

खण्ड-अ : वस्तुनिष्ठ प्रश्न

प्रश्न संख्या 1 से 70 तक के प्रत्येक प्रश्न के लिए चार विकल्प दिए गए हैं, जिनमें से सिर्फ एक सही है। अपने द्वारा चुने गए विकल्प को OMR-शीट पर चिह्नित करें। सिर्फ 35 प्रश्नों के उत्तर देते हैं।

1. इनमें कौन-सा प्राणिज धब्बा है?
 - (a) दूध
 - (b) चाय
 - (c) फूल
 - (d) सब्जी
2. माँ के स्तन से निकलने वाला पहला दूध क्या कहलाता है?
 - (a) विटामिन
 - (b) प्रोटीन
 - (c) कैल्शियम
 - (d) कोलस्ट्रम
3. कुकर खाँसी के बचाव के लिए कौन-सा टीका लगाया जाता है?
 - (a) बी० सी० जी०
 - (b) डी० पी० टी०
 - (c) पोलियो
 - (d) टिटनस
4. दाग-धब्बे छुड़ाने के सिद्धान्त हैं -
 - (a) कपड़ों की जाँच
 - (b) धब्बे छुड़ाने वाला द्रव्य
 - (c) द्रव का व्यवहार
 - (d) इनमें से सभी
5. किस महीने में बच्चा बिना सहारे खड़ा हो सकता है?
 - (a) 6 महीने में
 - (b) 7 महीने में
 - (c) 9-12 महीने में
 - (d) 12 महीने में
6. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम के अंतर्गत उपभोक्ताओं को क्या-क्या अधिकार दिया गया है?
 - (a) चयन का अधिकार
 - (b) सुरक्षा का अधिकार
 - (c) उपभोक्ता शिक्षा का अधिकार
 - (d) इनमें से सभी
7. बच्चे को पूरक आहार कितने माह के बाद से देनी चाहिए?
 - (a) छः माह
 - (b) आठ माह
 - (c) तीन माह
 - (d) नौ माह
8. प्राथमिक रंग कितने हैं?
 - (a) 3
 - (b) 4
 - (c) 5
 - (d) 8
9. दूध का सबसे अच्छा स्रोत है -
 - (a) कैल्शियम
 - (b) विटामिन ए
 - (c) विटामिन डी
 - (d) कार्बोहाइड्रेट
10. WHO का पूरा रूप है -
 - (a) वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन
 - (b) फुड एण्ड एग्रीकल्चर आर्गनाइजेशन
 - (c) वीमेन हेल्थ आर्गनाइजेशन
 - (d) इनमें से कोई नहीं
11. धन को बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?
 - (a) बैंक में फिक्सड डिपोजिट
 - (b) किसान विकास पत्र
 - (c) मोटर
 - (d) (a) एवं (b) दोनों
12. एफ०पी० ओ० (FPO) मार्क वाले खाद्य पदार्थ है -
 - (a) जैम
 - (b) जेली
 - (c) आचार
 - (d) इनमें से सभी
13. वस्त्र आवश्यक है -
 - (a) शरीर को आवरण प्रदान करने हेतु
 - (b) शरीर को गर्म रखने हेतु
 - (c) सामाजिक प्रतिष्ठा हेतु
 - (d) इनमें से सभी
14. विटामिन सी की कमी से कौन-सी बीमारी होती है?
 - (a) रतौंधी
 - (b) स्कर्वी
 - (c) एनीमिया
 - (d) बेरी-बेरी
15. कार्बोहाइड्रेट का सबसे सरल रूप होता है -
 - (a) एमीनो एसिड
 - (b) ग्लूकोज
 - (c) वसीय अम्ल
 - (d) इनमें से कोई नहीं
16. वनस्पति दाग-धब्बों को किन माध्यमों द्वारा हटाया जाता है?
 - (a) बोरेक्स
 - (b) अमोनिया
 - (c) वाशिंग सोडा
 - (d) इनमें से सभी
17. क्षय रोगनिवारण के लिए कौन-सा टीका लगाया जाता है?
 - (a) हेपेटाइटिस बी
 - (b) एम०एम०आर०
 - (c) बी०सी०जी०
 - (d) डी०पी०टी०
18. आहारिय मिलावट प्रतिबंधात्मक कानून लागू हुआ -
 - (a) 4 जून, 1955 में
 - (b) 1 जून, 1968 में
 - (c) 1 जून, 1954 में
 - (d) 1 जून, 1955 में
19. एफ० पी० ओ० का पूर्ण रूप क्या है?
 - (a) फुड प्रोडक्ट ऑर्डर
 - (b) मिट प्रोडक्शन कंट्रोल ऑर्डर
 - (c) इनवायरनमेंट कनजरवेशन ऑर्डर
 - (d) इनमें से कोई नहीं
20. जन्म के समय नवजात शिशु का औसत भार होता है -

- (a) 2 किग्रा
(b) 2.5 किग्रा - 3.5 किग्रा
(c) 3 किग्रा
(d) 4 किग्रा
21. पेचिस से पीड़ित बच्चों को दिया जाना चाहिए -
(a) दूध
(b) चीनी युक्त गर्म दूध
(c) नमक युक्त ठण्डा पानी
(d) नमक युक्त एवं चीनी युक्त पानी का घोल
22. गर्भावस्था में रक्त में किस तत्व की कमी हो जाती है?
(a) थायमिन (b) कैल्शियम
(c) नियासिन (d) कैलोरी
23. निम्नलिखित में से कौन-सा पोषणहीनता से संबंधित रोग है?
(a) इंप्लूएंजा (b) ब्रॉकाइटिस
(c) एनीमिया (d) मलेरिया
24. कपड़ों के चयन में किन-किन बातों पर ध्यान देना चाहिए?
(a) कपड़े की किस्म (b) कपड़े की सिलाई
(c) शैली एवं फैशन (d) सभी
25. बच्चों को किस रोग से बचाने के लिए विटामिन ए की खुराक दी जाती है?
(a) रतौंधी (b) पोलियो
(c) अतिसार (d) इनमें से सभी
26. संतुलित आहार के ग्रहण करने से क्या प्रभाव पड़ता है?
(a) शारीरिक शक्ति की क्षीणता
(b) भार में कमी
(c) कमजोरी
(d) सभी
27. शुष्क धुलाई में किसका उपयोग किया जाता है?
(a) फ्रेंच चॉक (b) मैदा
(c) टेलकम पाउडर (d) इनमें से कोई नहीं
28. भारत की स्वास्थ्य समस्या क्या है?
(a) संक्रामक रोग की समस्या
(b) बढ़ती जनसंख्या की समस्या
(c) पोषण की समस्या
(d) इनमें से सभी
29. ढोकला किस विधि से बनाया जाता है?
(a) किण्वन (b) सेंक कर
(c) वाष्पन (d) तल कर।
30. एक दूध पिलाने वाली माता को पहले से महीने प्रतिदिन के आहार में कितना अतिरिक्त प्रोटीन देना चाहिए?
(a) 10 ग्राम (b) 15 ग्राम
(c) 17 ग्राम (d) 25 ग्राम
31. रेशा जो मजबूत होता है व रस्सियाँ बनाने के काम

- आता है, हैं -
(a) सूती (b) नायलॉन
(c) रेशम (d) रेशम
32. सांकेतिक भाषा का प्रयोग होता है -
(a) अंधों के लिए
(b) असामाजिक बच्चों के लिए
(c) विकलांग बच्चों के लिए
(d) गूंगे तथा बहरे बच्चों के लिए।
33. रेफ्रीजरेटर का प्रयोग होता है -
(a) प्रशीतन में (b) किण्वन में
(c) निर्जलीकरण में (d) इनमें से कोई नहीं
34. ज्यादा ऊष्मा और शक्ति उत्पादन करनेवाला पदार्थ है।
(a) वसा (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) प्रोटीन (d) कैल्शियम।
35. पोषण मानव जीवन की आवश्यकता है।
(a) प्राथमिक (b) द्वितीयक
(c) तृतीयक (d) इनमें से कोई नहीं
36. इनमें से किस पर रेडियोधर्मी प्रदूषण का प्रभाव पड़ता है?
(a) मनुष्य (b) जीव-जन्तु
(c) वनस्पति (d) इनमें से सभी
37. इनमें से कौन, पुरुष प्रजनन तंत्र का भाग नहीं है?
(a) शुक्राशय (b) वृषण
(c) प्रोस्टेट ग्रंथि (d) अंडाशय
38. इसमें से कौन बिहार का सुई शिल्प है?
(a) सुजनी (b) जामदानी
(c) फुलकारी (d) सिंधी
39. भोजन विषाक्त होने के कारण हैं -
(a) कम पका हुआ भोजन
(b) संक्रमित रसोई
(c) पके भोज्य पदार्थों को लम्बी अवधि तक रखना
(d) इनमें से सभी
40. प्रत्येक वर्ष किस दिन "विश्व बचत दिवस" मनाया जाता है?
(a) 30 अक्टूबर (b) 2 नवम्बर
(c) 10 नवम्बर (d) 14 नवम्बर
41. कला के सिद्धान्त है -
(a) लय (b) अनुपात
(c) संतुलन (d) इनमें से सभी
42. इनमें से कौन सी सूती वस्त्र की विशेषता है?
(a) टिकाऊपन (b) आरामदायक
(c) शीतलता प्रदान करना (d) सभी
43. वनस्पति दाग-माध्यमों धब्बों को किन द्वारा हटाया जाता है?
(a) बोरेक्स (b) अमोनिया
(c) वाशिंग सोडा (d) इनमें से सभी

44. एक उपभोक्ता प्रभावपूर्ण खरीददारी हेतु सहायता प्राप्त कर सकता है -
 (a) विज्ञापन द्वारा
 (b) निजी अनुभव से
 (c) अन्य व्यक्तियों के अनुभव से
 (d) इनमें से सभी
45. निम्न में से कौन कपड़े की धुलाई के अन्तर्गत नहीं आता है?
 (a) दाग-धब्बे छुड़ाना (b) वस्त्रों की मरम्मत
 (c) सुखाना (d) आयरन करना
46. परिवार के दैनिक आहार को कितने भागों में बाँटा जाता है?
 (a) 2 (b) 4
 (c) 6 (d) 8
47. गर्भावस्था में निम्न में किसकी आवश्यकता बढ़ जाती है?
 (a) कैल्सियम (b) लौह तत्व
 (c) प्रोटीन (d) खनिज
48. विटामिन सी की कमी से कौन-सी बीमारी होती है?
 (a) रतौंधी (b) स्कुर्वी
 (c) एनीमिया (d) बेरी-बेरी
49. कार्बोहाइड्रेट का सबसे सरल रूप होता है -
 (a) एमीनो एसिड (b) ग्लूकोज
 (c) वसीय अम्ल (d) इनमें से कोई नहीं
50. आहार आयोजन का महत्व है -
 (a) परिवार के लिए (b) समाज के लिए
 (c) स्वयं के लिए (d) आराम के लिए
51. गर्भावस्था में रक्त में किस तत्व की कमी हो जाती है?
 (a) थाइमिन (b) कैल्शियम
 (c) मियोसिन (d) कैलोरी
52. सबसे कठिन धब्बे को छुड़ाना है।
 (a) वनस्पति (b) प्राणीज
 (c) अज्ञात (d) जंग
53. इनमें से कौन प्राथमिक रंग है?
 (a) लाल (b) पीला
 (c) नीला (d) इनमें से सभी
54. गर्भावस्था की अवधि कितने दिनों की होती है?
 (a) 280 दिन (b) 180 दिन
 (c) 160 दिन (d) 140 दिन
55. शरीर में मुख्य अंतःस्रावी ग्रंथियों की संख्या है -
 (a) 6 (b) 7
 (c) 8 (d) 10
56. इनमें से कौन आहार संरक्षण विधि है?
 (a) निर्जलीकरण (b) हिमीकरण
 (c) विकिरण (d) इनमें से सभी
57. चेक कितने प्रकार का होता है?
 (a) एक (b) दो
 (c) तीन (d) चार
58. निम्न में से कौन -सा कार्य स्वरोजगार एवं संस्थामें रोजगार दोनों क्षेत्रों में सम्भव है?
 (a) डायटिशियन (b) इन्टीरियर डिजाईनर
 (c) ब्यूटीशियन (d) इनमें से सभी
59. निम्न में से कौन सही है? वृद्धि
 (a) से तात्पर्य शरीर के आकार में परिवर्तन है
 (b) निश्चित अवधि के लिए होता है
 (c) मापी जा सकती है
 (d) इनमें से सभी
60. सोचने, समझने और समस्याओं को सुलझाने की क्षमता का विकास से तात्पर्य है
 (a) ज्ञानात्मक विकास (b) सामाजिक विकास
 (c) संवेगात्मक विकास (d) कोई नहीं
61. प्रदूषित भोजन से कौन-सी बीमारी होती है?
 (a) पीलिया (b) क्षय रोग
 (c) टिटनस (d) डिफ्थीरिया
62. किशोरावस्था में मासिक धर्म संकेत नहीं है -
 (a) यौन अंगों की परिपक्वता का
 (b) शादी करने का
 (c) प्रजनन अंगों के विकास का
 (d) सन्तानोत्पत्ति प्रक्रिया का।
63. रिकेट्स किस विटामिन के अभाव में होता है?
 (a) विटामिन ए (b) विटामिन बी
 (c) विटामिन सी (d) विटामिन डी
64. स्वच्छ भारत अभियान" भारत सरकार द्वारा किस तिथि को आरंभ किया गया?
 (a) 2 अक्टूबर, 2013 (b) 2 अक्टूबर, 2014
 (c) 2 अक्टूबर, 2015 (d) 2 अक्टूबर, 2016
65. जैम-जैली बनाने में आहार संरक्षणकी किस विधि का प्रयोग होता है?
 (a) ताप द्वारा
 (b) प्रशीतन द्वारा
 (c) निर्जलीकरण द्वारा
 (d) रासायनिक पदार्थों द्वारा
66. इनमें से वायु प्रदूषण के कारण होता है -
 (a) फेफड़े का कैंसर (b) आँखों में जलन
 (c) उल्टी (d) इनमें से सभी
67. पारिवारिक साधन है -
 (a) भोजन, वस्त्र, मकान
 (b) धनसंपत्ति
 (c) सभी उपकरण
 (d) पारिवारिक आवश्यकताओं की पूर्ति
68. खाद्य पदार्थों में मिलावट का पता लगाने का तरीका है -
 (a) दृश्य परीक्षण (b) रासायनिक परीक्षण
 (c) भौतिक परीक्षण (d) सभी

69. रजोधर्म/मासिक धर्म स्त्रियों में सामान्यतः कब समाप्त हो जाता है?

- (a) 30-35 वर्ष (b) 30-40 वर्ष
(c) 40-45 वर्ष (d) 45-50 वर्ष

70. मानव शरीर में शक्ति प्रदान करता है -

- (a) प्रोटीन (b) कार्बोहाइड्रेट
(c) वसा (d) विटामिन

खण्ड-ब : गैर-वस्तुनिष्ठ प्रश्न

लघु उत्तरीय प्रश्न

प्रश्न संख्या 1 से 20 तक लघु उत्तरीय हैं। किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 2 अंक निर्धारित हैं।

1. प्रतिरक्षा को परिभाषित करें।
2. बजट कितने प्रकार के होते हैं?
3. दाग-धब्बों बजट को कितने श्रेणी में बाँटा गया है?
4. समन्वित बाल विकास सेवा (आई०सी० डी० एस०) के उद्देश्य क्या है?
5. बच्चों को क्रेश में रखने से क्या लाभ हैं?
6. पारिवारिक आय के अतिरिक्त साधन से आप क्या समझते हैं?
7. आय क्या है? पारिवारिक आय के तीन घटकों के नाम बताइए।
8. वृद्धि तथा विकास को परिभाषित करें।
9. रोध क्षमता क्या है? प्राकृतिक तथा उपार्जित रोध क्षमताओं के बारे में लिखें।
10. विकलांगता पर एक संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

11. समेकित बाल विकास सेवा योजना क्या है? इसके उद्देश्य तथा लक्ष्य समूह के बारे में लिखें।

12. पूर्व-स्कूलगामी बच्चों के लिए आहार आयोजन करें।
13. खाद्य-पदार्थों के मानक प्रमाण चिह्न के नाम उदाहरण सहित लिखें।
14. मिलावट आप क्या समझते हैं?
15. बचत के लाभ तथा साधनों के नाम लिखें।
16. वस्त्रों का चयन एवं खरीददारी किन तत्त्वों से प्रभावित होती है?
17. ऊनी परिधानों का संरक्षण आप किस प्रकार करेंगी?
18. गृह विज्ञान पढ़ने से क्या-क्या लाभ हैं?
19. आहार नियोजन को परिभाषित करें।
20. साबुन बनाने में प्रयुक्त होनेवाली दो मुख्य सामग्रियों के नाम लिखें।

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

प्रश्न संख्या 21 से 26 तक दीर्घ उत्तरीय हैं। किन्हीं 3 प्रश्नों के उत्तर दें। प्रत्येक प्रश्न के लिए 5 अंक निर्धारित हैं।

21. कपड़ों के चयन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन करें।
22. गर्भावस्था में मुख्यतः कौन-कौन से पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है? वर्णन करें।
23. जल किस प्रकार दूषित होता है? शुद्ध जल कैसे प्राप्त किया जा सकता है?
24. धुलाई की विभिन्न विधियों के बारे में लिखें।
25. धब्बे छुड़ाने की प्रमुख विधियाँ क्या हैं?