

Name : .....

Roll No. : .....

कुल प्रश्नों की संख्या : 21 ]  
Total No. of Questions : 21 ]

[ कुल मुद्रित पृष्ठों की संख्या : 8  
[ Total No. of Printed Pages : 8

M-45

**T-222610–A**

**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 एवं खण्ड (स) में सही जोड़ी बनाने वाले प्रश्न दिए गए हैं। प्रत्येक खण्ड में 5 प्रश्न हैं तथा प्रत्येक प्रश्न पर 1 अंक आबंटित 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.

M-45A

P.T.O.

प्रश्न-1 (खण्ड-अ) सही विकल्प चुनकर लिखिए :

[1×5=5]

(Section-A) Choose and write the correct option :

(i) WHO संगठन है :

- (अ) नेशनल चिल्ड्रन फण्ड (ब) विश्व स्वास्थ्य संगठन  
(स) आहार एवं कृषि संगठन (द) उपरोक्त में से कोई नहीं

WHO organization is :

- (a) National Children's Fund  
(b) World Health Organization  
(c) Food and Agriculture Organization  
(d) None of the above

(ii) कार्बोहाइड्रेट का कार्य है :

- (अ) ऊर्जा प्रदान करना (ब) शरीर निर्माण कार्य  
(स) रोग प्रतिरोधक क्षमता (द) उपरोक्त सभी

The function of carbohydrate is :

- (a) providing energy (b) body building  
(c) disease resistance (d) All of the above

(iii) भोज्य पदार्थ दूषित होने का कारण है :

- (अ) सूक्ष्मजीव (ब) एन्जाइम  
(स) नमी (द) उपरोक्त सभी

Cause of food spoilage is :

- (a) micro-organism (b) enzyme  
(c) moisture (d) All of the above

(iv) P. F. A. अधिनियम लागू किया गया :

- (अ) 1955 में (ब) 1966 में  
(स) 1855 में (द) 1866 में

P.F.A. Act was implemented in :

- (a) 1955 (b) 1966  
(c) 1855 (d) 1866

[ 3 ]

(v) रक्त में बिलीरुबिन की अधिकता से होता है :

- (अ) क्षयरोग (ब) मोतीझरा  
(स) पीलिया (द) पेचिश

It is caused by an excess of bilirubin in the blood :

- (a) Tuberculosis (b) Typhoid  
(c) Jaundice (d) Dysentery

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

[1×5=5]

(Section-B) Fill in the blanks :

(i) हाइपोग्लायसीमिया रोग \_\_\_\_\_ पोषक तत्व की कमी से होता है।

Hypoglycemia is caused by deficiency of \_\_\_\_\_ nutrients.

(ii) \_\_\_\_\_ की अधिकता से शरीर में कॉलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है।

Cholesterol increases in the body due to excess of \_\_\_\_\_.

(iii) घी या तेल में पूड़ी तलने की विधि \_\_\_\_\_ कहलाती है।

The method of frying Poori in Ghee or oil is called \_\_\_\_\_ method.

(iv) सूर्य की \_\_\_\_\_ किरणें प्राकृतिक विःसंक्रामक का कार्य करती है।

The \_\_\_\_\_ rays of the sun act as a natural anti-bacterial.

(v) आलू के अंकुर में \_\_\_\_\_ नामक विष होता है।

\_\_\_\_\_ poison is contained in potato sprout.

प्रश्न-1 (खण्ड-स) उचित संबंध जोड़िए :

[1×5=5]

(अ)

(ब)

(i) जैविक ऊर्जा

(अ) फलों व सब्जियों का संरक्षण

(ii) प्रोटीन

(ब) बेकिंग सोडा

(iii) सिरका

(स) ढोकला

(iv) खमीरीकरण

(द) A.T.P.

(v) लिवनिंग एजेन्ट्स

(इ) ऐमीनो एसिड

(Section-C) Match the suitable pair :

(A)	(B)
(i) Biological energy	(a) Preservation of fruits and vegetables
(ii) Protein	(b) Baking soda
(iii) Vinegar	(c) Dhokla
(iv) Fermentation	(d) A.T.P.
(v) Leavening Agents	(e) Amino acid

**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** संतुलित आहार की परिभाषा लिखिए। [2]  
Write the definition of balanced diet.
- प्रश्न-3** किशोरावस्था में भोजन सम्बंधी दो समस्याएँ लिखिए। [2]  
Write **two** food related problems in adolescence.
- प्रश्न-4** चिकनाई द्वारा भोजन पकाने की दो विधियाँ लिखिए। [1+1=2]  
Write **two** methods of cooking food by oil.
- प्रश्न-5** खाद्य संरक्षण के लाभ लिखिए (कोई दो)। [1+1=2]  
Write the benefits of food preservation (any **two**).
- प्रश्न-6** घरों में रेफ्रिजरेटर का उपयोग बताइए। [2]  
Explain the use of refrigerator in homes.
- प्रश्न-7** 'उपभोक्ता के अधिकार' क्या हैं (कोई दो) ? [1+1=2]  
What are 'Consumer rights' (any **two**)?
- प्रश्न-8** भोज्य पदार्थों में मिलावट से स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है ? [2]  
What is the effect of adulteration in foods on health?

प्रश्न-9 दूध से दही व गन्ने के रस से सिरका बनना कौन-सी प्रक्रिया है ? [2]

Making curd from milk and vinegar from sugarcane is what process?

**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 कुपोषण का शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है (कोई **तीन**) ? [1+1+1=3]

What is the effect of malnutrition on body (any **three**)?

प्रश्न-11 कैल्सियम के दो कार्य एवं प्राप्ति के साधन लिखिए। [2+1=3]

Write the **two** functions and sources of calcium.

प्रश्न-12 भोजन पकाते समय पौष्टिकता बनाए रखने हेतु ध्यान दिए जाने योग्य **तीन** बातें लिखिए। [1+1+1=3]

Write **three** points which should be kept in mind while cooking the food for saving its nutrients.

प्रश्न-13 खाद्य संरक्षण के दो उद्देश्य एवं एक विधि का नाम लिखिए। [2+1=3]

Write **two** purposes and one method of food preservation.

प्रश्न-14 क्षयरोग क्या है ? इस रोग से बचने के दो उपाय लिखिए। [1+2=3]

What is tuberculosis? Write **two** precautions of this disease.

प्रश्न-15 मठरी व कचौड़ी बनाते समय आटे में तेल के मोयन का क्या उपयोग है ? [3]

What is the use of oil in flour while making Mathri and Kachori?

प्रश्न-16 फास्ट फूड क्या है ? उदाहरण देकर समझाइए। [2+1=3]

What is fast food? Explain with examples.

[ 6 ]

प्रश्न-17 दालों में अंकुरण के प्रभाव को समझाइए।

[3]

Explain the effect of germination in pulses.

**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 अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखकर निम्न तालिका को भरिए :  
मनुष्य की विभिन्न अवस्थाओं में कैलोरी की आवश्यकता

[5]

विभिन्न अवस्थाएँ	कैलोरी
1. अधिक श्रम करने वाले पुरुष	
2. साधारण श्रम करने वाले पुरुष	
3. गर्भवती स्त्री	
4. दूध पिलाने वाली माता	
5. बाल्यावस्था (4 वर्ष से 6 वर्ष)	

After copying in your answer-sheet fill in the following table :

Calories requirement in different stages of humans

Different Conditions	Calories
1. Men who work hard	
2. Men who do simple work	
3. Pregnant lady	
4. Feeding mother	
5. Childhood (4 years to 6 years)	

[ 7 ]

अथवा

OR

अपनी उत्तर-पुस्तिका में लिखकर निम्न तालिका को भरिए :

शरीर में पोषक तत्वों का प्रभाव

पोषक तत्वों की मात्रा	शरीर पर परिणाम ( कोई एक )
1. कार्बोहाइड्रेट की अधिकता से	
2. प्रोटीन की कमी से	
3. वसा की अधिकता से	
4. विटामिन E की कमी से	
5. आयोडीन की कमी से	

After copying in your answer-sheet fill in the following table :

Effect of nutrients in the body

Nutrients content	Result on the body (any one)
1. Excess carbohydrates	
2. Protein deficiency	
3. Excess fat	
4. Vitamin E deficiency	
5. Iodine deficiency	

प्रश्न-19 हैजा के कारण, लक्षण एवं उपचार लिखिए।

[1+2+2=5]

Write down the causes, symptoms and treatment of Cholera.

अथवा

OR

पेचिश के कारण, लक्षण एवं उपचार लिखिए।

Write down the causes, symptoms and treatment of dysentery.

[ 8 ]

प्रश्न-20 संतुलित भोजन को प्रभावित करने वाले कारकों का वर्णन कीजिए (कोई पाँच) । [5]

Describe the factors affecting balanced diet (any *five*).

*अथवा*

*OR*

कुपोषण के कारणों का वर्णन कीजिए (कोई पाँच) ।

Describe the causes of malnutrition (any *five*).

प्रश्न-21 दुग्धपान छोड़ने की स्थिति में किसी शिशु का आहार कैसा होना चाहिए? समझाइए । [5]

What kind of diet should be given to child while leaving lactation?

Explain.

*अथवा*

*OR*

गर्भवती स्त्री के लिए आहार आयोजन करते समय किन-किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए? समझाइए ।

What precautions should be kept in mind during diet planning for a pregnant lady? Explain.

.....