

49001

B.A. (Semester First) Examination, 2021-22

Paper : G-001

Food, Nutrition and Hygiene

Time : Three Hours]

[Maximum Marks : 100

Note : Write the correct alternative of the following multiple choice questions on your answer sheet. **All** questions carry equal marks.

नोट : निम्नलिखित बहुविकल्पीय प्रश्नों के सही विकल्प अपने उत्तर पत्रक पर अंकित कीजिए। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।

1. Which of the following provides us nutrition?
(A) Food
(B) Hunger
(C) Disease
(D) Micro-organism
2. How many are state of Nutrition?
(A) Two
(B) Three
(C) Four
(D) Five
3. Nutrition provided according to the requirement of the body is called as-
(A) Malnutrition
(B) Incomplete nutrition
(C) Good Nutrition
(D) None of these

1. निम्न में से हमारे शरीर को कौन पोषित करता है?
(A) भोजन
(B) भुखमरी
(C) रोग
(D) कीटाणु
2. पोषण की कितनी अवस्थाएँ हैं?
(A) दो
(B) तीन
(C) चार
(D) पाँच
3. जब पोषण शरीर की आवश्यकता के अनुकूल होता है तो ऐसी स्थिति कहलाती है-
(A) कुपोषण
(B) अपर्याप्त पोषण
(C) सुपोषण
(D) इनमें से कोई नहीं

4. Which of the following is a nutrient?

- (A) Protein
- (B) Carbohydrate & Fat
- (C) Vitamins and minerals
- (D) All of the above

5. Basic food groups for Indians are-

- (A) Three
- (B) Four
- (C) Seven
- (D) Five

6. Smallest unit of protein is

- (A) Glucose
- (B) Amino acid
- (C) Fatty acids
- (D) All above

7. Deficiency of which vitamin causes night blindness?

- (A) Vitamin A
- (B) Vitamin C
- (C) Vitamin D
- (D) Vitamin K

4. निम्न में से पौष्टिक तत्व है?

- (A) प्रोटीन
- (B) कार्बोहाइड्रेट एवं वसा
- (C) विटामिन्स एवं खनिज लवण
- (D) उपर्युक्त सभी

5. भारतीयों के लिये आधारभूत खाद्य समूह हैं-

- (A) तीन
- (B) चार
- (C) सात
- (D) पाँच

6. प्रोटीन की सूक्ष्मतम ईकाई है-

- (A) ग्लूकोज
- (B) एमीनो अम्ल
- (C) वसीय अम्ल
- (D) उपर्युक्त सभी

7. रतौंधी किस विटामिन की कमी से होता है?

- (A) विटामिन A
- (B) विटामिन C
- (C) विटामिन D
- (D) विटामिन K

8. Deficiency of Iodine causes

- (A) Diabetes
- (B) Night blindness
- (C) Obesity
- (D) Goitre

9. Richest source of Vitamin C is-

- (A) Banana
- (B) Sprouted cereals
- (C) Amla
- (D) Wheat

10. Which Vitamin is not soluble in Fat?

- (A) Vitamin A
- (B) Vitamin B
- (C) Vitamin D
- (D) Vitamin K

11. Which element provides strength to bone?

- (A) Iron
- (B) Calcium
- (C) Sodium
- (D) Potassium

12. Unit of energy is-

- (A) Kilometer
- (B) Kilogram
- (C) Celsius
- (D) Calorie

8. आयोडीन की कमी से होने वाला रोग-

- (A) मधुमेह
- (B) रतौंधी
- (C) मोटापा
- (D) घेंघा

9. विटामिन 'C' सबसे अधिक पाया जाता है-

- (A) केले में
- (B) अंकुरित अनाज में
- (C) आँवला में
- (D) गेहूँ में

10. कौन सा विटामिन वसा में घुलनशील नहीं है?

- (A) विटामिन A
- (B) विटामिन B
- (C) विटामिन D
- (D) विटामिन K

11. हड्डी की मजबूती किस तत्व के कारण होती है?

- (A) आयरन
- (B) कैल्शियम
- (C) सोडियम
- (D) पोटेशियम

12. ऊर्जा की ईकाई है-

- (A) किलोमीटर
- (B) किलोग्राम
- (C) सेल्सियस
- (D) कैलोरी

13. Main reason of obesity is-

- (A) Excess Protein
- (B) Excess carbohydrate
- (C) Excess carbohydrate and fat
- (D) Excess consumption of Fruits & Vegetables

14. One gram fat contains

- (A) 4.0 Calorie
- (B) 8.0 Calorie
- (C) 5.0 Calorie
- (D) 9.0 Calorie

15. What is the full form of RDA?

- (A) Required Dietary Allowances
- (B) Revised Dietary Allowances
- (C) Recommended Dietary Allowances
- (D) Recommended Daily Allowances

16. Sources of carbohydrate are divided into-

- (A) Two groups
- (B) Four groups
- (C) Six groups
- (D) Eight groups

13. मोटापे का मुख्य कारण है-

- (A) अधिक प्रोटीन
- (B) अधिक कार्बोहाइड्रेट
- (C) अधिक कार्बोहाइड्रेट व वसा
- (D) अधिक मात्रा में सब्जियों व फलों का सेवन

14. एक ग्राम वसा में होती है-

- (A) 4.0 कैलोरी
- (B) 8.0 कैलोरी
- (C) 5.0 कैलोरी
- (D) 9.0 कैलोरी

15. RDA का विस्तृत नाम है-

- (A) आवश्यक आहारिय भत्ते
- (B) संशोधित आहारिय भत्ते
- (C) अनुशंसित आहारिय भत्ते
- (D) अनुशंसित दैनिक भत्ते

16. कार्बोहाइड्रेट प्राप्ति के साधनों को बाँटा गया है-

- (A) दो वर्गों में
- (B) चार वर्गों में
- (C) छः वर्गों में
- (D) आठ वर्गों में

17. Milk sugar is-
- (A) Starch
(B) Dextrin
(C) Lactose
(D) Pectin
18. Main function of Carbohydrate is-
- (A) To increase immunity
(B) To strengthen the bone
(C) Formation of blood
(D) To give energy to body
19. Sugar sources of Carbohydrate are-
- (A) Jaggery
(B) Powered sugar
(C) Honey
(D) All of these
20. Absorption and digestion of carbohydrate occur in-
- (A) Mouth
(B) Small intestine
(C) Large intestine
(D) Stomach
17. दूध शर्करा है-
- (A) स्टार्च
(B) डैक्सट्रिन
(C) लैक्टोज
(D) पैक्टिन
18. कार्बोहाइड्रेट का प्रमुख कार्य है-
- (A) शरीर की रोग निरोधक शक्ति बढ़ाना
(B) अस्थियों को मजबूत करना
(C) रक्त का निर्माण करना
(D) शरीर को ऊर्जा प्रदान करना
19. कार्बोहाइड्रेट के शर्करा स्रोत हैं-
- (A) गुड़
(B) बूरा
(C) शहद
(D) उपर्युक्त सभी
20. कार्बोहाइड्रेट का पाचन व अवशोषण होता है-
- (A) मुख में
(B) छोटी आँत में
(C) बड़ी आँत में
(D) अमाशय में

21. Extra glucose stored in-

- (A) Liver
- (B) Kidney
- (C) Bones
- (D) Lungs

22. Process by which glucose converted into glycogen-

- (A) Kreb's cycle
- (B) Gluconeogenesis
- (C) Glycolysis
- (D) Glycogenesis

23. Which is the optional path of glycolysis process-

- (A) Kreb's cycle
- (B) Hexose monophosphate shunt
- (C) Gluconeogenesis
- (D) Glycogenesis

24. Normal blood glucose level is-

- (A) 70/140 mg/100 ml
- (B) 90/110 mg/100 ml
- (C) 60/130 mg/100 ml
- (D) 80/120 mg/100 ml

25. Basic unit of carbohydrate is-

- (A) Cellulose
- (B) Pectin
- (C) Glucose
- (D) Galactose

21. अतिरिक्त ग्लूकोज संचित रहता है-

- (A) यकृत में
- (B) गुर्दों में
- (C) हड्डियों में
- (D) फेफड़ों में

22. प्रक्रिया जिसके द्वारा ग्लूकोज ग्लाइकोजन में परिवर्तित होता है-

- (A) क्रेब्स चक्र
- (B) ग्लूकोनियोजेनेसिस
- (C) ग्लाइकोलाइसिस
- (D) ग्लाइकोजिनेसिस

23. ग्लाइकोलाइसिस प्रक्रिया का वैकल्पिक पथ है-

- (A) क्रेब्स चक्र
- (B) हैक्सोज मोनोफास्फेट शण्ट
- (C) ग्लूकोनियोजेनेसिस
- (D) ग्लाइकोजिनेसिस

24. सामान्य रक्त शर्करा स्तर है-

- (A) 70/140 मि.ग्राम/100 मिली.
- (B) 90/110 मि.ग्राम/100 मिली.
- (C) 60/130 मि.ग्राम/100 मिली.
- (D) 80/120 मि.ग्राम/100 मिली.

25. कार्बोहाइड्रेट की सरलतम ईकाई है-

- (A) सेल्यूलोज
- (B) पैंक्टिन
- (C) ग्लूकोज
- (D) गैलेक्टोज

26. Which is called as cane sugar?
- (A) Fructose
(B) Sucrose
(C) Glucose
(D) Maltose
27. Monosaccharides also called as-
- (A) Pentoses
(B) Hexoses
(C) Heptoses
(D) Trioses.
28. Carbohydrates are-
- (A) Hydrates of carbon
(B) Hydrates of oxygen
(C) Hydrates of hydrogen
(D) Hydrates of methane
29. Process by which starch granules absorb water and swell-
- (A) Gelatinization
(B) Dextrinization
(C) Ripening
(D) Glycolysis
30. Cellulose also known as-
- (A) Roughage
(B) Animal Starch
(C) Plant Starch
(D) Dextrin
26. किसको गन्ने की शर्करा कहा जाता है?
- (A) फ्रक्टोज
(B) सुक्रोज
(C) ग्लूकोज
(D) माल्टोज
27. मोनोसेकेराइड को कहा जाता है-
- (A) पेन्टोजेस
(B) हैक्सोसेज
(C) हेप्टोसेज
(D) ट्राइओजेज
28. कार्बोहाइड्रेट है-
- (A) कार्बन के हाइड्रेट्स
(B) ऑक्सीजन के हाइड्रेट्स
(C) हाइड्रोजन के हाइड्रेट्स
(D) मिथेन के हाइड्रेट्स
29. वह प्रक्रिया जिसके द्वारा स्टार्च कण पानी को सोख कर फूल जाते हैं-
- (A) जिलेटीनीकरण
(B) डैक्सट्रीनीकरण
(C) पकना
(D) ग्लाइकोलाइसिस
30. सेल्यूलोज को जाना जाता है-
- (A) रफेज
(B) पशु स्टार्च
(C) वानस्पतिक स्टार्च
(D) डैक्सट्रिन

31. Which of the following is saturated fatty acid?
- (A) Butyric acid
 - (B) Palmitic acid
 - (C) Caprylic acid
 - (D) All of these
32. Which of the following is are element (s) of fat?
- (A) Carbon
 - (B) Hydrogen
 - (C) Oxygen
 - (D) All of the above
33. Which of the following is not a fat soluble vitamin?
- (A) Vitamin A
 - (B) Vitamin B
 - (C) Vitamin D
 - (D) Vitamin K
34. The process of breakdown of large fat globules into smaller uniformly distributed particles is known as-
- (A) Pasteurization
 - (B) Saponification
 - (C) Emulsification
 - (D) Hydrolysis

31. निम्न में से संतृप्त वसीय अम्ल कौन सा है?
- (A) ब्यूटाइरिक अम्ल
 - (B) पामिटिक अम्ल
 - (C) कैपरीलिक अम्ल
 - (D) उपर्युक्त सभी
32. निम्न में वसा के संयोजक अवयव है?
- (A) कार्बन
 - (B) हाइड्रोजन
 - (C) ऑक्सीजन
 - (D) उपर्युक्त सभी
33. निम्न में से वसा में घुलनशील विटामिन नहीं है?
- (A) विटामिन A
 - (B) विटामिन B
 - (C) विटामिन D
 - (D) विटामिन K
34. बड़े वसा कणों का सूक्ष्म कणों में टूटना, समान रूप से वितरित होने की प्रक्रिया कहलाती है-
- (A) पाश्चुरीकरण
 - (B) साबुनीकरण
 - (C) पायसीकरण
 - (D) हाइड्रोलिसिस

35. When fat is held at high temperature for long time, a harmful compound developed-

- (A) Acrolin
- (B) Ether
- (C) Alcohol
- (D) Ketones

36. Enzyme needed for the digestion of fat-

- (A) Proteases
- (B) Amylases
- (C) Kinase
- (D) Lipase

37. Which vitamin helps to maintain normal eye sight?

- (A) Vitamin B
- (B) Vitamin A
- (C) Vitamin C
- (D) Vitamin D

38. Deficiency of vitamin C causes-

- (A) Beri-Beri
- (B) Night blindness
- (C) Rickets
- (D) Scurvy

35. अधिक समय तक अधिक ताप में रखने पर वसा में स्वास्थ्य के लिये हानिकारक एक पदार्थ बनता है-

- (A) एक्रोलिन
- (B) इथर
- (C) एल्कोहॉल
- (D) कीटोन्स

36. वसा के पाचन के लिये आवश्यक एन्जाइम है-

- (A) प्रोटीएज
- (B) आमाइलेज
- (C) काइनेज
- (D) लाइपेज

37. सामान्य नेत्र ज्योति को बनाये रखने वाला विटामिन कौन सा है?

- (A) विटामिन 'बी'
- (B) विटामिन 'ए'
- (C) विटामिन 'सी'
- (D) विटामिन 'डी'

38. विटामिन 'सी' की कमी के कारण होता है-

- (A) बेरी-बेरी
- (B) रतौंधी
- (C) रिकेट्स
- (D) स्कर्वी

39. Rich source of vitamin A is-

- (A) Tomato
- (B) Oil
- (C) Carrot
- (D) Liver

40. Chemical name of B_2 is-

- (A) Thiamine
- (B) Riboflavin
- (C) Nicotinic acid
- (D) Pyridoxin

41. Chemical name of B_6 is-

- (A) Pantothenic acid
- (B) Biotin
- (C) Pyridoxin
- (D) Riboflavin

42. Retinol is the chemical name of-

- (A) Vitamin B_2
- (B) Vitamin K
- (C) Vitamin A
- (D) Vitamin D

39. विटामिन 'ए' की प्राप्ति का प्रमुख स्रोत है-

- (A) टमाटर
- (B) तेल
- (C) गाजर
- (D) यकृत

40. विटामिन B_2 का रासायनिक नाम है-

- (A) थायमिन
- (B) राइबोफ्लेविन
- (C) निकोटिनिक अम्ल
- (D) पायरीडाक्सिन

41. विटामिन B_6 का रासायनिक नाम है-

- (A) पेन्टोथिनिक अम्ल
- (B) बायोटिन
- (C) पाइरीडाक्सिन
- (D) राइबोफ्लेविन

42. रेटिनॉल रासायनिक नाम है-

- (A) विटामिन B_2 का
- (B) विटामिन 'के' का
- (C) विटामिन 'ए' का
- (D) विटामिन 'डी' का

43. Which vitamin is called anti haemorrhagic-

- (A) Vitamin A
- (B) Vitamin D
- (C) Vitamin E
- (D) Vitamin K

44. Which disease occur due to the deficiency of iodine?

- (A) Scurvy
- (B) Goitre
- (C) Beri-Beri
- (D) Rickets

45. Germinated cereals are rich source of which nutrient?

- (A) Minerals
- (B) Vitamin B
- (C) Protein
- (D) Calcium

46. Fruits and vegetables are-

- (A) Energy giving foods
- (B) Body protecting foods
- (C) Body Building foods
- (D) All of these

43. रक्तस्राव रोधक विटामिन कौन सा है?

- (A) विटामिन 'ए'
- (B) विटामिन 'डी'
- (C) विटामिन 'ई'
- (D) विटामिन 'के'

44. आयोडीन की कमी से कौन सा रोग होता है?

- (A) स्कर्वी
- (B) घेंघा
- (C) बेरी-बेरी
- (D) रिकेट्स

45. अंकुरित अनाज में कौन सा तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है?

- (A) खनिज लवण
- (B) विटामिन बी
- (C) प्रोटीन
- (D) कैल्शियम

46. फल व सब्जियाँ हैं-

- (A) ऊर्जा प्रदान करने वाले भोज्य पदार्थ
- (B) शरीर की रक्षा करने वाले पदार्थ
- (C) शरीर का निर्माण करने वाले
- (D) ये सभी

47. Nuts and oil seeds gives us
- Energy and protein
 - Vitamin C
 - Sodium
 - Vitamin D
48. Which of the following is energy giving item?
- Cereals
 - Pulses
 - Ghee
 - All of these
49. Macro nutrients include
- Carbohydrate
 - Protein
 - Fat
 - All of these
50. Fats are made up of units of-
- Sugar
 - Fatty acids
 - Amino acids
 - Glucose
51. Who gave the word protein?
- Hulder
 - Mulder
 - Holder
 - Molder
47. सूखे मेवे व तिलहन हमें प्रदान करते हैं-
- ऊर्जा व प्रोटीन
 - विटामिन 'सी'
 - सोडियम
 - विटामिन 'डी'
48. निम्न में से कौन सा ऊर्जा प्रदान करने वाला पदार्थ है?
- अनाज
 - दालें
 - घी
 - उपर्युक्त सभी
49. स्थूल पोषक तत्व हैं-
- कार्बोहाइड्रेट
 - प्रोटीन
 - वसा
 - ये सभी
50. वसा का निर्माण किस ईकाई से होता है?
- शर्करा
 - वसीय अम्ल
 - अमीनो अम्ल
 - ग्लूकोज
51. प्रोटीन शब्द किसने दिया?
- हुल्डर
 - मुल्डर
 - होल्डर
 - मोल्डर

52. What is the role of vitamin K?

- (A) Anti-oxidant
- (B) Anti-informatory
- (C) Clotting of blood
- (D) Formation of bone

53. Which of the following plays a role in the transport of fat?

- (A) Calcium
- (B) Phosphorus
- (C) Magnesium
- (D) Potassium

54. Which is the unit of energy?

- (A) Calorie
- (B) Meter
- (C) Kilogram
- (D) Litre

55. What are the different type of protein energy malnutrition?

- (A) Kwashiorkar
- (B) Marasmus
- (C) Marasmic Kwashiorkar
- (D) All of these

52. विटामिन 'के' का कार्य है?

- (A) एन्टी आक्सीडेंट
- (B) सूजनरोधी
- (C) रक्त का थक्का जमाना
- (D) अस्थियों का निर्माण करना

53. निम्न में कौन वसा के संवहन में भूमिका अदा करता है?

- (A) कैल्शियम
- (B) फास्फोरस
- (C) मैग्नीशियम
- (D) पोटेशियम

54. ऊर्जा की इकाई है?

- (A) कैलोरी
- (B) मीटर
- (C) किलोग्राम
- (D) लीटर

55. प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण के विभिन्न प्रकार हैं?

- (A) क्वाशियोरकर
- (B) मरास्मस
- (C) मरास्मिक क्वाशियोरकर
- (D) उपर्युक्त सभी

56. Calcium deficiency affects-

- (A) Skeletal system
- (B) Circulatory system
- (C) Nervous system
- (D) All of these

57. Cereals provide which nutrient

- 1. Energy ✓
- 2. Iodine
- 3. Vitamin A
- 4. Protein ✓

Find out the correct combination:

- (A) 1, 2 and 3
- (B) 1, 2 and 4
- (C) 1 and 4
- (D) 1 and 3

58. Which of the following nutrients are required for an efficient immune response?

- 1. Vitamin A ✓
- 2. Zinc ✓
- 3. Calcium
- 4. Protein ✓

- (A) 1, 2 and 5
- (B) 2, 3 and 4
- (C) 1, 2 and 4
- (D) 2, 3 and 5

56. कैल्शियम की कमी प्रभावित करती है-

- (A) अस्थि तंत्र
- (B) रक्त परिसंचरण तंत्र
- (C) तंत्रिका तंत्र
- (D) ये सभी

57. अनाज कौन सा पोषक तत्व प्रदान करता है?

- 1. ऊर्जा
- 2. आयोडीन
- 3. विटामिन 'ए'
- 4. प्रोटीन

सही विकल्प का चयन करें-

- (A) 1, 2 और 3
- (B) 1, 2 और 4
- (C) 1 और 4
- (D) 1 और 3

58. निम्न में से कौन सा पोषक तत्व सक्षम प्रतिरक्षा तंत्र प्रतिक्रिया के लिये आवश्यक है?

- 1. विटामिन 'ए'
- 2. जिंक
- 3. कैल्शियम
- 4. प्रोटीन

- (A) 1, 2 और 5
- (B) 2, 3 और 4
- (C) 1, 2 और 4
- (D) 2, 3 और 5

59. Which of the following is the active form of vitamin D ?

- (A) Ergosterol
- (B) Ergocalciferol
- (C) Cholecalciferol
- (D) Dihydroxycholecalciferol

60. Which of the following is the major function of zinc in human body?

- (A) Hemoglobin synthesis
- (B) DNA and RNA synthesis
- (C) Bone health
- (D) Vision

61. Which 'growth period' require more nutrients <https://www.mjpruonline.com>

- (A) Infancy
- (B) Pregnancy
- (C) Adolescence
- (D) All of these

62. Which stimulates mammary gland growth?

- (A) Placental Lactogen
- (B) Prolactin
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

59. निम्न में कौन सी विटामिन 'डी' की सक्रिय फॉर्म है?

- (A) अरगोस्टिरोल
- (B) अरगोकैल्सीफेराल
- (C) कोलकैल्सीफेराल
- (D) डाईहाइड्रोक्सिकोलकैल्सीफेराल

60. मानव शरीर में जिंक के मुख्य कार्य क्या है?

- (A) हीमोग्लोबिन संश्लेषण
- (B) DNA और RNA संश्लेषण
- (C) अस्थि स्वास्थ्य
- (D) दृश्य

61. किस अवस्था में पोषक तत्वों को अधिक आवश्यकता होती है?

- (A) शैशवावस्था
- (B) गर्भावस्था
- (C) युवावस्था
- (D) उपर्युक्त सभी

62. स्तन ग्रंथियों की वृद्धि कौन करता है?

- (A) प्लेसेन्टल लैक्टोजन
- (B) प्रोलैक्टिन
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) इनमें से कोई नहीं

63. Elevated level of prolactin results in-
- Parturition
 - Ovulation
 - Fertilisation
 - Menstroation
64. When does the etruption of teeth begin in a child?
- After six months
 - After seven months
 - After five months
 - After four months
65. Duration of Embryonic period is?
- First two weeks after conception
 - Two weeks to eight weeks
 - Nine weeks to 9 months
 - First two weeks
66. How much increase in BMR during first 3 months of pregnancy?
- 5 percent
 - 7 percent
 - 12 percent
 - 9 percent
67. During pregnancy requirement of protein?
- Increases
 - Decreases
 - Remains same
 - None of these

63. प्रोलैक्टिन का बढ़ा हुआ स्तर मदद करता है?
- प्रसव में
 - अंडोत्सर्ग में
 - निषेचन में
 - मासिक धर्म में
64. बालक में दाँत निकलने का प्रारम्भ कब होता है?
- छः माह के बाद
 - सात माह के बाद
 - पाँच माह के बाद
 - चार माह के बाद
65. भ्रूणावस्था है-
- गर्भधारण के 2 सप्ताह तक
 - 2 सप्ताह से 8 सप्ताह तक
 - 9 सप्ताह से 9 माह तक
 - प्रारम्भ 2 सप्ताह तक
66. गर्भावस्था के प्रथम तीन माह में उपापचयिक दर में कितनी वृद्धि होती है?
- 5 प्रतिशत
 - 7 प्रतिशत
 - 12 प्रतिशत
 - 9 प्रतिशत
67. गर्भावस्था के दौरान प्रोटीन की आवश्यकता-
- बढ़ती है
 - घटती है
 - समान रहती है
 - उपर्युक्त में से कोई नहीं

68. Prolactin helps in-

- (A) Milk production
- (B) Development of mammary gland
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of the above

69. First yellow milk secreted after child birth is called as-

- (A) Colostrum
- (B) Complementary food
- (C) Supplementary food
- (D) Fortified food

70. How much per day zinc is required for a pregnant women?

- (A) 10 mg
- (B) 14.5 mg
- (C) 15 mg
- (D) 8 mg

71. How much iron is needed for a pregnant women-

- (A) 27 mg/day
- (B) 23 mg/day
- (C) 29 mg/day
- (D) 19 mg/day

68. प्रोलैक्टिन मदद करता है-

- (A) दूध के निर्माण में
- (B) स्तन ग्रन्थियों के निर्माण में
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

69. शिशु के जन्म के बाद स्रावित होने वाला पहला पीला दूध कहलाता है

- (A) कोलेस्ट्रम
- (B) उपरी आहार
- (C) पूरक आहार
- (D) फोर्टिफाइड आहार

70. एक गर्भवती स्त्री को प्रतिदिन कितने जिंक की आवश्यकता होती है?

- (A) 10 मिलीग्राम
- (B) 14.5 मिलीग्राम
- (C) 15 मिलीग्राम
- (D) 8 मिलीग्राम

71. गर्भवती महिला को कितने आयरन की आवश्यकता होती है?

- (A) 27 मिलीग्राम प्रति दिन
- (B) 23 मिलीग्राम प्रति दिन
- (C) 29 मिलीग्राम प्रति दिन
- (D) 19 मिलीग्राम प्रति दिन

72. Which of the following factor(s) affect lactation?
- (A) Mental state of Lactating women
 - (B) Diet of Lactating women
 - (C) Low secretion of prolactin hormone
 - (D) All of the above
73. Which is the first food of child?
- (A) Cow's milk
 - (B) Mother milk
 - (C) Any liquid
 - (D) Complementary food
74. At which age complementary food should started?
- (A) At 1 year of age
 - (B) At 6 months of age
 - (C) At 9 months of age
 - (D) At 12 months of age
75. Choose the correct option-
- (A) During 6-8 months, liquid supplements such as fruit juices, vegetable, soups should be given to child.
 - (B) Gradually semi solid properly mashed foods should be given to child
 - (C) During 9-11 months finely chopped and solid supplements such as carrot, cucumber, apple, banana should be given to child
 - (D) At the age of one year infant should be given all those foods cooked for the family

72. कौन से कारक स्तनपान को प्रभावित करते हैं?
- (A) धात्री स्त्री की मानसिक स्थिति
 - (B) धात्री स्त्री का आहार
 - (C) प्रोलेक्टिन हार्मोन का अल्प सावण
 - (D) उपर्युक्त सभी
73. शिशु का प्रारम्भिक आहार है?
- (A) गाय का दूध
 - (B) माँ का दूध
 - (C) कोई भी पेय
 - (D) पूरक आहार
74. शिशु को पूरक आहार किस आयु में प्रारम्भ करना चाहिये?
- (A) 1 वर्ष पर
 - (B) 6 माह पर
 - (C) 9 माह पर
 - (D) 12 माह पर
75. सही विकल्प का चयन करें-
- (A) 6-8 माह के शिशु को तरल पूरक आहार जैसे फलों का रस, सूप आदि देना चाहिये।
 - (B) धीरे-धीरे अच्छे से मसले व कटे हुये अर्द्ध ठोस व ठोस पदार्थ बच्चों को देना चाहिये।
 - (C) 9-11 माह पर अच्छे से कटे व ठोस पूरक आहार जैसे गाजर, खीरा, सेब, केला आदि बच्चों को देना चाहिये।
 - (D) एक वर्ष के बच्चे को परिवार के लिये बनने वाला भोजन देना चाहिये।

76. Milk is deficient in which nutrient?

- (A) Vitamin C
- (B) Vitamin A
- (C) Vitamin B
- (D) Vitamin D

77. Characteristics of infancy are

- (A) Change in body size
- (B) Change in body composition
- (C) Change in digestive system
- (D) All of these

78. How much vitamin A is required for a 6 months old baby-

- (A) 350 mg/day
- (B) 450 mg/day
- (C) 600 mg/day
- (D) 200 mg/day

79. Choose the correct option-

- (A) First yellow secretion after child birth is called colostrum
- (B) It is rich in protein, fat, minerals
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

76. दूध में किस पोषक तत्व का अभाव है?

- (A) विटामिन 'सी'
- (B) विटामिन 'ए'
- (C) विटामिन 'बी'
- (D) विटामिन 'डी'

77. शैशवावस्था की विशेषताएँ हैं-

- (A) शरीर के आकार में परिवर्तन
- (B) शारीरिक संगठन में परिवर्तन
- (C) पाचन तंत्र में परिवर्तन
- (D) ये सभी

78. 6 माह के शिशु को विटामिन 'ए' की कितनी मात्रा आवश्यक है-

- (A) 350 माइक्रोग्राम/दिन
- (B) 450 माइक्रोग्राम/दिन
- (C) 600 माइक्रोग्राम/दिन
- (D) 200 माइक्रोग्राम/दिन

79. सही विकल्प का चयन करें-

- (A) शिशु के जन्म के बाद निकलने वाला पहला पीला गाढ़ा तरल कोलेस्ट्रम कहलाता है।
- (B) इसमें प्रोटीन, वसा, खनिज लवण प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

80. Which is most important during infancy?

- (A) Exercise
- (B) Nutrition
- (C) Hunger
- (D) Sports

81. When glucose is passed in urine, this situation is called-

- (A) Polygenia
- (B) Insulinia
- (C) Glycosuria
- (D) All of these

82. In diabetes secretion of which hormone is affected?

- (A) Oxytocin
- (B) Thyroid
- (C) Insulin
- (D) Prolactin

83. Factors affecting diabetes are?

- (A) Heredity
- (B) Obesity
- (C) Mental tension & stress
- (D) All of the above

80. शैशवावस्था में सर्वाधिक महत्व है?

- (A) व्यायाम का
- (B) पोषण का
- (C) भूख का
- (D) खेल का

81. जब ग्लूकोज मूत्र के द्वारा निष्कासित होने लगता है तो ऐसी स्थिति कहलाती है-

- (A) पॉलीमीनिया
- (B) इन्सुलिनिया
- (C) ग्लाइकोसूरिया
- (D) उपर्युक्त सभी

82. मधुमेह में किस हार्मोन का स्रावण प्रभावित होता है?

- (A) ऑक्सीटोसिन
- (B) थायराइड
- (C) इन्सुलिन
- (D) प्रोलैक्टिन

83. मधुमेह रोग को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारक हैं-

- (A) अनुवांशिकता
- (B) मोटापा
- (C) मानसिक तनाव
- (D) उपर्युक्त सभी

84. Types of Diabetes mettius are?

- (A) Type 1 Diabetes
- (B) Type 2 Diabetes
- (C) Malnutrition related Diabetes
- (D) All of these

85. Which vitamin is needed for the metabolism of carbohydrate?

- (A) B-group vitamin
- (B) Vitamin K
- (C) Vitamin E
- (D) Vitamin A

86. Things which should be avoided by a hypertensive patient?

- (A) Smoking
- (B) Salted snacks
- (C) Ghee-butter
- (D) All of these

87. Causes of high blood pressure are?

- (A) Heredity
- (B) Obesity
- (C) Smoking and drinking
- (D) All of these

84. मधुमेह के प्रकार हैं?

- (A) टाइप 1 मधुमेह
- (B) टाइप 2 मधुमेह
- (C) कुपोषण जनित मधुमेह
- (D) उपर्युक्त सभी

85. कौन सा विटामिन कार्बोहाइड्रेट के चयापचय के लिये आवश्यक है?

- (A) बी-समूह के विटामिन
- (B) विटामिन 'के'
- (C) विटामिन 'ई'
- (D) विटामिन 'ए'

86. उच्च रक्तचाप के रोगी के लिये वर्जित है?

- (A) धूम्रपान
- (B) नमकीन स्नेक्स
- (C) घी-मक्खन
- (D) उपर्युक्त सभी

87. उच्च रक्तचाप के कारण हैं?

- (A) वंशानुक्रम
- (B) मोटापा
- (C) धूम्रपान व मदिरापान
- (D) उपर्युक्त सभी

88. According to Dietary reference intake (RDI) what is the recommended percentage of total energy drawn from carbohydrate for a diabetic patient?

(A) 20-30%

(B) 65%

(C) 10-35%

(D) 80%

89. Management of hypertension can be done by-

(A) Diet restriction

(B) Controlling weight

(C) Cessation of smoking

(D) All of these

90. Causes of obesity are-

(A) Food habits

(B) Heredity

(C) Less physical work

(D) All of these

91. In which state body weight increases 10% from normal body weight

(A) Obesity

(B) Over weight

(C) Low weight

(D) Malnutrition

88. आहार संदर्भ सेवन के अनुसार एक मधुमेह के रोगी को कुल कितने प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट से लेना चाहिये?

(A) 20-30%

(B) 65%

(C) 10-35%

(D) 80%

89. उच्च रक्तचाप का प्रबंध किया जा सकता है-

(A) आहार प्रतिबंधन द्वारा

(B) वजन नियंत्रित करके

(C) धूम्रपान बंद करके

(D) उपर्युक्त सभी

90. मोटापे के कारण हैं-

(A) भोजन सम्यन्धी आदतें

(B) वंशानुक्रम

(C) कम शारीरिक परिश्रम

(D) उपर्युक्त सभी

91. शरीर की किस स्थिति में शरीर का भार सामान्य भार से 10% बढ़ जाता है-

(A) मोटापा

(B) अधिक भार

(C) न्यून भार

(D) कुपोषण

92. Which of the following should be included in the diet of obese person?

- (A) Fruits, vegetables, salad, liquid
- (B) Fried foods
- (C) Cake, pastries
- (D) Junk foods

93. Which of the following is not the type of constipation?

- (A) Atonic constipation
- (B) Spastic constipation
- (C) Nutritional constipation
- (D) Obstructive constipation

94. Types of diarrhea are-

- (A) Acute diarrhoea
- (B) Chronic diarrhoea
- (C) Both (A) and (B)
- (D) None of these

95. Besides watery stools which of these symptoms also occur during diarrhoea?

- (A) Abdominal pain
- (B) Bloating
- (C) Nausea
- (D) All of these

92. मोटे व्यक्ति के आहार में निम्न में से होना चाहिये-

- (A) फल, सब्जियाँ, सलाद, तरल
- (B) तले हुये पदार्थ
- (C) केक, पेस्ट्री
- (D) जंक फूड

93. निम्न में से कब्ज का प्रकार नहीं है?

- (A) एटोनिक कब्ज
- (B) स्पास्टिक कब्ज
- (C) पोषण कब्ज
- (D) अवरोधक कब्ज

94. डायरिया के प्रकार हैं-

- (A) एक्यूट डायरिया
- (B) क्रानिक डायरिया
- (C) (A) और (B) दोनों
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

95. पानीदार मल के अलावा अतिसार के अन्य लक्षण हैं-

- (A) पेट में दर्द
- (B) पेट फूलना
- (C) जी मिचलाना
- (D) उपर्युक्त सभी

96. ORS stands for
- (A) Oral Rehydration Solution
 - (B) Oral Reabsorption Solution
 - (C) Ophthalmic Rehydration Solution
 - (D) Oral Reabsorption Salt
97. Symptoms of typhoid are-
- (A) Fever
 - (B) Abdominal Pain
 - (C) Anorexia and vomiting
 - (D) All of these
98. POSHAN Abhiyan was launched in the year?
- (A) 2020
 - (B) 2015
 - (C) 2018
 - (D) 2019
99. Which programme also known as school lunch programme?
- (A) Mid-day meal programme
 - (B) Anemia prophylaxis programme
 - (C) Iodine deficiency programme
 - (D) Vitamin A prophylaxis programme
100. Which of the following are immunity booster foods?
- (A) Turmeric
 - (B) Green Tea
 - (C) Healthy oil
 - (D) All of these

96. ORS का फुल फॉर्म है-
- (A) ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूशन
 - (B) ओरल रिअब्जोर्प्शन सोल्यूशन
 - (C) आण्टैल्मिक रिहाइड्रेशन सोल्यूशन
 - (D) ओरल रिअब्जोर्प्शन सॉल्ट
97. टायफाइड के लक्षण हैं-
- (A) बुखार
 - (B) पेट दर्द
 - (C) जी मिचलाना व उल्टी
 - (D) ये सभी
98. पोषण अभियान की शुरुआत हुयी-
- (A) 2020
 - (B) 2015
 - (C) 2018
 - (D) 2019
99. निम्न में से किस प्रोग्राम को मध्याह्न भोजन योजना के नाम से जाना जाता है?
- (A) मिड-डे मील प्रोग्राम
 - (B) एनीमिया प्रोफाइलेक्सिस प्रोग्राम
 - (C) आयोडीन डेफिसियन्सी प्रोग्राम
 - (D) विटामिन 'ए' प्रोफाईलैक्सिस प्रोग्राम
100. प्रतिरक्षा को बढ़ाने वाले पदार्थ हैं?
- (A) हल्दी
 - (B) ग्रीन टी
 - (C) स्वास्थ्यवर्धक तेल
 - (D) ये सभी