritional value addition | - 212°F |
| (iv) Pasteurization | - Hypoglycemia |
| (v) Breath | - Milk, cheese, egg |

निर्देश : (ब) प्रश्न क्रमांक 2 से 9 तक अतिलघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 2 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द-सीमा 30 शब्द है)

Instruction : (B) Question Nos. 2 to 9 are very short answer type questions. Each question carries 2 marks. (Maximum word-limit of answer is 30 words)

प्रश्न-2 ऊर्जा प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्व कौन-कौन से हैं ? [2]

What are the nutritional elements that provide energy?

प्रश्न-3 कैलोरी की परिभाषा लिखिए। [2]

Write the definition of calorie.

प्रश्न-4 भोज्य पदार्थों के संरक्षण से क्या तात्पर्य है ? [2]

What is meant by Conservation of Foods?

प्रश्न-5 भोजन परोसने की कोई दो विधियाँ बताइए। [1+1=2]

Write any two methods of serving food.

प्रश्न-6 पाश्चुराइजेशन से आप क्या समझते हैं ? [2]

What do you understand by Pasteurization?

प्रश्न-7 एगमार्क क्या है ? [2]

What is Agmark ?

प्रश्न-8 भारतीय मानक संस्थान के कार्य लिखिए (कोई दो)। [1+1=2]

Write the works of Indian Standard Institute (any *two*).

प्रश्न-9 फलों तथा सब्जियों के चुनाव में रंग का क्या महत्व है ? [2]

What is the importance of colour in the choice of fruits and vegetables ?

निर्देश : (स) प्रश्न क्रमांक 10 से 17 तक लघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 3 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द-सीमा 50 शब्द है)

Instruction : (C) Question Nos. 10 to 17 are short answer type questions.

Each question carries 3 marks. (Maximum word-limit of answer is 50 words)

प्रश्न-10 गुणों एवं कार्यों के आधार पर आहार का वर्गीकरण बताइए। [1½+1½=3]

Classify the diet on the basis of properties and works.

प्रश्न-11 आयोडीन प्राप्ति के साधन व कार्य लिखिए। [1½+1½=3]

Write the sources and functions of Iodine.

प्रश्न-12 भोज्य पदार्थों को पकाने से स्वाद एवं गंध में क्या परिवर्तन आते हैं ? [1+1+1=3]

What are the changes in taste and smell occurred while cooking food?

प्रश्न-13 अंकुरण के कोई तीन लाभ लिखिए। [1+1+1=3]

Write any three advantages of germination.

प्रश्न-14 खाद्य संरक्षण के उद्देश्य लिखिए (कोई तीन)। [1+1+1=3]

Write any three objectives for Food Preservation (any *three*).

प्रश्न-15 भोजन विषाक्तता क्या है ? इसका हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ? [1+2=3]

What is food poisoning? How does it affect our body?

प्रश्न-16 डबल-रोटी बनाने के लिए किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए (कोई तीन) ? [1+1+1=3]

What points should be kept in mind to make bread?

प्रश्न-17 वायु के रूप में पाए जाने वाले लिवेनिंग एजेंट किन तरीकों से आटे या मैदे में प्रवेश करते हैं ? [3]

What are the ways in which air-borne leavening agents enter into the Flour or Maida?

निर्देश : (द) प्रश्न क्रमांक 18 से 21 तक दीर्घउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 5 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द-सीमा 150 शब्द है)

Instruction : (D) Question Nos. 18 to 21 are long answer type questions. Each question carries 5 marks. (Maximum word-limit of answer is 150 words)

प्रश्न-18 हैजा के कारण, लक्षण और रोकथाम के उपाय लिखिए। [1+2+2=5]

Write causes, symptoms and preventions of Cholera.

अथवा

OR

पीलिया रोग के कारण, लक्षण तथा उपचार लिखिए।

Write causes, symptoms and treatments of Jaundice disease.

प्रश्न-19 प्रोटीन प्राप्ति के साधन, कार्य एवं इसकी कमी से होने वाली हानियों पर प्रकाश डालिए। [1+2+2=5]

Highlight the sources, functions of protein and disadvantages of its deficiency.

अथवा

OR

कैल्शियम के कार्य, साधन एवं आवश्यकता पर प्रकाश डालिए।

Highlight the sources, functions and requirements of Calcium.

प्रश्न-20 डेली फूड गाइड में भारत के लिए कितने समूह रखे गए हैं? वर्णन कीजिए। [1+1+1+1+1=5]

How many groups are kept for India in daily food guide? Describe.

अथवा

OR

संतुलित आहार को प्रभावित करने वाले पाँच तत्वों का वर्णन कीजिए।

Describe five elements that affect a balanced diet.

प्रश्न-21 किशोरावस्था के बालक की एक दिन की आहार तालिका बनाइए। [1¼+1¼+1¼+1¼=5]

Make a one day diet plan for an adolescent boy.

अथवा

OR

गर्भावस्था में किन-किन पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है ? समझाइए।

What nutrients are required during pregnancy? Explain it.

.....