

प्रादर्श प्रश्नपत्र
विषय – आहार एवं पोषण (610)
Subject – Food and Nutrition
कक्षा 12वीं

समय – 03 घण्टे
(Time – 3 hours)

पूर्णांक – 75
(Maximum Marks- 75)

निर्देश :- (i) सभी प्रश्न हल कीजिए।

Instrucations :- Attempt all questions.

(ii) प्रश्न क्रमांक 18 से 21 तक के प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिये गये हैं।

Internal choices are given in Question Nos. 18 to 21

निर्देश :- (अ) प्रश्न क्रमांक 1 वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। इनमें तीन खण्ड हैं – खण्ड(अ) खण्ड(ब) खण्ड(स)। खण्ड(अ) में सही विकल्प खण्ड (ब) में रिक्त स्थानों की पूर्ति एवं खण्ड (स) में सही जोड़ी वाले प्रश्न दिये गये हैं। प्रत्येक खण्ड में 5 प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 1 अंक आबंटित है।

Instrucations :- (A) Question No. 1 is an objective type question. It contains three parts – Part (A) Part (B) Part (C) . In Part (A) Multi choice questions in Part (B) Fill in the blanks and in Part (C) Match the right parts are given. Each part has 5 questions and each question carries 1 mark.

खण्ड (अ) Part – A

प्रश्न 1 :- सभी विकल्प चुनकर लिखिए।

(1X5= 5)

Choose and write the correct option.

(i) WHO की स्थापना हुई :

WHO was established.

(अ) 1948 में

(ब) 1950 में

(A) In 1948

(B) In 1950

(स) 1952 में

(द) 1954 में

(C) In 1952

(D) In 1954

(ii) लौह लवण के शोषण में सहायक होता है :

What is helpful in absorbtion of iron ?

(अ) विटामिन A

(ब) विटामिन B

(स) विटामिन C

(द) विटामिन D

(A) Vitamin A

(B) Vitamin B

(C) Vitamin C

(D) Vitamin D

(iii) फलों तथा सब्जियों को गरम पानी या भाप द्वारा गर्म करके तुरन्त ठण्डा करने की क्रिया कहलाती है :-

The process in which fruit and vegetables are boiled or steamed and cooled immediately thereafter in called-

(अ) निर्जलीकरण

(ब) ब्लांच करना

(A) Dehydration

(B) Blanching

(स) एक्जॉस्ट करना

(द) पाश्चुरीकरण

(C) Exhausting

(D) Pasteurization

(iv) पेचिस का जीवाणु है :

Dysentery bacteria is :

- (अ) बैसीलस पैण्टोट्रोफस (ब) साल्मोनेला टाइफी
(A) Bacillus pantotrophus (B) Salmonella typhi
(स) बैसीलस ट्यूबरक्यूलोसिस (द) बैसीलस डिसेंट्री
(C) Bacillus tuberculosis (D) Bacillus dysentery

(v) गेहूँ के आटे की प्रोटीन हैं :

Wheat flour protein is :

- (अ) एल्ब्यूमिन (ब) ग्लोब्यूलीन
(A) Albumin (B) Globulin
(स) ग्लूटेन (द) केसीन
(C) Gluten (D) Casine

खण्ड (ब) Part – B

रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए :

(1X5=5)

Fill in the blanks:

- (i) गर्भवती स्त्री को.....अतिरिक्त कैलोरी की आवश्यकता होती है।
A pregnant woman needs extra-----calories.
- (ii) शरीर में टूट फूट की मरम्मत तथा नवीन कोशिकाओं के निर्माण के लिए की
आवश्यकता होती है।
----- is essential for repairing of the wear and tear and formation of new cells in human body.
- (iii) स्थान समय व बर्तनों के अभाव मेंविधि में भोजन परोसना उत्तम हैं।
In the absence of place, time and utensils -----method is the best of serving food.
- (iv)द्वारा खाद्य पदार्थों में उपस्थित जीवाणु को उच्च तापक्रम द्वारा निष्क्रिय किया जाता है।
By-----the presence of bacteria in food is inactivated by high temperature.
- (v) पीलिया रोग के जीवाणुओं द्वारा शरीर के.....में सूजन आ जाती है।
Due to the jaundice causing bacteria----- body part is swollen.

खण्ड (स) Part – C

उचित संबंध जोड़िए –

Match the following pairs :-

(1X5= 5)

- | A | B |
|----------------------------|--------------------|
| (i) कैल्सियम | (i) निर्जलीकरण |
| (i) Calcium | (i) Dehydration |
| (ii) ल्यूसिन | (ii) खमीरीकरण |
| (ii) Leucine | (ii) Fermentation |
| (iii) किशमिश, अंजीर छुहारे | (iii) आस्टोमलेशिया |
| (iii) Raisins, Figs, Dates | (iii) Osteomalacia |
| (iv) कैंसर | (iv) एमीनो एसिड |
| (iv) Cancer | (iv) Amino acid |
| (v) डोसा | (v) खाने का रंग |
| (v) Dosa | (v) Food colour |

निर्देश :- (ब) प्रश्न क्रमांक 02 से प्रश्न क्रमांक 09 तक अतिलघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 2 अंक आबंटित है। (उत्तर की अधिकतम शब्द सीमा 30 शब्द हैं)

Instruction : (B) – Question No. 02 to 09 are very short answer type question. Each question carries 2 marks. (Maximum word limit is 30 words)

प्रश्न 2 :- पोषण की परिभाषा लिखिए? (2)

Question 2:- Write the definition of nutrition ?

प्रश्न 3 :- एमिनो एसिड कितने प्रकार के होते हैं ? (2)

Question 3:- How many types of amino acids are there. ?

प्रश्न 4 :- भोजन संरक्षण के कोई दो महत्व लिखिए ? (2)

Question 4:- Write any two importance of food preservation?

प्रश्न 5 :- भोजन परोसने की विधियों के केवल नाम लिखिए? (2)

Question 5:- Write only the name of methods of food serving ?

प्रश्न 6:- मिलावट से होने वाली कोई दो हानियाँ लिखिए। (2)

Question 6:- Write any two bad effects of food adulteration ?

प्रश्न 7:- उपभोक्ता के कोई दो अधिकार लिखिए? (2)

Question 7:- Write any two rights of the consumer?

प्रश्न 8:- फल एवं सब्जियों के चुनाव में रंग का क्या महत्व है ? (2)

Question 8:- What is the importance of colour in the selection of fruits and vegetables?

प्रश्न 9:- अंकुरित भोज्य पदार्थों में किन पोषक तत्वों की मात्रा में वृद्धि होती है ? (2)

Question 9:- Quantity of which nutrients are increased in sprouted food items ?

निर्देश : (स) प्रश्न क्रमांक 10 से 17 तक अतिलघुउत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 3 अंक आबंटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द सीमा 50 शब्द हैं)

Instruction : (C) Question Nos. 10 to 17 are very short answer type question. Each question carries 3 marks. (Maximum word limit is 50 words)

प्रश्न 10:- शक्ति प्रदान करने वाले पौष्टिक तत्व कौन – कौन से हैं? (3)

Question 10:- What are the nutritive elements which provide energy?

प्रश्न 11:- विटामिन D के कार्य लिखिए? (कोई तीन) (3)

Question 11:- Write the functions of Vitamin D?

प्रश्न 12 :- अल्पकालीन संरक्षण की विधियाँ लिखिए। (कोई तीन) (3)

Question 12:- Write methods of temporary conservation. (any three):

प्रश्न 13:- भोजन पकाते समय कौन सी बातों को ध्यान में रखना चाहिए। (कोई तीन) (3)

Question 13:- Which points should be kept in mind while purchasing food materials.(any three)

प्रश्न 14:- हैजा रोग के कारण लिखिए ? (3)

Question 14:- Write causes of cholera.

प्रश्न 15:- लिवेनिंग एजेंट्स कितने रूप में पाये जाते हैं? नाम लिखिए। (3)

Question 15:- In how many forms are leavening agents found? Write their names.

प्रश्न 16 :- डबल रोटी बनाने में यीस्ट की क्या भूमिका है? (3)

Question 16 :- What is the role of yeast in making bread ?.

प्रश्न 17:- रंगों से भोजन ग्राह्यता पर क्या प्रभाव पड़ता है। (3)

Question 17:- What is the effect of colours on food acceptability?

निर्देश :- (द)प्रश्न क्रमांक 18 से 21 तक दीर्घ उत्तरीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न पर 5 अंक आबांटित हैं। (उत्तर की अधिकतम शब्द सीमा 150 शब्द हैं)

Instruction :- (D) Question Nos. 18 to 21 are long answer type question. Each question carries 5 marks. (Maximum word limit is 150 words)

प्रश्न 18 :- किशोरावस्था के लिए आहार आयोजन करते समय किन – किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? (कोई पाँच)। (5)

Question 18:- Which points should be kept in mind during diet planning for adolescents?(Any-five).

अथवा (OR)

गर्भवती स्त्री के लिए आहार आयोजन करते समय किन – किन बातों को ध्यान में रखना चाहिए ? (कोई – पाँच)

Which points should be kept in mind during diet planning for a pregnant lady (Any-five)

प्रश्न 19 :- कैलोरी की परिभाषा लिखकर कैलोरी की आवश्यकता को प्रभावित करने वाले किन्हीं चार तत्वों का वर्णन कीजिए। (5)

Question 19:- Write the definition of calorie. Describe any four factors effecting the need of calories.

अथवा (OR)

बेसल मेटाबोलिक रेट (BMR) की परिभाषा लिखकर इसे प्रभावित करने वाले किन्हीं चार कारकों का वर्णन कीजिए।

Write the definition of Basal Metabolic Rate (BMR). Describe any four factors affecting the basal metabolic rate.

प्रश्न 20 :- पीलिया क्या है? इसके कारण एवं उपचार लिखिए? (5)

Question 20 :- What is Jaundice? Write its causes, symptoms and treatment.

अथवा (OR)

हैजा क्या है? इसके कारण, लक्षण एवं उपचार लिखिए।

What is cholera? Write its causes, symptoms and treatment.

प्रश्न 21 :- संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए : (5)

Question 21:- Write Short Notes on :

(अ) प्रोटीन के स्रोत लिखिए। (कोई पाँच)

(A) Sources of protein (any five)

(ब) प्रोटीन के कार्य (कोई पाँच)

(B) Functions of protein (any five)

अथवा (OR)

संक्षिप्त टिप्पणियाँ लिखिए :

Write short Notes on :

अ) कार्बोहाइड्रेट के संघटन लिखिए।

(A) Write composition of carbohydrates.

(ब) कार्बोहाइड्रेट के कार्य (कोई पाँच)

(B) Functions of Carbohydrates. (any five)