

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-C

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 आवंटित 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) विटामिन E की कमी से होने वाला रोग है :

- (अ) स्कर्वी (ब) दन्त क्षय
(स) बाँझपन (द) क्वाशियोरकर

Disease caused by deficiency of Vitamin E is :

- (a) Scurvy (b) Dental loss
(c) Infertility (d) Kwashiorkor

(ii) स्कर्वी नामक रोग कौन-से विटामिन की कमी से होता है ?

- (अ) विटामिन B (ब) विटामिन C
(स) विटामिन A (द) विटामिन D

Scurvy disease is caused by deficiency of which vitamin?

- (a) Vitamin B (b) Vitamin C
(c) Vitamin A (d) Vitamin D

(iii) जीवाणुओं द्वारा कौन-सा भोज्य पदार्थ शीघ्र नष्ट हो जाता है ?

- (अ) वसा (ब) प्रोटीन
(स) विटामिन (द) कार्बोहाइड्रेट

Which food item is quickly destroyed by bacteria?

- (a) Fat (b) Protein
(c) Vitamin (d) Carbohydrate

(iv) आई.एस.आई. (भारतीय मानक संस्थान) की स्थापना कब हुई ?

- (अ) 1948 (ब) 1942
(स) 1947 (द) 1945

When was the I.S.I. established?

- (a) 1948 (b) 1942
(c) 1947 (d) 1945

(v) क्षयरोग किसके माध्यम से फैलता है ?

- (अ) जल द्वारा (ब) वायु द्वारा
(स) भोजन द्वारा (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं

Through whom does Tuberculosis spread ?

- (a) by water (b) by air
(c) by food (d) None of the above

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

[1×5=5]

(Section-B) Fill in the blanks :

- (i) आयरन की कमी से होने वाले रोग _____ हैं।
_____ disease is caused due to deficiency of iron.
- (ii) विटामिन D की कमी से _____ रोग होता है।
_____ disease is caused due to deficiency of vitamin D.
- (iii) मछली को _____ का भोजन कहा जाता है।
Fish is called the food of _____.
- (iv) ताजे फल तथा सब्जियों को _____ ताप पर सुरक्षित रखना चाहिए।
Fresh fruits and vegetables should be kept safe on _____ temperature.
- (v) पानी के उबलने की क्रिया _____ डिग्री सेण्टीग्रेट पर होती है।
Boiling process started in water at _____°C.

प्रश्न-1 (खण्ड-स) उचित संबंध जोड़िए :

[1×5=5]

(अ)	(ब)
(i) इंसुलिन	- 101°F से 104°F तक
(ii) चिल स्टोरेज	- ग्लूटेन
(iii) मोतीझिरा	- मधुमेह
(iv) आटे में	- अम्लीयता
(v) खमीरीकरण	- 31°F से 45°F

(Section-C) Match the suitable pair :

(A)	(B)
(i) Insulin	- 101°F to 104°F
(ii) Chill storage	- Gluten
(iii) Typhoid	- Diabetes
(iv) In flour	- Acidic
(v) Fermentation	- 31°F to 45°F

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** कुपोषण की परिभाषा दीजिए। [2]
Define malnutrition.
- प्रश्न-3** आहार आयोजन क्यों आवश्यक है? [2]
Why diet planning is necessary?
- प्रश्न-4** भोजन परोसने की कोई दो विधियाँ बताइए। [1+1=2]
Give any two methods of serving food.
- प्रश्न-5** खाद्य पदार्थों में स्टेरिलाइजेशन क्या है? [2]
What is sterilization in foods?
- प्रश्न-6** फूड पैकेजिंग से क्या समझते हैं? [2]
What do you understand by food packaging ?
- प्रश्न-7** पी.एफ.ए. से आप क्या समझते हैं? [2]
What do you understand by P.F.A.?
- प्रश्न-8** वस्तुओं की पैकिंग की जानकारी गृहिणी के लिए क्यों आवश्यक है? [2]
Why information about packing of items is necessary for house-wife?
- प्रश्न-9** किन विधियों द्वारा भोज्य पदार्थों के पोषक मूल्य में वृद्धि की जा सकती है (कोई दो) ? [1+1=2]
By which methods can the nutritional value of food items be increased (any *two*)?

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** भोजन का स्वास्थ्य से क्या संबंध है ? [3]
How is food related to health ?
- प्रश्न-11** स्कर्वी रोग के लक्षण और कारण लिखिए। [1½+1½=3]
Write the symptoms and causes of scurvy.
- प्रश्न-12** तलने की उथली एवं गहरी विधि में अन्तर लिखिए। [1½+1½=3]
Write the difference between the shallow and deep frying method.
- प्रश्न-13** डिब्बाबंदी से क्या अभिप्राय है ? इसके लाभ लिखिए (कोई दो)। [1+2=3]
What is meant by canning? Write its advantages (any *two*).
- प्रश्न-14** पेचिश से बचने के उपाय लिखिए (कोई तीन)। [1+1+1=3]
Write any three ways to avoid dysentery (any *three*).
- प्रश्न-15** आटे या मैदे में ग्लूटेन की क्या भूमिका है ? वर्णन कीजिए। [3]
What is the role of gluten in flour or fine flour? Describe.
- प्रश्न-16** खाने के सोडे का उपयोग बताइए (कोई तीन)। [3]
Explain the use of sodium bicarbonate (any *three*).
- प्रश्न-17** भोज्य पदार्थों की बनावट से भोज्य ग्राहीता कैसे प्रभावित होती है ? [3]
How food acceptance affects by its texture?

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 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-19 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-20 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-21 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.

.....