

CFN-1

CERTIFICATE IN FOOD AND NUTRITION (CFNOL) / भोजन और

पोषण में प्रमाण-पत्र कार्यक्रम (सी. एफ. एन. ओ. एल.)

YOU AND YOUR FOOD / आप और आपका भोजन

Time: 1 : 30 Hours

Maximum Marks: 50

Note: There are 50 Multiple Choice Questions (MCQ) in the paper. Each question has four options. Tick the correct option. Each question carries 1 mark. / प्रश्नपत्र में 50 बहुविकल्पीय प्रश्न (एम. सी. क्यू) हैं। प्रत्येक प्रश्न में चार विकल्प हैं। सही विकल्प पर टिक का चिह्न लगाइए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

1. Physiological factor which influences our food selection is: / शारीरिक कारक जो हमारे भोजन के चयन को प्रभावित करता है:

- A) Climate / जलवायु
- B) Economics / अर्थशास्त्र
- C) Education / शिक्षा
- D) Hunger / भूख

2. Nutrients present in our food includes: / हमारे भोजन में उपस्थित पोषक तत्व हैं:

- I) Carbohydrate / कार्बोहाइड्रेट
- II) Proteins / प्रोटीन
- III) Fats / वसा
- IV) Additives / एडिटिव्स
- V) Preservatives / परिरक्षक

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V
- B) I, II and III / I, II और III
- C) II, III and IV / II, III और IV

D) III, IV and V / III, IV और V

3. Which one of the following nutrients act as a cushion to important organs in our body? / निम्नलिखित में से कौन-सा पोषण तत्व हमारे शरीर में महत्वपूर्ण अंगों के लिए एक गद्दी के रूप में कार्य करता है?

- A) Carbohydrate/ कार्बोहाइड्रेट
- B) Fat / वसा
- C) Protein/ प्रोटीन
- D) Minerals / खनिज

4. Match List-I with List-II: / सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए:

List-I / सूची-I
(Food) / (भोजन)

List II / सूची-II
(Energy value) / (ऊर्जा

मूल्य)

- a) 15 gm of carbohydrate / 15 ग्राम कार्बोहाइड्रेट
- b) 5 gram of fat / 5 ग्राम वसा
- c) 10 gm of protein / 10 ग्राम प्रोटीन
- d) 20 gm of carbohydrate / 20 ग्राम कार्बोहाइड्रेट

- i) 45 kcal / 45 किलोकैलोरी
- ii) 40 kcal / 40 किलोकैलोरी
- iii) 60 kcal / 60 किलोकैलोरी
- iv) 55 kcal / 55 किलोकैलोरी
- v) 80 kcal / 80 किलोकैलोरी

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
- B) a-iii, b-i, c-ii, d-v
- C) a-i, b-iv, c-ii, d-iii
- D) a-ii, b-iii, c-iv, d-i

5. Which of the following mineral helps in the formation of blood clot? / निम्नलिखित में से कौन-सा खनिज रक्त के थक्के के निर्माण में सहायक होता है?

- A) Sodium / सोडियम
- B) Calcium / कैल्शियम
- C) Iron / लौह तत्व
- D) Iodine / आयोडीन

6. Which of the following nutrients are required for growth and development? / वृद्धि एवं विकास के लिए निम्नलिखित में से कौन-से पोषक तत्व आवश्यक हैं?

- I) Proteins / प्रोटीन
- II) Minerals / खनिज
- III) Carbohydrates / कार्बोहाइड्रेट
- IV) Water / पानी
- V) Fibre / रेशा

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, II and IV / I, II और IV
- B) I, II and III / I, II और III
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

7. Which of the following conditions are linked to the deficiency of fat soluble vitamins? / निम्नलिखित में से कौन-सी स्थिति वसा में घुलनशील विटामिन की कमी से जुड़ी हुई है?

- I) Hemorrhages / हीमोरेज
- II) Beri-beri / बेरी-बेरी
- III) Scurvy / स्कर्वी
- IV) Rickets / रिकेट्स
- V) Nightblindness / रतौंधी

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V

- B) II, III and V / II, III और V
 C) II, III and IV / II, III और IV
 D) I, IV and V / I, IV और V

8. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं:

Statement I : Iodine is important component of insulin hormone. / कथन-I :

आयोडीन इंसुलिन हॉर्मोन का महत्वपूर्ण घटक है।

Statement II : Sea-foods are rich source of iodine in our diet. / कथन-II : समुद्री खाद्य पदार्थ हमारे आहार में आयोडीन का अच्छा स्रोत हैं।

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below: / उपर्युक्त कथनों के प्रकाश में नीचे दिये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनिए:

- A) Both statement I and statement II are incorrect. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं।
 B) Both statement I and statement II are incorrect. / कथन I और कथन II दोनों गलत हैं।
 C) Statement I is correct but statement II is incorrect. / कथन I सही है किन्तु कथन II गलत है।
 D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है किन्तु कथन II सही है।

9. Match List-I with List-II: / सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए:

| List-I / सूची-I | List-II / सूची-II |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| (Methods of food preparation) / (खाद्य पदार्थ को पकाने से पहले की विधियाँ) | (Description) / (विवरण) |
| a) Pounding / कूटना | i) Removing skin / छिलके को हटाना |
| b) Grinding / पीसना | ii) Crushing food to flatten / खाद्य पदार्थ को चपटा करना |
| c) Mixing / मिलाना पीसना | iii) Reducing food to very fine form / खाद्य पदार्थ को महीन कणों में |
| d) Peeling / छीलना | iv) Ingredients blended together / सामग्री को एक साथ मिश्रित करना |
| | v) Removal of undesirable components / अवांछनीय घटकों को हटाना |

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
- B) a-iii, b-ii, c-i, d-v
- C) a-i, b-iv, c-ii, d-iii
- D) a-ii, b-iii, c-iv, d-i

10. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं:

Statement I : We should take 7-8 glasses of water daily. / कथन I : हमें प्रतिदिन 7-8 गिलास पानी पीना चाहिए।

Statement II : Water prevents dehydration. / कथन II : पानी निर्जलीकरण को रोकता है।

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below: / उपर्युक्त कथनों के प्रकाश में नीचे दिये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनिए:

- A) Both statement I and statement II are correct. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं।
- B) Both statement I and statement II are incorrect. / कथन I और कथन II दोनों गलत हैं।
- C) Statement I is correct but statement II is incorrect. / कथन I सही है लेकिन कथन II गलत है।
- D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है लेकिन कथन II सही है।

11. Match List-I with List-II: / सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए:

| List-I / सूची-I | List-II / सूची-II |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------|
| (Property of sugar) / (चीनी का गुण) | (Preparation) / (व्यंजन) |
| a) Highly soluble / अत्यधिक घुलनशील | i) Candies / कैंडीज़ |
| b) Inversion / विपरीत क्रिया | ii) Biscuit / बिस्कुट |
| c) Crystal formation on cooling / ठंडा करने पर ठोस दाने बनना | iii) Jam / जैम |
| d) As preservative / संरक्षक के रूप में | iv) Halwa / हलवा |
| | v) Squashes / स्क्वैश |

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
- B) a-iii, b-i, c-ii, d-v
- C) a-iv, b-iii, c-i, d-v
- D) a-ii, b-iii, c-iv, d-i

12. Fats and oils belongs to which food group? / वसा और तेल किस खाद्य समूह से संबंधित हैं?

- A) Energy giving foods / ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ
- B) Body-building foods / शरीर-निर्माण वाले खाद्य पदार्थ
- C) Protective foods / सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ
- D) Preserved foods / संरक्षित खाद्य पदार्थ

13. Which of the following are B vitamin? / निम्नलिखित में से कौन-सा बी विटामिन है?

- I) Thiamine / थायमिन
- II) Ascorbic acid / एस्कॉर्बिक एसिड
- III) Riboflavin / राइबोफ्लेविन
- IV) Niacin / नियासिन
- V) 7-Dehydrocholesterol / 7-डीहाइड्रोकोलेस्टेरॉल

Choose the correct answer the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V
- B) I, III and IV / I, III और IV
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

14. Jaggery is rich source of: / गुड़ किसका समृद्ध स्रोत है?

- A) Iron / लोहा
- B) Calcium / कैल्शियम
- C) Iodine / आयोडीन
- D) Zinc / जिंक

15. A vegetarian diet will be nutritionally adequate if it contains: / शाकाहारी भोजन पौष्टिक रूप से पर्याप्त होगा, यदि इसमें शामिल है:

- I) Preserved foods like jams / जैम जैसे संरक्षित खाद्य पदार्थ
- II) Energy giving foods like cereals / अनाज जैसे ऊर्जा देने वाले खाद्य पदार्थ
- III) Body-building foods like pulses / दाल जैसे शरीर-निर्माण वाले खाद्य पदार्थ
- IV) Convenience foods like canned pineapple / डिब्बाबंद अनन्नास जैसे सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ
- V) Protective foods like fruits and vegetables / फल तथा सब्जियों जैसे सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V
- B) I, II and III / I, II और III
- C) II, III and V / II, III और V
- D) III, IV and V / III, IV और V

16. A convenient method to increase nutrient content of foods is: / खाद्य पदार्थों के पोषक तत्वों की मात्रा को बढ़ाने के लिए एक सुविधाजनक माध्यम है:

- A) Pounding / कूटना
- B) Grinding / पीसना
- C) Roasting / भूनना
- D) Fermentation / खमीरीकरण

17. Milk is deficient in which nutrient? / दूध में किस पोषक तत्व की कमी होती है?

- A) Iron / लोहा
- B) Calcium / कैल्शियम
- C) Zinc / जिंक
- D) Phosphorus / फॉस्फोरस

18. Protein quality of cereals can be improved by consuming cereals with: / अनाजों की प्रोटीन गुणवत्ता में सुधार करने के लिए अनाजों के साथ सेवन करना चाहिए:

- I) Vegetables / सब्जियाँ
- II) Fruits / फल
- III) Pulses / दालें
- IV) Milk / दूध
- V) Egg / अंडा

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V
- B) I, II and IV / I, II और IV
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

19. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं:

Statement I : Process in which food is dipped in boiling water for 5 seconds is known as blanching. / कथन I : जिस प्रक्रिया में भोजन को उबलते पानी में 5 सेकेंड के लिए डुबोया जाता है, उसे ब्लांचिंग के रूप में जाना जाता है।

Statement II : Peel of various fruits and vegetables are difficult to remove by this process. / कथन II : इस प्रक्रिया से विभिन्न फलों तथा सब्जियों के छिलके निकालना कठिन है।

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below: / उपर्युक्त कथनों के प्रकाश में नीचे दिये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनिए:

- A) Both statement I and statement II are correct and statement II is correct explanation for statement I. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं और कथन II, कथन I के लिए सही स्पष्टीकरण है।
- B) Both statement I and statement II are correct and statement II is not correct explanation for statement I. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं और कथन II, कथन I के लिए सही स्पष्टीकरण नहीं है।
- C) Statement I is correct but statement II is incorrect. / कथन I सही है लेकिन कथन II गलत है।
- D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है लेकिन कथन II सही है।

20. Match List-I with List-II: / सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए:

| List-I / सूची-I | List-II / सूची-II |
|--------------------------------|--------------------------------------------|
| (Fats and Oils) / (वसा और तेल) | (Fatty acid source) / (फैटी एसिड के स्रोत) |
| a) Cocouont / नारियल | i) Linolenic acid / लिनोलेनिक अम्ल |
| b) Mustard / सरसों | ii) Saturated / संतृप्त |
| c) Sunflower / सूरजमुखी | iii) MUFA / एम. यू. एफ. ए. |
| d) Olive Oil / जैतून का तेल | iv) Linoleic acid / लिनोलीक अम्ल |
| | v) Trans fat / ट्रांस अम्ल |

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
- B) a-iii, b-i, c-ii, d-v
- C) a-i, b-iv, c-iii, d-v
- D) a-ii, b-i, c-iv, d-iii

21. Which of the following is used for coating fruits like apples, apricots for preservation? / संरक्षित करने के लिए सेब, खुबानी जैसे फलों की कोटिंग के लिए निम्नलिखित में से किसका उपयोग किया जाता है?

- A) Vinegar/ सिरका
- B) Wax / मोम
- C) Lemon juice / नीबू का रस
- D) Benzoic acid / बेंजोइक अम्ल

22. Process in which food is crushed-flattened to reduce its thickness for easier cooking is known as..... / प्रक्रिया जिसमें भोजन को आसानी से पकाने के लिए उसकी मोटाई को कम करने के लिए चपटा किया जाता है, के रूप में जाना जाता है।

- A) Grinding / पीसना
- B) Peeling / छीलना
- C) Pounding / कूटना
- D) Cutting / काटना

23. Which of the following substances are safe for cleaning utensils? / बर्तन साफ करने के लिए निम्नलिखित में से कौन-सा विकल्प सुरक्षित है?

- I) Soap / साबुन
- II) Detergents / डिटरजेंट
- III) Ash / राख
- IV) Soil / मिट्टी
- V) Alcohol / एल्कोहॉल

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and IV / I, III और IV
- B) I, II and III / I, II और III
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

24. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं:

Statement I : Idli and kulcha are parched cereal preparation. / कथन I : इडली तथा कुल्चा अनाजों को भून कर तैयार किये जाते हैं।

Statement II : Parching is done by roasting grains in a hot pan containing heated sand. / भूनना विधि में गरम रेत वाले गर्म पैन में भिगोये हुए अनाज को भूना जाता है।

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below: / उपर्युक्त कथनों के प्रकाश में नीचे दिये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनिए:

- A) Both statement I and statement II are correct. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं।
 B) Both statement I and statement II are incorrect. / कथन I और कथन II दोनों गलत हैं।
 C) Statement I is correct but statement II is incorrect. / कथन I सही है लेकिन कथन II गलत है।
 D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है लेकिन कथन II सही है।

25. When sugar crystals are bound together into a solid mass, it is called / जब चीनी के क्रिस्टल एक ठोस द्रव्यमान में एक साथ बँधे होते हैं, तो इसे कहा जाता है

- A) Sugar cubes / चीनी की टुकड़ियाँ
 B) Granulated sugar / दानेदार चीनी
 C) Icing sugar / आइसिंग करने वाली चीनी
 D) Powdered sugar / पाउडर चीनी

26. Unprocessed and unhygienic milk can cause diseases like: / असंसाधित और अस्वास्थ्यकर दूध पीने से बीमारियाँ हो सकती हैं जैसे:

- I) Scurvy / स्कर्वी
 II) Beri-beri / बेरी-बेरी
 III) Diphtheria / डिप्थीरिया
 IV) Typhoid / टायफाइड
 V) Cholera / हैजा

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, II and IV / I, II और IV
- B) I, II and V / I, II और V
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

27. Besan is prepared from which of the following pulse? / बेसन निम्नलिखित में से किस दाल से तैयार किया जाता है?

- A) Black gram / उरद दाल
- B) Bengal gram / चना दाल
- C) Green gram / मूँग दाल
- D) Horse gram / कुलथी दाल

28. Which of the following pulse can be used as milk feed for children allergic to cow's milk? / जिन बच्चों को गाय के दूध से एलर्जी हो ऐसे बच्चों में किस दाल का उपयोग दूध के रूप में किया जा सकता है?

- A) Green gram / मूँग दाल
- B) Red gram / अरहर दाल
- C) Bengal gram / चना दाल
- D) Soybean / सोयाबीन

29. Which of the following practice should be adopted for preventing rancidity in fats and oils? / वसा तथा तेलों को खराब होने से रोकने के लिए निम्नलिखित में से किसका पालन किया जाना चाहिए?

- I) Fry potatoes in the oil before storage / भण्डारण से पूर्व आलू भूनें
- II) Keep container open / कंटेनर खुला रखें
- III) Strain fat after frying / तलने के बाद वसा को छान लें
- IV) Reheat oil till smoking point / धुआँ आने तक तेल को फिर से गर्म करें

V) Store fats in closed container / बंद कंटेनर में वसा को स्टोर करें

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V
- B) I, II and III / I, II और III
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

30. millet is commonly consumed in Gujarat and Madhya Pradesh. / मोटा अनाज आमतौर पर गुजरात और मध्य प्रदेश में खाया जाता है।

- A) Maize / मक्का
- B) Ragi / रागी
- C) Kodri / कोदरी
- D) Bajra / बाजरा

31. is important in giving texture to wheat products. / गेहूँ के उत्पादों को बनावट देने में महत्वपूर्ण है।

- A) Glucose / ग्लूकोज
- B) Gluten / ग्लूटिन
- C) Dextrin / डेक्सट्रिन
- D) Amylose / एमाइलेज

32. Which of the following are used as chemical preservatives for preserving foods? / खाद्य पदार्थों के संरक्षण के लिए निम्नलिखित में से किसका उपयोग रासायनिक परिरक्षकों के रूप में किया जाता है?

- I) Gamma rays / गामा किरणें
- II) Sodium benzoate / सोडियम बेंजोएट
- III) Calcium propionate / कैल्शियम प्रोपियोनेट
- IV) Sulphur dioxide / सल्फर डाइऑक्साइड

V) Castor oil / अरंडी का तेल

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V
- B) I, II and III / I, II और III
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

33. Which one of the following is a cheaper food among the nuts and oilseeds? / निम्नलिखित में से कौन-सा विभिन्न मेवों तथा तिलहनों में सस्ता है?

- A) Walnut / अखरोट
- B) Cashewnut / काजू
- C) Almond / बादाम
- D) Groundnut / मूँगफली

34. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिए गये हैं:

Statement I : Paneer contains the proteins, fat and Vitamin A present in milk. / कथन I : पनीर में दूध के सभी प्रोटीन, वसा तथा विटामिन ए होते हैं।

Statement II : Paneer is prepared by bacteria which converts lactose into lactic acid. / कथन II : पनीर बैक्टीरिया द्वारा तैयार किया जाता है जो लैक्टोज को अम्ल में परिवर्तित करता है।

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below: / उपर्युक्त कथनों के प्रकाश में नीचे दिये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनिए:

- A) Both statement I and Statement II are correct. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं।
- B) Both statement I and statement II are incorrect. / कथन I और कथन II दोनों गलत हैं।
- C) Statement I is correct but statement II is incorrect. / कथन I सही है लेकिन कथन II गलत है।

D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है लेकिन कथन II सही है।

35. Which of the following are prepared from milk? / निम्नलिखित में से कौन-सा दूध से तैयार किया जाता है?

- I) Ghee / घी
- II) Cheese / पनीर
- III) Tofu / टोफू
- IV) Vermicelli / सेवई
- V) Khoa / खोया

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, II and V / I, II और V
- B) I, II and III / I, II और III
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

36. are liquid at room temperature. / कमरे के तापमान पर तरल अवस्था में होते हैं।

- A) Vanaspati / वनस्पति
- B) Fats / वसा
- C) Ghee / घी
- D) Oils / तेल

37. Which of the following indicates poor quality of eggs? / निम्नलिखित में से कौन-सा अंडे की खराब गुणवत्ता को दर्शाता है?

- I) Yolk spread on plate when broken / टूटने पर प्लेट पर फैली जर्दी
- II) Egg float on water / अंडे पानी पर तैरते हैं
- III) Brown colour of shell / खोल का भूरा रंग होना

IV) Small in size / आकार में छोटा होना

V) Foul smell / दुर्गन्ध आना

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

A) I, III and IV / I, III और IV

B) I, II and V / I, II और V

C) II, III and IV / II, III और IV

D) III, IV and V / III, IV और V

38. Shell fishes are rich source of which mineral? / शंखवाली मछलियाँ किस खनिज का समृद्ध स्रोत हैं?

A) Zinc / जिंक

B) Sodium / सोडियम

C) Iron / लोहा

D) Calcium / कैल्शियम

39. Which of the following should be considered while selecting fresh vegetables? / ताजी सब्जियों का चयन करते समय निम्नलिखित में से किस पर ध्यान दिया जाना चाहिए?

I) Buy seasonal vegetables / मौसमी सब्जियाँ खरीदें

II) Buy moist and dirty vegetables as they are more nutritious / नम तथा गंदी सब्जियाँ खरीदें क्योंकि वे अधिक पौष्टिक होती हैं।

III) Buy fresh vegetables / ताजी सब्जियाँ खरीदें

IV) Buy only what is needed / केवल वही खरीदें जो आवश्यक है

V) Check for expiry and best before dates on cans / कैन पर पहले समाप्ति और सर्वोत्तम तिथियों की जाँच कीजिए

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

A) I, III and IV / I, III और IV

- B) I, II and III / I, II और III
 C) II, III and IV / II, III और IV
 D) III, IV and V / III, IV और V

40. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं:

Statement I : Pressure cooking is better for solid vegetables. / कथन I : ठोस सब्जियों के लिए भाप के दबाव द्वारा पकाना बेहतर है।

Statement II : Pressure cooking destroys vitamins and minerals of vegetables. / कथन II : भाप के दबाव द्वारा पकाने से सब्जियों के विटामिन और खनिज नष्ट हो जाते हैं।

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below: / उपर्युक्त कथनों के प्रकाश में नीचे दिये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनिए:

- A) Both statement I and statement II are correct. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं।
 B) Both statement I and statement II are incorrect. / कथन I और कथन II दोनों गलत हैं।
 C) Statement I is correct but statement II is incorrect. / कथन I सही है लेकिन कथन II गलत है।
 D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है लेकिन कथन II सही है।

41. Which one of the following is a good source of iron? / निम्नलिखित में से कौन-सा खाद्य पदार्थ लौह तत्व का अच्छा स्रोत है?

- A) Mango / आम
 B) Papaya / पपीता
 C) Oranges / संतरे
 D) Dates / खजूर

42. Match List-I with List-II: / सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए:

| List-I / सूची-I | List-II / सूची-II |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| (Milk product) / (दूध के उत्पाद) | (Characteristics) / (विशेषताएँ) |
| a) Curd / दही अलग करना | i) Separated solids from milk / दूध से ठोस पदार्थ |
| b) Paneer / पनीर बसा अलग करना | ii) Fat separated from boiled milk / उबले हुए दूध से |
| c) Cream / मलाई ठोस पदार्थ | iii) Concentrated form of milk / दूध का कम नमी वाला |
| d) Khoa / खोया लैक्टिक अम्ल में बदलना | iv) Conversion of lactose to lactic acid / लैक्टोज का |
| | v) Rich in Sodium / सोडियम की अधिकता |

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
- B) a-iv, b-i, c-ii, d-iii
- C) a-i, b-iv, c-ii, d-iii
- D) a-ii, b-iii, c-iv, d-i

43. Following are the steps involved in sprouting. Arrange them in order: / अंकुरण के चरण निम्नलिखित हैं। उन्हें सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए:

- I) Used in salads, chaat / सलाद, चाट में उपयोग किया जाता है
- II) Loosely covered by a damp cloth / ढीले कपड़े से ढका हुआ
- III) Soak whole pulses for few hours / साबुत दालों को कुछ घण्टे के लिए भिगो दें
- IV) Allowed to germinate / अंकुरित होने दें

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) IV, III, I, II
- B) I, II, III, IV
- C) II, III, IV, I
- D) III, II, IV, I

44. Which of the following are the examples of fruit preserves? / निम्नलिखित में से कौन-से फल संरक्षण के उदाहरण हैं?

- I) Jam / जैम
- II) Fresh Mango panna / ताजा आम पन्ना
- III) Banana koftas / केले के कोफते
- IV) Murabbas / मुरब्बा
- V) Jellies / जेली

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, II and III / I, II और III
- B) I, IV and V / I, IV और V
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

45. Which one of the following is made by extracting milk juice of some plants? / निम्नलिखित में से कौन-सा कुछ विशेष किस्म के पौधों से प्राप्त होने वाले दूध के समान रस से बनाया जाता है?

- A) Cloves (Laung) / लौंग
- B) Asafoetida (Hing) / हींग
- C) Mace (Javatri) / जावित्री
- D) Cardamom (Elaichi) / इलायची

46. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं:

Statement I : Campa Cola, Limca are examples of carbonated beverages. / कथन I :
कैंपा, कोला, लिम्का और कार्बोनेटेड पेय पदार्थों के उदाहरण हैं।

Statement II : Carbonated beverages contains carbon dioxide gas. / कथन II :
कार्बोनेटेड पेय पदार्थों में कार्बन डाइऑक्साइड गैस होती है।

In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the options given below: / उपर्युक्त कथनों के प्रकाश में नीचे दिये विकल्पों में से सबसे उपयुक्त उत्तर चुनिए:

- A) Both statement I and statement II are correct. / कथन I और कथन II दोनों सही हैं।
B) Both statement I and statement II are incorrect. / कथन I और कथन II दोनों गलत हैं।
C) Statement I is correct but statement II is incorrect. / कथन I सही है लेकिन कथन II गलत है।
D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है लेकिन कथन II सही है।

47. Match List-I with List-II: / सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए:

List-I / सूची-I

(Beverages) / (पेय पदार्थ)

a) Tea / चाय

b) Coffee / कॉफी

c) Juices / रस

d) Banana shake / केले का शेक

List-II / सूची-II

(Component) / (घटक)

i) Caffeine / कैफीन

ii) Thiene / थिएन

iii) Gas / गैस

iv) Vitamins / विटामिन

v) Energy / ऊर्जा

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
B) a-iii, b-i, c-ii, d-v
C) a-i, b-iv, c-ii, d-iii
D) a-ii, b-i, c-iv, d-v

48. Which of the following will provide quality information of the food products? / निम्नलिखित में से कौन-सा खाद्य उत्पादों की गुणवत्ता की जानकारी प्रदान करता है?

- A) Ingredients / सामग्री
- B) Certification marks / प्रमाणन चिह्न
- C) Price / दाम
- D) Batch no. / बैच नम्बर

49. Match List-I with List-II: / सूची-I का सूची-II से मिलान कीजिए:

List-I / सूची-I
(Spices) / (मसाले)
वाले पदार्थ)

List-II / सूची-II
(Adulterant) / (मिलावट किये जाने

- a) Turmeric / हल्दी
- b) Pepper / मिर्च
के बीज
- c) Mustard seeds / सरसों के बीज
- d) Red chilli powder / लाल मिर्च पाउडर

- i) Papaya seeds / पपीते के बीज
- ii) Tamarind seeds powder / इमली
- iii) Coloured husk / रंगीन भूसी
- iv) Metanil yellow / मेटानिल पीला
- v) Poppy seeds / खसखस के बीज

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) a-iii, b-i, c-iv, d-ii
- B) a-iv, b-i, c-v, d-iii
- C) a-i, b-iv, c-ii, d-iii
- D) a-ii, b-iii, c-iv, d-i

50. Which of the following are advantages of using convenience foods? / निम्नलिखित में से कौन-से सुविधाजनक खाद्य पदार्थों का उपयोग करने के फायदे हैं?

- I) Time saving / समय की बचत
- II) Easy to store / स्टोर करने में आसान
- III) Simple preparation / बनाने से सरल

- IV) Use of additives / एडिटिक्स का उपयोग
V) Less expensive/ कम खर्चीला

Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिये गये विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

- A) I, III and V / I, III और V
B) I, II and III / I, II और III
C) II, III and IV / II, III और IV
D) III, IV, and V / III, IV, और V