Sessional Test

Subject: Food, Nutrition and Hygiene

NOTE: सही विकल्प को चुने कर उस पर सही का निशान लगायें।

Time: 30 Min.

Date: _____ Marks: 25

Name of Student: _____ Roll No.: _____

प्रश्न 1: 1–ग्राम वसा में ..... ऊर्जा होती है।
(अ) 4.2 कैलोरी (ब) 9 कैलोरी
(स) 10 कैलोरी (स) 9 किलो कैलोरी

प्रश्न 2: आयोडीन की कमी से होने वाला रोग है।
(अ) घेंघा (ब) पीलिया
(स) एनिमिया (स) बेरी–बेरी

प्रश्न 3: सामान्य रक्तचाप होता है।
(अ) 110/70 mm/Hg (ब) 120/80 mm/Hg
(स) 140/80 mm/Hg (द) 60/90 mm/Hg

प्रश्न 4: विटामिन–E का रसायनिक नाम है।
(अ) एसकार्बिक एसिड (ब) पेटाधनिक एसिड
(स) टोकोफिरोल (द) थाइमिन

प्रश्न 5: 'बॉइटाट स्पॉट' कमी है।
(अ) विटामिन–ए (ब) वसा
(स) आयरन (द) जल

प्रश्न 6: एमिनो अम्ल की कुल संख्या होती है।
(अ) 20 (ब) 23
(स) 10 (द) 28

प्रश्न 7: पोषण क्या है।
(अ) विटामिन (ब) एनीमिया
(स) प्रक्रिया (द) वसा

प्रश्न 8: चतुर्थ आधारीय खाद्य समहू में ..... रखे गये हैं।
(अ) हरी–पीली सब्जी (ब) घी, तेल
(स) दूध तथा दूध से बने पदार्थ (द) अनाज

प्रश्न 9: RDA 2020 में व्यस्क महिला का आदर्श वजन है।
(अ) 55 किलो (ब) 65 किलो
(स) 50 किलो (द) 70 किलो

प्रश्न 10: एंटी–ऑक्सीडेंट विटामिन है।
(अ) B, E, A (ब) A, D, K
(स) P, K, B (द) A, C, E

Q.1: 1-gram fats give ..... energy.
(a) 4.2 cal (b) 9 cal
(c) 10 cal (d) 9 kcal

Q.2: Iodine deficiency is called .....
(a) Goiter (b) Jaundice
(c) Anemia (d) Scurvy

Q.3: Normal blood pressure is .....
(a) 110/70 mm/Hg (b) 120/80 mm/Hg
(c) 140/100 mm/Hg (d) 60/90 mm/Hg

Q.4: Scientific name of Vitamin E is.....
(a) Ascorbic acid (b) Pantothenic acid
(c) Tocopherol (d) Thiamin

Q.5: 'Bitots Spot' is deficiency of .....
(a) Vita - A (b) Fats
(c) Iron (d) Water

Q.6: The total no. of Amino acids is .....
(a) 20 (b) 23
(c) 10 (d) 28

Q.7: What is Nutrition .....
(a) Vitamin (b) Anemia
(c) Process (d) Fats

Q.8: Basic food group..... placed in the fourth group.
(a) Green-yellow vegetables (b)Ghee and oils
(c) Milk and Milk products (d) cereals

Q.9: Ideal weight of women in RDA 2020.....
(a) 55 kg (b) 65 kg
(c) 50 kg (d) 70 kg

Q.10: Anti-oxidant vitamin are ....
(a) B, E, A (b) A, D, K
(c) P, K, B (d) A, C, E

प्रश्न 11: कार्बोहाइड्रेट के स्रोत क्या हैं?
(अ) रिफाइंड, तले घी (ब) अनाज, तृण धान्य
(स) अ और ब दोनों (द) इनमें से कोई नहीं

प्रश्न 12: दालों में कौन सा एमिनो अम्ल तत्व प्रचुर मात्रा में होता है?
(अ) लाइसिन तथा आर्जिनिन (ब) मेथियोनीन
(स) साइटीन (द) ट्रिप्टोफैन

प्रश्न 13: निम्नलिखित मे से कौन से विटामिन जल मे घुलनशील हैं। ?
(अ) विटामिन ए, डी, ई, के (ब) विटामिन बी और सी
(स) विटामिन यू (द) ए और बी दोनों

प्रश्न 14: 1–ग्राम कार्बोहाइड्रेट ..... कैलोरी देता है।
(अ) 4 (ब) 9
(स) 6 (द) 8

प्रश्न 15: दूध में कौन सा प्रोटीन पाया जाता है?
(अ) केसीन (ब) राइबोफ्लेविन
(स) ग्लूटेन (द) ए और सी दोनों

प्रश्न 16: वसा मे घुलनशील विटामिन कौन सा है?
(अ) विटामिन ए, डी, ई, के (ब) बी और सी
(स) ए और डी (द) इनमे में से कोई नहीं

प्रश्न 17: पोषण के विभिन्न प्रकार क्या है?
(अ) ऑटोट्रॉफिक (ब) हेटरोट्रॉफिक
(स) दोनों ए और बी (द) इनमे में से काई नहीं

प्रश्न 18: भोजन के क्या कार्य है?
(अ) शारीरिक (ब) शरीर निर्माण
(स) सुरक्षात्मक (द) उपरोक्त सभी

प्रश्न 19: अतिसार के सामान्य लक्षण क्या हैं?
(अ) दस्त (ब) उल्टी
(स) थकान (द) उपरोक्त सभी

प्रश्न 20: कैल्शियम के स्रोत क्या है?
(अ) दूध और दुग्ध उत्पाद (ब) खजूर
(स) दालें (द) मटर

प्रश्न 21: विटामिन डी की कमी से होने वाला रोग कौन–सा हैं?
(अ) रिकेट्स (ब) बेरी–बेरी
(स) पेलाग्रा (द) इनमे में से कोई नहीं

प्रश्न 22: विटामिन–सी के स्रोत क्या हैं?
(अ) खट्टे फल (ब) चावल
(स) हरी पत्तेदार सब्जी (द) कोई नहीं

Q.11: What are the sources of Carbohydrate
(a) Refined Oil, Ghee (b) Cereals, Grains
(c) Both A & B (d) None of the above

Q.12: Which amino acid is rich in Pulses
(a) Lycine & Arginine (b) Methionine
(c) Cysteine (d) Tryptophan

Q.13: Tick down the water-soluble vitamins among the following-
(a) Vitamin A, D, E, K (b) Vitamin B and C
(c) Vitamin U (d) Both A and B

Q.14: 1-gram of Carbohydrate gives Kcal.
(a) 4 (b) 9
(c) 6 (d) 8

Q.15: Which protein is found in milk?
(a) Casein (b) Riboflavin
(c) Gluten (d) Both A and C

Q.16: What are the fat soluble vitamins
(a) Vitamin A, D, E, K (b) B and C
(c) A and C (d) None of the above

Q.17: What are the different types of nutritions?
(a) Autotrophic (b) Heterotrophic
(c) Both A and B (d) None of the above

Q.18: What are functions of food?
(a) Physiological (b) Body building
(c) Protective (d) All the above

Q.19: What are the common symptoms of Diarrhoea?
(a) Loose Motions (b) Vomitting
(c) Fatigue (d) All the above

Q.20: What are the sources of calcium?
(a) Milk and milk Product (b) Dates
(c) Pulses (d) Peas

Q.21: What is the deficiency disease caused by Vitamin-D?
(a) Rickets (b) Beri-Beri
(c) Pellagra (d) All of the above

Q.22: What are the sources of Vitamin C?
(a) Citrus fruits (b) Rice
(b) Green leafy vegetable (d) None

प्रश्न 23: RBC का पूर्ण रूप लिखिए।

(अ) लाल रक्त कोशिका (ब) रेड ब्लू सेल

(स) ए और बी दोनों (द) इनमे में कोई नहीं

प्रश्न 24: प्रोटीन की अवधारणा किसने दी?

(अ) मुडलर (ब) क्रॉस और क्रॉस

(स) स्पेंसर (द) इनमे में से कोई नहीं

प्रश्न 25: पोषण मे 'RDA' का पूर्ण रूप लिखिए।

(अ) प्रस्ताावित आहारीय आवश्यकता/भत्ता

(ब) आहारीयक आवश्यकता

(स) उपरोक्त में से कोई नहीं

(द) ए और सी दोनों

Q.23: Write the full form of RBC?

(a) Red Blood Cell (b) Red Blue Cell

(c) Both A and B (d) None of the above

Q.24: Who gave the concept of protein?

(a) Mulder (b) Cross and Cross

(c) Spencer (d) None of the above

Q.25: Write down the full form of 'RDA' in nutrition?

(a) Recommended Dietary Allowances

(b) Recall Dietary Allowances

(c) None of the above

(d) Both A and C

KEYS:

1 – b	2 – a	3 – b	4 – c	5 – a	6 – a
7 – c	8 – c	9 – a	10 – d	11 – c	12 – a
13 – b	14 – a	15 – a	16 – a	17 – c	18 – d
19 – d	20 – a	21 – a	22 – a	23 – a	24 – a
25 – a					