

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-B

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) विश्व स्वास्थ्य संगठन की स्थापना हुई थी :

- (अ) 1946 में (ब) 1948 में
(स) 1845 में (द) 1974 में

World Health Organization was established in :

- (a) 1946 (b) 1948
(c) 1845 (d) 1974

(ii) आयोडीन की कमी से रोग होता है :

- (अ) स्कर्वी (ब) घेंघा
(स) एनीमिया (द) क्वाशियोरकर

Iodine deficiency causes disease :

- (a) Scurvy (b) Goiter
(c) Anemia (d) Kwashiorkor

(iii) केक, बिस्किट, डबल-रोटी पकाये जाने की विधि है :

- (अ) भूनना (ब) बेकिंग
(स) तलना (द) ग्रिलिंग

Cake, biscuit, bread are baked by :

- (a) Roasting (b) Baking
(c) Frying (d) Grilling

(iv) सभी जीवित वस्तुएँ जो केवल सूक्ष्मदर्शी यंत्र द्वारा ही देखे जा सकते हैं, कहलाते हैं :

- (अ) सूक्ष्मजीव (ब) बैक्टीरिया
(स) खमीर (द) उपरोक्त सभी

All living things are visible only by microscope are called :

- (a) Microorganisms (b) Bacteria
(c) Yeasts (d) All of the above

(v) शक्कर द्वारा किस पदार्थ का संरक्षण किया जाता है ?

- (अ) सब्जी (ब) फल
(स) भोजन (द) आम

Which substance is preserved by sugar ?

- (a) Vegetable (b) Fruit
(c) Food (d) Mango

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

[1×5=5]

(Section-B) Fill in the blanks :

- (i) प्रोटीन की कमी से _____ रोग होता है।
_____ disease caused due to deficiency of protein.
- (ii) नेत्र संबंधी रोग _____ की कमी से होता है।
Deficiency of _____ causes eye related disease.
- (iii) खाद्य पदार्थों को सुखाकर संरक्षित करना _____ कहलाता है।
Preservation of food by drying is called _____.
- (iv) आटे में पाये जाने वाला प्रोटीन _____ है।
Protein found in flour is _____.
- (v) खमीर _____ वर्ग में आता है।
Yeast comes in _____ category.

प्रश्न-1 (खण्ड-स) उचित संबंध जोड़िए :

[1×5=5]

(अ)

(ब)

- | | |
|----------------------|------------------------|
| (i) लेवोजियर | - क्वाशियोरकर |
| (ii) प्रोटीन की कमी | - प्रोसेसिंग |
| (iii) केनिंग का अर्थ | - पोषण विज्ञान का पिता |
| (iv) दूषित भोजन से | - खमीरीकरण |
| (v) इडली | - हैजा, पेचिश |

(Section-C) Match the suitable pair :

(A)

(B)

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| (i) Lavoisier | - Kwashiorkor |
| (ii) Protein deficiency | - Processing |
| (iii) Meaning of canning | - Father of Nutrition Science |
| (iv) From contaminated food | - Fermentation |
| (v) Idli | - Cholera, Dysentery |

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** पोषण किसे कहते हैं ? [2]
What is Nutrition?
- प्रश्न-3** भोजन में रेशेदार पदार्थ का क्या महत्व है ? [2]
What is the importance of fiber in food ?
- प्रश्न-4** भोजन में विभिन्नता किस प्रकार लाई जाती है ? [2]
How is the variation in food brought?
- प्रश्न-5** निर्जलीकरण क्या है ? [2]
What is dehydration?
- प्रश्न-6** प्रोसेसिंग से क्या तात्पर्य है ? [2]
What does Processing mean ?
- प्रश्न-7** ब्रांड या ट्रेडमार्क क्या है ? [1+1=2]
What is brand or trademark?
- प्रश्न-8** वस्तुओं की लेबलिंग से क्या तात्पर्य है (कोई दो) ? [1+1=2]
What does the labelling of goods mean (any *two*)?
- प्रश्न-9** भोज्य ग्राहीता से क्या तात्पर्य है ? [2]
What is meant by Food Acceptance?

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** संतुलित भोजन एवं पर्याप्त भोजन में अंतर स्पष्ट कीजिए। [1½+1½=3]
Explain the differences between balanced food and adequate food.
- प्रश्न-11** वसा के कार्य लिखिए (कोई तीन)। [1+1+1=3]
Write the functions of fat (any *three*).
- प्रश्न-12** “भोजन परोसना भी एक कला है।” इस कथन की विवेचना कीजिए। [3]
“Food serving is an art.” Describe this statement.
- प्रश्न-13** भोजन खराब होने के कारण बताइए (कोई तीन)। [1+1+1=3]
Give any three reasons for food spoilage.
- प्रश्न-14** भोजन विषाक्तता के कोई तीन कारण लिखिए। [1+1+1=3]
Write any three reasons for food poisoning.
- प्रश्न-15** केक बनाने के लिए मिश्रण को फेंटना क्यों आवश्यक है? [3]
Why it is necessary to knead the mixture to make a cake?
- प्रश्न-16** फास्ट फूड से आप क्या समझते हैं? [3]
What do you understand by fast food?
- प्रश्न-17** अंकुरण से क्या तात्पर्य है? इसके लाभ लिखिए (कोई तीन)। [1+1+1=3]
What does Germination mean? Write its benefits (any *three*).

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 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-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 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.

प्रश्न-21 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.

.....