Subject : Food, Nutrition and Hygiene

NOTE:- सही विकल्प को चुने कर उस पर सही ✓ का निशान लगये।

Time: 100 Min.

Date: _____ Marks: 100

Name of Student: _____ Roll No.: _____

प्र० 1: कब्ज में आहार देना चाहिए ।

(अ) अधिक रेशेयुक्त (ब) कम रेशेयुक्त

(स) गरिष्ठ आहार (द) उपयुक्त मे से कोई नहीं

प्र० 2: खराब कोलेस्ट्राल क्या है।

(अ) LDL (ब) HDL

(स) VLDL (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

प्र० 3: सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले कारक है।

(अ) आयु (ब) मौसम

(स) व्यवसाय (द) उपयुक्त सभी

प्र० 4: मानव शरीर के लिये आवश्यक खनिज लवणों की संख्या ..... है।

(अ) 22 (ब) 24

(स) 20 (द) 16

प्र० 5: प्रोटीन में नाइट्रोजन की मात्रा लगभग ..... होती है।

(अ) 10% (ब) 16%

(स) 25% (द) 60%

प्र० 6: परनीशियस अनीमिया किसकी कमी से होता है।

(अ) फोलिक एसिड (ब) आयरन

(स) विटामिन B-12 (द) वसा

प्र० 7: शैशव काल की अवधि क्या हैं?

(अ) जन्म से 2 वर्ष (ब) जन्म से 1 वर्ष

(स) जन्म से 6 महीने (द) जन्म से 4 वर्ष तक

प्र० 8: खाद्य पदार्थ है जो मोटापे के लिए जिम्मेदार है?

(अ) जंक फूड (ब) अनियमित आहार

(स) कम शारीरिक व्यायाम (द) उपरोक्त सभी

प्र० 9: कार्बोहाइड्रेट के स्रोत क्या हैं ?

(अ) रिफाइंड, तेल घी (ब) अनाज, तृण धान्य

(स) अ और ब दोनों (द) इनमें से कोई नहीं

Q.1: Diet Should be given in Constipation

(a) High Fibers diet (b) Low Fiber diet

(c) Spicy food (d) None of these

Q.2: Bad Cholesterol is....

(a) LDL (b) HDL

(c) VLDL (d) None of These

Q.3: Factors affecting of balanced diet....

(a) Age (b) Season

(c) Occupation (d) All of these

Q.4: Essential minerals for the human body are ....

(a) 22 (b) 24

(c) 20 (d) 16

Q.5: Protein has app. ..... nitrogen in it.

(a) 10% (b) 16%

(c) 25% (d) 60%

Q.6: Pernicious anemia is due to deficiency of

(a) Folic Acid (b) Iron

(c) Vita B-12 (d) Fats

Q.7: What is the duration of Infancy Period?

(a) Birth to 2 Years (b) Birth to 1 Years

(c) Birth to 6 Years (d) Birth to 4 Years

Q.8: What are the Foods that are responsible for Obesity?

(a) Junk Food (b) Irregular Diet

(c) Less Physical Exercise (d) All the above

Q.9: What are the sources of Carbohydrate .....

(a) Refined Oil, Ghee (b) Cereals, Grains

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

प्र० 10: दालों में कौन सा एमिनो अम्ल प्रचुर मात्रा में होता है?

(अ) लाइसिन व आर्जिनिन (ब) मेथियोनीन

(स) साइटीन (द) ट्रिप्टोफैन

प्र० 11: भोजन मे 'एमडीएम' का फुल फॉम क्या होता है ?

(अ) मध्याहन भोजन (ब) मध्य–दैनिक भोजन

(स) मिड–डेयरी मील (द) उपरोक्त में से नहीं

प्र० 12: 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट ..... कैलोरी देता है।

(अ) 4 कैलोरी (ब) 9 कैलोरी

(स) 6 कैलोरी (द) 8 कैलोरी

प्र० 13: दूध में कौन सा प्रोटिन पाया जाता है ?

(अ) कैसीन (ब) राइबोफ्लेविन

(स) ग्लूटेन (द) ए और सी दोनों

प्र० 14: प्रोटीन की अवधारणा किसने दी ?

(अ) मुडलर (ब) क्रॉस और क्रॉस

(स) स्पेंसर (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

प्र० 15: भोजन मे 'RDA' का पूर्ण रूप लिखिए

(अ) प्रस्ताावित दैनिक आवश्यकता

(ब) आहारीयक आवश्यकता

(स) उपरोक्त में से कोई नहीं

(द) ए और सी दोनों

प्र० 16: रक्तचाप का सामान्य मान क्या है ?

(अ) 80/120 mmHg (ब) 90/160 mmHg

(स) 75/120 mmHg (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

प्र० 17: विटामिन डी की कमी से होने वाला रोग कौन–सा हैं?

(अ) रिकेट्स (ब) बेरी–बेरी

(स) पेलाग्रा (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

प्र० 18: RBC का पूर्ण रूप लिखिए ।

(अ) लाल रक्त कोशिका (ब) रेड ब्लू सेल

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

प्र० 19: ICMR का पूर्ण रूप लिखिए

(अ) इण्डियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च

(ब) इंटरनेशनल काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च

(स) इण्डिया काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च

(द) उपरोक्त में से कोई नहीं

Q.10: Which amino acid is rich in Pulses

(a) Lysine & Arginine (b) Methionine

(c) Cysteine (d) Tryptophan

Q.11: What is the full form of 'MDM' diet?

(a) Mid-Day Meal (b) Mid-Daily meal

(c) Mid-Dairy Meal (d) None of the above

Q.12: I gram of Carbohydrate gives calories.

(a) 4 cal. (b) 9 cal.

(c) 6 cal. (d) 8 cal.

Q.13: Which protein is found in milk?

(a) Casein (b) Riboflavin

(c) Gluten (d) Both A and C

Q.14: Who gave the concept of protein?

(a) Mulder (b) Cross and Cross

(c) Spencer (d) None of the above

Q.15: Write down the full form of 'RDA' in meal?

(a) Recommended Dietary Allowances

(b) Recall Dietary Allowances

(c) None of the above

(d) Both A and C

Q.16: What is the normal value of blood pressure?

(a) 80/120 mmHg (b) 90/160 mmHg

(c) 75/120 mmHg (d) None of the above

Q.17: What is the deficiency disease caused by vitamin-D?

(a) Rickets (b) Beri-Beri

(c) Pellagra (d) All of the above

Q.18: 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.19: Write the full form of ICMR

(a) Indian Council of Medical Research

(b) International Council of Medical research

(c) India Council of Medical Research

(d) None of the above

प्र० 20: कैल्शियम के स्रोत क्या है ?

(अ) दूध और दुग्ध उत्पादन (ब) खजूर

(स) दालें (द) मटर

प्र० 21: आयरन के स्रोत क्या हैं ?

(अ) हरी पत्तेदार सब्जियां, खजूर (ब) सोयाबीन

(स) दूध (द) इनमे से कोइ नहीं

प्र० 22: निम्नलिखित में से कौन सा रोग जीवाणु संक्रमण के कारण होता है।

(अ) मधुमेह (ब) टाइफाइड

(स) पीला बुखार (द) उपरोक्त में से कोइ नहीं

प्र० 23: भोजन का वह घटक जो हमारे शरीर को संक्रमण से लड़ने मे मदद करता है।

(अ) वसा (ब) प्रोटीन

(स) कार्बोहाइड्रेट (द) स्टार्च

प्र० 24: लार मे मौजूद एमाइलेज कार्बोहाइड्रेट का ..... मे तोड़ना शुरू करता है।

(अ) वसा युक्त अम्ल मे(ब) पॉलीपेप्टाइड्स मे

(स) ऐमीनो ऐसिड्स मे (द) साधारण चीनी मे

प्र० 25: आपके आहार का लगभग आधा बना होना चाहिये ....

(अ) अनाज तथा सब्जियों का(ब) फल तथा दूध का

(स) दूध व पनीर का (द) वसा और चीनी का

प्र० 26: यह भोजन समूह हमारे शरीर की ऊर्जा का सर्वोत्तम स्रोत है।

(अ) माँसाहार (ब) वसा, तेल व मीठा

(स) दूध व पनीर का (द) रोटी व अनाज

प्र० 27: ..... शरीर मे हीमोग्लोबिन बनाने के लिये आवश्यक है।

(अ) माँसाहार (ब) वसा, तेल व मीठा

(स) दूध व पनीर का (द) रोटी व अनाज

प्र० 28: ..... लोह तत्व की कमी से होने वाला रोग है।

(अ) रक्ताल्पता (ब) पेचिश

(स) छोटी माता (द) मलेरिया

प्र० 29: ..... हमारे शरीर के तापमान को स्थिर बनाये रखने मे मदद करता है।

(अ) भोजन (ब) विटामिन

(स) ऊर्जा देने वाला भोजन (द) पानी

Q.20: What is the sources of calcium?

(a) Milk and milk Product (b) Dates

(c) Pulses (d) Peas

Q.21: What are the sources of Iron?

(a) Green Leafy Vegetables, Dates (b) Soyabean

(c) Milk (d) None of these

Q.22: Which among the following disease is caused due to bacterial infection?

(a) Diabetes (b) Typhoid

(c) Milk (d) None of the above

Q.23: The component of food which help our body to fight against infection is

(a) Fats (b) Proteins

(c) Carbohydrate (d) Starch

Q.24: Amylases in saliva begin the breakdown of carbohydrates into _____.

(a) Fatty Acids (b) Polypeptides

(c) Amino Acids (d) Simple Sugars

Q.25: About half of your diet should be made up of ...

(a) Grains And Vegetables (b) Fruits and Milk

(c) Milk And Cheese (d) Fats and Sugars

Q.26: This food group is our body's best source of energy.

(a) Meat Group (b) Fats, Oils & Sweets

(c) Milk and Cheese (d) Breads and Cereals

Q.27: ..... is essential for forming hemoglobin in the blood.

(a) Calcium (b) Phosphorus

(c) Iron (d) Magnesium

Q.28: The disease caused by deficiency of iron.

(a) Anemia (b) Dysentery

(c) Chicken pox (d) Malaria

Q.29: ..... helps in maintaining our body temperature stable.

(a) Roughage (b) Vitamins

(c) Water (d) Energy giving food

प्र० 30: ..... मानव शरीर मे कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटीन के मुकाबले दोगुनी से अधिक ऊर्जा प्रदान करता है।

(अ) भोजन (ब) विटामिन
(स) ऊर्जा देने वाला भोजन (द) पानी

प्र० 31: पिज्जा, बर्गर तथा चाऊमीन जैसे भोजन भरपूर होते है....

(अ) कार्बोहाइड्रेट से (ब) प्रोटीन से
(स) विटामिन से (द) खनिज तत्वों से

प्र० 32: चीनी मे मौजूद खाद्य–घटक हैं .....

(अ) वसा (ब) प्रोटीन
(स) विटामिन (द) कार्बोहाइड्रेट्स

प्र० 33: कुक्कुट, मछली, सूखी फलियाँ, अण्डे और मेवा एक महत्वपूर्ण स्रोत हैं .....

(अ) लोहे का (ब) रेशे का
(स) कैल्शियम का (द) बीटा–कैरोटीन का

प्र० 34: शारीरिक वृद्धि,ऊर्जा, मरम्मत तथा अनुरक्षण के लिये आवश्यक पदार्थ कहलाते हैं .....

(अ) पौषक तत्व (ब) कार्बोहाइड्रेट्स
(स) कैलोरी (द) वसीय–अम्ल

प्र० 35: निम्न मे से किसमे लॉरिक एसिड होता है जिसका कुछ संक्रमणों के इलाज के लिये और साबुन के निर्माण मे भी किया जाता है।

(अ) मक्खन (ब) जैतून का तेल
(स) सरसों का तेल (द) नारियल का तेल

प्र० 36: निम्न मे से किसका कैलोरी मान सबसे अधिक है।

(अ) कार्बोहाइड्रेट्स (ब) वसा
(स) प्रोटीन (द) विटामिन

प्र० 37: दूध, पनीर और अण्डे किसके अच्छे स्रोत हैं .....

(अ) विटामिन सी व ए (ब) विटामिन ए व डी
(स) विटामिन सी व डी (द) विटामिन बी व सी

प्र० 38: छिली हुई सब्जियों को धोने से निम्न मे से कौन सा विटामिन निकल जाता है।

(अ) विटामिन 'ई' (ब) विटामिन 'डी'
(स) विटामिन 'सी' (द) विटामिन 'बी'

प्र० 39: निम्न मे से किसको आसानी से पचने योग्य प्रोटीन मानते है।

(अ) अण्डे की सफेदी (ब) सोयाबीन
(स) मछली का माँस (द) लाल माँस

Q.30: ..... provide more than double energy than that of carbohydrate or protein in human body.

(a) Vitamins (b) Fats
(c) Minerals (d) Starch

Q.31: Foods like pizza, burger and noodles are rich in

(a) Carbohydrates (b) Proteins
(c) Vitamins (d) Minirals

Q.32: The food component present in sugar is .....

(a) Fats (b) Proteins
(c) Vitamins (d) Carbohydrates

Q.33: Foods from poultry, fish, dry beans, eggs and nuts are an important source of .....

(a) Iron (b) Fiber
(c) Calcium (d) Beta-carotene

Q.34: Substances needed for body growth, energy, repair and maintenance are called .....

(a) Nutrients (b) Carbohydrates
(c) Calorie (d) Fatty acids

Q.35: Which of the following contains lauric acid which is used to treat certain infections and also in manufacture of soap?

(a) Butter (b) Olive oil
(c) Mustered oil (d) Coconut oil

Q.36: Which of the following has highest calorific value?

(a) Carbohydrates (b) Fats
(c) Proteins (d) Vitamins

Q.37: Milk, cheese and eggs are source of

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

Q.38: Washing of peeled vegetables removes the vitamin?

(a) E (b) D
(c) C (d) B

Q.39: Which of the following is considered an easily digestible source of protein?

(a) Egg albumin (b) Soyabean
(c) Fish flesh (d) Red meat

प्र० 40: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिये निम्न मे से कौन कैल्शियम के साथ काम करता है।

(अ) विटामिन 'डी' (ब) विटामिन 'सी'
(स) फॉस्फोरस (द) लौह तत्व

प्र० 41: निम्न मे से कौन धातु विटामिन B-12 का घटक है।

(अ) लोहा (ब) मैग्नीशियम
(स) जिंक (द) कोबाल्ट

प्र० 42: पिपैरीन यौगिक पाया जाता है .....

(अ) मिर्च मे (ब) हल्दी मे
(स) इलायची मे (द) लौंग मे

प्र० 43: लौकी एक अच्छा स्रोत है .....

(अ) विटामिन 'ए' (ब) विटामिन 'बी'
(स) विटामिन 'ई' (द) विटामिन 'के'

प्र० 44: बैंगन एक अच्छा स्रोत है .....

(अ) विटामिन 'बी' (ब) विटामिन 'ए'
(स) लौह तत्व (द) कैल्शियम

प्र० 45: मधुमेह रोगियों द्वारा उपयोग किये जाने वाले स्वीटनर मे ऊर्जा की मात्रा होती है .....

(अ) 5–कैलोरी (ब) 10–कैलोरी
(स) 100–कैलोरी (द) 0–कैलोरी

प्र० 46: निम्न मे से किसे कभी–कभी विटामिन–H भी कहा जाता है?

(अ) कैरेटिन (ब) नियासिन
(स) बायोटिन (द) रिबोफ्लेविन

प्र० 47: निम्न मे से कौन सी खाद्य सामिग्री मे लौह–तत्व अधिक होता है?

(अ) चावल (ब) सेब
(स) दालें (द) नारंगी/संतरा

प्र० 48: हाल ही मे एक यौगिक सल्फोराफेन को कैंसर से सुरक्षा प्रदान करने के लिये खोजा गया है, यह निम्न मे से किस मे पाया जा सकता है?

(अ) दूध (ब) मछली
(स) चाय (द) ब्रॉकली/हरी गोभी

प्र० 49: निम्न मे से ओमेगा–3 का एक समृद्ध स्रोत है?

(अ) दुग्ध उत्पाद (ब) कॉड–लिवर तेल
(स) सब्जियाँ (द) गेहूँ के उत्पाद

प्र० 50: निम्न मे से किसको पूर्ण प्रोटीन भोजन माना जाता है?

(अ) बादाम (ब) चने की दाल
(स) सोयाबीन (द) काजू

Q.40: Which of the following works with calcium to build strong bones?

(a) Vitamin D (b) Vitamin C
(c) Phosphorus (d) Iron

Q.41: Which of the following metals is a constituent of Vitamin B-12?

(a) Iron (b) Magnesium
(c) Zinc (d) Cobalt

Q.42: Piperine is a compound found in

(a) Pepper (b) turmeric
(c) Cardamom (d) cloves

Q.43: Pumpkin is a good source of .....

(a) Vitamin A (b) Vitamin B
(c) Vitamin E (d) Vitamin K

Q.44: Brinjal is a good source of .....

(a) Vitamin B (b) Vitamin A
(c) Iron (d) Calcium

Q.45: Sweetener used by the diabetic patients has energy content of -

(a) 5 cal. (b) 10 cal.
(c) 100 cal. (d) 0 cal.

Q.46: Which of the following is also sometimes referred to as Vitamin H?

(a) Keratin (b) Niacin
(c) Biotin (d) Riboflavin

Q.47: Which of the following food items is rich in iron?

(a) Rice (b) Apple
(c) Pulses (d) Orange

Q.48: Recently a compound Sulforaphane has been discovered to offer protection against cancer. In which of the following can it be found?

(a) Milk (b) Fish
(c) Tea (d) Broccoli

Q.49: Which of the following is a rich source of Omega-3 oils?

(a) Dairy products (b) Cod-liver oil
(c) Vegetables (d) Wheat products

Q.50: Which of the following is considered a complete protein food?

(a) Almond (b) Horse gram
(c) Soya bean (d) Cashew nut

प्र० 51: निम्नलिखित मे से कौन सा खाद्य घटक पचता नहीं है लेकिन फिर भी हमारे लिये महत्वपूर्ण है?

(अ) विटामिन (ब) खनिज तत्व
(स) प्रोटीन (द) रेशे

प्र० 52: निम्न मे से सभी भोजन मे पाये जाने वाले पोषक तत्व है सिवाय .....

(अ) प्लाज्मा (ब) प्रोटीन
(स) कार्बोहाइड्रेट्स (द) विटामिन

प्र० 53: उच्च संतृप्त वसा वाले आहार को निम्नलिखित मे से किससे जोड़ा जा सकता है?

(अ) खराब किडनी (ब) बुलीमिया
(स) हृदयवाहिनी रोग (द) क्षुदानाश/अरुचि

प्र० 54: आपके शरीर को विटामिन तथा खनिजों की आवश्यकता होती है क्योंकि .....

(अ) वे ऊर्जा देते हैं
(ब) वे चयापचय क्रियाओं को पूरा करने मे मदद करते हैं
(स) वे शरीर के अंगों को बचाते हैं
(द) वे शरीर से गर्मी निकाल देते हैं

प्र० 55: भोजन ..... द्वारा सीधे पेट से होकर गुजरता है?

(अ) बड़ी आँत (ब) दिल
(स) छोटी आँत (द) अग्नाशय

प्र० 56: शरीर को ठीक से काम करने के लिये जिस खनिज की आवश्यकता है वह है .....

(अ) कैल्शियम (ब) चाँदी
(स) सोना (द) शीशा

प्र० 57: .....ऊर्जा की एक इकाई है जो भोजन मे निहित ऊर्जा की मात्रा इंगित करती है।

(अ) लेबल (ब) खाद्य मार्गदर्शक पिरामिड
(स) कैलोरी (द) टोकरी

प्र० 58: निम्न मे से किसको पोषक तत्व नहीं माना जाता है?

(अ) विटामिन (ब) खनिज
(स) रेशे (द) वसा

प्र० 59: निम्न मे से किसकी खाद्य सूचक पत्र पर आवश्यकता होती है?

(अ) सभी कार्बोहाइड्रेट (ब) चीनी
(स) लोहा (द) उपरोक्त सभी

प्र० 60: खट्टे फल ..... के सर्वोत्तम स्रोत है।

(अ) कैल्शियम (ब) विटामिन सी
(स) विटामिन बी (द) विटामिन ए

Q.51: Which of the following food constituents is not digested but is still important for us?

(a) Vitamins (b) minerals
(c) Proteins (d) Fiber

Q.52: All of the following are nutrients found in food except .....

(a) Plasma (b) Proteins
(c) Carbohydrates (d) Vitamins

Q.53: A diet high in saturated fats can be linked to which of the following?

(a) Kidney failure (b) Bulimia
(b) Cardiovascular disease (d) Anorexia

Q.54: Your body needs vitamins and minerals because.....

(a) they give the energy
(b) they help carry out metabolic reactions
(c) they insulate the body's organs
(d) they withdraw heat from the body

Q.55: Food passes through the stomach directly by ....

(a) The large intestine (b) The heart
(c) The small intestine (d) The pancreas

Q.56: A mineral that the body needs to work properly is .....

(a) calcium (b) silver
(c) gold (d) lead

Q.57: ..... is a unit of energy that indicates the amount of energy contained in food.

(a) Label (b) Food Guide Pyramid
(c) Calorie (d) Basket

Q.58: Which of these is not considered a nutrient?

(a) Vitamins (b) Minerals
(c) Fiber (d) Fats

Q.59: Which of these is required on the food label?

(a) Total carbohydrate (b) Sugars
(c) Iron (d) All of these

Q.60: Citrus fruits are an excellent source of .....?

(a) calcium (b) vitamin c
(c) vitamin B (d) vitamin A

प्र० 61: किस भोजन मे वसा सबसे अधिक होती है?

(अ) आटे के बिस्किट (ब) चॉकलेट केक

(स) हलवा (द) आटे तथा अण्डे से बना केक

प्र० 62: शरीर के संरचनात्मक घटकों को बनाने और बनाये रखने के लिये निम्नलिखित पोषक तत्वों मे से कौन सा आवश्यक है?

(अ) कार्बोहाइड्रेट (ब) वसा

(स) प्रोटीन (द) रेशे

प्र० 63: निम्नलिखित पोषक तत्वों मे से किसे सनशाइन विटामिन के रूप मे जाना जाता है?

(अ) विटामिन सी (ब) विटामिन डी

(स) विटामिन ए (द) विटामिन ई

प्र० 64: हड्डियों को मजबूत बनाने के लिये निम्नलिखित मे से सभी की आवश्यकता है सिवाय ..... के

(अ) थायमिन (ब) कैल्शियम

(स) मैग्नीशियम (द) विटामिन डी

प्र० 65: इनमे से कौन सा पोषक तत्व शरीर का पसंदीदा ऊर्जा स्रोत है?

(अ) विटामिन बी कॉम्पलेक्स (ब) कार्बोहाइड्रेट

(स) वसा (द) रेशे

प्र० 66: निम्न मे से कौन ओमेगा–3 वसीय अम्ल का एक श्रेष्ठ स्रोत है?

(अ) मक्के का तेल (ब) गेहूँ उत्पाद

(स) सरडाइन (द) सूअर का माँस

प्र० 67: एक स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली और मजबूत सेयोजी ऊतक के लिये इस पोषक तत्व की आवश्यकता होती है:

(अ) रेशे (ब) विटामिन के

(स) विटामिन सी (द) फ्लुओराइड

प्र० 68: यह खनिज स्वस्थ लाल रक्त कोशिकाओं के लिये आवश्यक है और इसकी कमी से ऐनीमिया हो सकता है।

(अ) लोहा (ब) मैग्नीशियम

(स) आयोडीन (द) क्रोमियम

प्र० 69: स्पाइना बिफिडा नामक स्वप्न दोष को रोकने के लिये इस विटामिन की आवश्यकता होती है।

(अ) विटामिन डी (ब) विटामिन ए

(स) फोलेट (द) विटामिन ई

प्र० 70: हार्मोन, स्वस्थ त्वचा और कोशिका झिल्ली बनाने के लिये इस पोयाक तत्व की आवश्यकता होती है।

(अ) कार्बोहाइड्रेट (ब) रेशे

(स) विटामिन बी–12 (द) वसा

Q.61: Which food contains the most fat?

(a) Graham Crackers (b) Brownies

(c) Pudding (d) Angel Food Cake

Q.62: Which of the following nutrients is needed to build and maintain the structural components of the body?

(a) Carbohydrates (b) Fat

(c) Protein (d) Fiber

Q.63: Which of the following nutrients is known as the sunshine vitamin?

(a) Vitamin C (b) Vitamin D

(c) Vitamin A (d) Vitamin E

Q.64: All the following are needed for strong bones except:

(a) Thiamin (b) Calcium

(c) Magnesium (d) Vitamin D

Q.65: Which of these nutrients is the preferred energy source for the body?

(a) Vitamin B Complex (b) Carbohydrates

(c) Fats (d) Fiber

Q.66: Which of the following is the best source for omega-3 fatty acids?

(a) Corn oil (b) Wheat products

(c) Sardines (d) Pork

Q.67: This nutrient is needed for a healthy immune system and strong connective tissue:

(a) Fiber (b) Vitamin K

(c) Vitamin C (d) Fluoride

Q.68: This mineral is essential for healthy red blood cells and a deficiency might cause anemia.

(a) Iron (b) Magnesium

(c) Iodine (d) Chromium

Q.69: This vitamin is needed to prevent a birth defect called Spina Bifida

(a) Vitamin D (b) Vitamin A

(c) Folate (d) Vitamin E

Q.70: This nutrient is needed for making hormones, healthier skin, and to make cell membranes:

(a) Carbohydrate (b) Fiber

(c) Vitamin B12 (d) Fat

प्र० 71: संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि विभाग की दैनिक भोजन निर्देशिका का सुझाव है कि वसा, तेल और चीनी समूह का इस्तेमाल किया जाना चाहियेः

(अ) सप्ताह मे एक बार (ब) दिन मे चार बार
(स) किफायत से (द) रविवार को कभी नहीं

प्र० 72: कौन सा भोजन इस खाद्य समूह से सम्बन्धित नहीं है।

(अ) नूडल्स (ब) पतला सूखा बिस्किट
(स) मैक्रोनी (द) हरा प्याज

प्र० 73: कौन सा भोजन इस खाद्य समूह से सम्बन्धित नहीं है।

(अ) मीठा बिस्किट (ब) कम्पट
(स) सलाद सजाना (द) चेरी

प्र० 74: निम्न मे से कौन शाकाहारी आहार का हिस्सा नहीं हो सकता है? 1.अण्डा 2.मछली 3.दूध 4.सब्जियाँ

(अ) 1 व 2 (ब) 1, 2 व 3
(स) केवल 2 (द) उपरोक्त मे से कोई नहीं

प्र० 75: निम्नलिखित मे से क्या कृत्रिम चीनी नहीं है?

(अ) सैक्रीन (ब) एस्पार्टेम
(स) सुक्रोज (द) नियोटेम

प्र० 76: उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति को ऐसे खाद्य पदार्थो से बचना चाहिये जो कि ..... से समृद्ध हो।

(अ) सोडियम (ब) आयोडीन
(स) कैल्शियम (द) लोहा

प्र० 77: निम्नलिखित मे से कौन सा पोषक तत्व स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली के लिये आवश्यक है?

(अ) कैल्शियम (ब) आयोडीन
(स) विटामिन 'के' (द) विटामिन 'सी'

प्र० 78: निम्नलिखित मे से किस पेय पदार्थ मे वसा, चीनी या तेल नहीं होता?

(अ) दूध (ब) क्रीम के साथ कॉफी
(स) रूट बीयर (द) ठंडी फीकी चाय

प्र० 79: कौन सा खाद्य पदार्थ इस खाद्य समूह से सम्बन्धित नहीं है।

(अ) चॉकलेट दूध (ब) क्रीम पनीर
(स) आइसक्रीम (द) सलाद सजाना

प्र० 80: प्रोटीन का अच्छा स्रोत क्या है?

(अ) चावल (ब) हरी सब्जियाँ
(स) फल (द) अण्डे

प्र० 81: ..... हाइड्रोजनीकृत वसा का एक उदाहरण है।

(अ) मक्खन (ब) जैतून का तेल
(स) कृत्रिम मक्खन (द) रेशे

Q.71: The United States Department of Agriculture's Daily Food Guide suggests that the Fats, Oils and Sweets Group be used ……..

(a) once a week (b) four times a day
(c) sparingly (d) never on Sunday

Q.72: What food doesn't belong to this food group?

(a) Noodles (b) Crackers
(c) Macaroni (d) Scallion

Q.73: What foods doesn't belong to this food group?

(a) Cookies (b) Candy
(c) Salad Dressing (d) Cherries

Q.74: Which of the following cannot be a part of a vegan diet? 1. eggs 2. fish 3. milk 4. vegetables

(a) 1 and 2 (b) 1, 2 and 3
(c) Only 2 (d) All of the above

Q.75: Which of the following is not an artificial sweetener?

(a) Saccharin (b) Aspartame
(c) Sucrose (d) Neotame

Q.76: A person suffering from high blood pressure should avoid foods which are rich in

(a) Sodium (b) Iodine
(c) Calcium (d) Iron

Q.77: Which of the following nutrients is needed for a healthy immune system?

(a) Calcium (b) Iodine
(c) Vitamin K (d) Vitamin C

Q.78: Which of the following beverages has no fat, sugar, or oils?

(a) Milk (b) Coffee with cream
(c) Root beer (d) Iced tea unsweetened

Q.79: What foods doesn't belong to this food group?

(a) Chocolate milks (b) Cream cheese
(c) Ice cream (d) Salad dressing

Q.80: Which is the good sources of Protein?

(a) Rice (b) Green vegetables
(c) Fruits (d) Eggs

Q.81: ……. is an example of a hydrogenated fat.

(a) Butter (b) Olive oil
(c) Margarine (d) Fiber

प्र० 82: अण्डे, दूध और माँस साधारणतः अच्छे स्रोत माने जाते है

(अ) कार्बोहाइड्रेट के (ब) विटामिन 'ऐ' के
(स) प्रोटीन के (द) विटामिन 'डी' के

प्र० 83: दिये गये पोषक तत्वों मे दूध एक खराब स्रोत है

(अ) कैल्शियम का (ब) प्रोटीन का
(स) विटामिन 'सी' का (द) रेशे का

प्र० 84: रक्त के स्कन्दन के लिये आवश्यक विटामिन है:

(अ) विटामिन 'बी' (ब) विटामिन 'सी'
(स) विटामिन 'के' (द) विटामिन 'ई'

प्र० 85: मानव के तन्त्रिका तन्त्र मे तन्त्रिका आवेगों के संचरण के लिये निम्नलिखित खनिजों मे से कौन सा आवश्यक है?

(अ) कैल्शियम (ब) कोबाल्ट
(स) आयोडीन (द) सोडियम

प्र० 86: माँस पेशियों के संकुचन के लिये निम्नलिखित मे से कौन सा खनिज आवश्यक है?

(अ) कैल्शियम (ब) लौह तत्व
(स) विटामिन 'सी' (द) फ्लुओराइड

प्र० 87: कार्बोहाइड्रेट्स के अलावा हमारे भोजन मे ..... ऊर्जा का एक प्रमुख स्रोत होता है।

(अ) प्रोटीन (ब) मैग्नीशियम
(स) वसा (द) क्रोमियम

प्र० 88: यह पोषक तत्व स्वस्थ दृष्टि के लिये अत्यधिक आवश्यक होता है।

(अ) विटामिन 'के' (ब) लौह तत्व
(स) कैल्शियम (द) विटामिन 'ऐ'

प्र० 89: फल तथा सब्जियाँ साधारणतः अच्छा स्रोत मानी जाती है:

(अ) प्रोटीन (ब) विटामिन तथा खनिज
(स) हरी प्याज (द) असन्तृप्त वसा

प्र० 90: किस खाद्य पदार्थ मे कार्बोहाइड्रेट्स और वसा होते है?

(अ) रोटी और मक्खन (ब) चावल व दालें
(स) अण्डे व मछली (द) उपरोक्त सभी

प्र० 91: किस खाद्य पदार्थ मे चारा होता है?

(अ) अण्डे (ब) मछली
(स) मक्का (द) दूध

प्र० 92: निम्नलिखित मे से कौन सा असंचारी रोग है?

(अ) मलेरिया (ब) खसरा
(स) आंत्र ज्वर (द) हृदय रोग

Q.82: Eggs, milk and meat are usually classified as good sources of

(a) Carbohydrates (b) Vitamin A
(c) Protein (d) Vitamin D

Q.83: Among the given nutrients milk is a poor source of

(a) Calcium (b) Protein
(c) Vitamin C (d) Fiber

Q.84: The vitamin necessary for coagulation of blood is

(a) Vitamin B (b) Vitamin C
(c) Vitamin K (d) Vitamin E

Q.85: Which one among the following minerals is essential for the transmission of nerve impulses in the nerve fibers of human body?

(a) Calcium (b) Cobalt
(c) Iodine (d) Sodium

Q.86: Which one of the following mineral elements is required for muscle contraction?

(a) Calcium (b) Iron
(c) Vitamin C (d) Fluoride

Q.87: Besides carbohydrates, a major source of energy in our food is constituted by:

(a) Proteins (b) Magnesium
(c) Fats (d) Chromium

Q.88: This nutrient is most important for healthy vision:

(a) Vitamin K (b) Iron
(c) Calcium (d) Vitamin A

Q.89: Fruits and vegetables are usually considered as good sources of:

(a) Protein (b) Vitamins & minerals
(c) Scallion (d) Unsaturated fats

Q.90: Which food item has carbohydrates and fats?

(a) Bread and butters (b) Rice and pulses
(c) Egg and fish (d) All of these

Q.91: Which food item has roughage?

(a) Eggs (b) Fish
(b) Corn (d) Milk

Q.92: Which of the following is a non-communicable disease?

(a) Malaria (b) Measles
(c) Typhoid (d) Heart diseases

प्र० 93: विटामिन 'ए' की कमी से कौन सा रोग होता है?
(अ) रिकेट्स (ब) रक्तहीनता
(स) रतौंधी (द) हृदय रोग

प्र० 94: विटामिन 'ए' का रासायनिक नाम है:
(अ) थायमिन (ब) ऐस्कॉर्बिक अम्ल
(स) कैल्सीफेरॉल (द) रेटिनॉल

प्र० 95: मानव शरीर मे विटामिन 'ए' भण्डारित होता है।
(अ) यकृत मे (ब) त्वचा मे
(स) फेंफड़ो मे (द) वृक्क मे

प्र० 96: निम्न मे से कौन सा संचारी रोग है।
(अ) मधुमेह (ब) टाइफाइड
(स) मोटापा (द) हृदय रोग

प्र० 97: निम्न मे से लोहे का अच्छा स्रोत है?
(अ) हरी सब्जियाँ (ब) आलू
(स) टमाटर (द) चुकन्दर

प्र० 98: दूध, पनीर व दही ..... के लिये आवश्यक है।
(अ) मजबूत हड्डियाँ (ब) दाँत
(स) माँसपेशी (द) उपरोक्त सभी

प्र० 99: निम्न मे से कौन कैल्शियम के साथ मिलकर हड्डियों को मजबूत बनाता है?
(अ) लोहा (ब) विटामिन 'डी'
(स) विटामिन 'सी' (द) फॉसफोरस

प्र० 100: अपक्षयी रोग का मुख्य कारण होता है:
(अ) प्रोटीन की कमी वाला आहार
(ब) आनुवांशिकी
(स) समृद्ध जीवन शैली
(द) उपरोक्त मे से कोई नहीं

Q.93: Lack of Vitamin A leads to which disease?
(a) Rickets (b) Anaemia
(c) Night blindness (d) Heart disease

Q.94: Chemical name of vitamin A is:
(a) Thiamin (b) Ascorbic acid
(c) Calciferol (d) Retinol

Q.95: Vitamin A is stored in …… in the human body.
(a) liver (b) skin
(c) lungs (d) kidney

Q.96: Which of the following is a communicable disease?
(a) Diabetes (b) Typhoid
(c) Obesity (d) Heart disease

Q.97: Which of the following is a good source of iron?
(a) Green vegetable (b) Potato
(c) Tomato (d) Beet root

Q.98: The milk, cheese & yogurt group are important for ……?
(a) Strong bones (b) Teeths
(c) Muscles (d) All of the above

Q.99: Which of the following works with calcium to build strong bones
(a) Iron (b) Vitamin D
(c) Vitamin C (d) phosphorus

Q.100: Degenerative disease are most closely associated with:
(a) Protein deficient diets
(b) Heridity
(c) Affluent life style
(d) None of the above

KEYS:

1 – a 2 – a 3 – d 4 – d 5 – b 6 – c 7 – a 8 – d 9 – c 10 – a 11 – a 12 – a 13 – a 14 – a

15 – a 16 – a 17 – a 18 – a 19 – a 20 – a 21 – a 22 – b 23 – b 24 – d 25 – a 26 – d 27 – c 28 – d

29 – d 30 – b 31 – a 32 – d 33 – a 34 – a 35 – d 36 – b 37 – b 38 – c 39 – b 40 – a 41 – d 42 – a

43 – a 44 – c 45 – d 46 – c 47 – c 48 – d 49 – b 50 – c 51 – d 52 – a 53 – c 54 – b 55 – a 56 – a

57 – c 58 – c 59 – d 60 – b 61 – b 62 – c 63 – b 64 – a 65 – c 66 – a 67 – c 68 – a 69 – c 70 – d

71 – c 72 – d 73 – d 74 – b 75 – c 76 – a 77 – d 78 – d 79 – d 80 – d 81 – c 82 – c 83 – c 84 – c

85 – d 86 – a 87 – c 88 – d 89 – b 90 – a 91 – c 92 – d 93 – c 94 – d 95 – a 96 – b 97 – d 98 – d

99 – b 100 – c