

CFN-2

CERTIFICATE IN FOOD AND NUTRITION (CFNOL) / खाद्य और

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

YOUR FOOD AND ITS UTILIZATION / आपका भोजन और उसका

उपयोग

Time: 90 Minutes

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. / इस प्रश्नपत्र में 50 बहुविकल्पीय प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न के चार विकल्प हैं। सही विकल्प पर टिक कीजिए। प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है।

1. The additional protein requirement [RDA (2020)] during the third trimester of pregnancy is + gm, / गर्भावस्था की तीसरी तिमाही के दौरान आर. डी. ए. (2020) के अनुसार प्रोटीन की अतिरिक्त आवश्यकता + ग्राम है।

- A) 15
- B) 18
- C) 9.5
- D) 22

2. Which of the following are functions of food? / निम्नलिखित में से कौन-कौनसे भोजन के कार्य हैं? I) Love and Security / प्यार और सुरक्षा II) Genetics / आनुवंशिकी III) Socialization / समाजीकरण IV) Stress / तनाव V) Regulation of Body processes / शरीर की क्रियाओं को सुचारु रूप से चलाना, 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 III / I, II और III
- C) II, III and IV / II, III और IV
- D) III, IV and V / III, IV और V

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

List-I / सूची-I

(Nutrient) / (पोषक तत्व)

a) Carbohydrate / कार्बोहाइड्रेट
नियंत्रण

b) Protein / प्रोटीन
है।

c) Fat / वसा

d) Water / जल
रूप में संग्रहीत किया जाता है।

List-II / सूची-II

(Function) / (कार्य)

i) Regulation of body temperature / शरीर के तापमान का

ii) Helps information bone / हड्डियों के निर्माण में मदद करता

iii) Building of new tissues / नये ऊतकों का निर्माण

iv) Excess is stored as glycogen / अतिरिक्त ग्लाइकोजन के

v) Medium for absorption of Vitamins A, D, E and K. /

विटामिन ए, डी, ई और 'के' के अवशोषण के लिए माध्यम

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

A) a-ii, b-v, c-iii, d-i

B) a-iv, b-iii, c-v, d-i

C) a-v, b-i, c-ii, d-iv

D) a-i, b-ii, c-iii, d-v

4. Which of the following is an example of a voluntary activity? / निम्नलिखित में से कौन-सा स्वैच्छिक गतिविधि का एक उदाहरण है?

A) Breathing / साँस लेना

B) Digestion / पाचन

C) Playing Badminton / बैडमिंटन खेलना

D) Absorption of food / भोजन का अवशोषण

5. Give below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं: Statement I : RDA's are estimates of nutrients to be consumed daily to ensure the requirements of 97-98% individuals is met in a given population. /आर.डी.ए पोषक तत्वों की वह आकलित मात्रायें हैं जिनका किसी दी हुई जनसंख्या में उसके सदस्यों की दैनिक आवश्यकताओं (97-98%) को पूरा करने के लिए प्रतिदिन उपभोग किया जाना सुनिश्चित करना आवश्यक है। Statement II : RDA includes a margin of safety to cover variation between

individuals, dietary traditions and practices. / आर. डी. ए. में व्यक्तियों के बीच में वैभिन्न्य, आहार संबंधी परम्पराओं और व्यवहारों के लिए एक बचाव की गुंजराइश सम्मिलित रहती 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 किन्तु कथन II गलत है।
 D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है किन्तु कथन II सही है।

6. ICMR (2020) has recommended the conversion factor for carotene: retinol as: / आई. सी. एम. आर. (2020) के अनुसार कैरोटीन को रेटिनॉल में परिवर्तित करने का गुणक है:

- A) 4 : 1
 B) 6 : 1
 C) 8 : 1
 D) 2 : 1

7. Which of the following are the uses of RDA? / निम्नलिखित में से आर.डी.ए. के उपयोग कौन-कौनसे हैं? I) Decide import and export policy of food / खाद्य पदार्थों की आयात-निर्यात नीति निर्धारण के लिए II) Help catering establishments to calculate food to be ordered / खाद्य प्रतिष्ठानों को अपने ग्राहकों की खाद्य संबंधी आवश्यकता निर्धारित करने के लिए III) Selection of high yielding crops / उच्च उपज देने वाली फसलों का चयन IV) Enable the government to predict food needs to the population / सरकार द्वारा जनता की भोजन की आवश्यकता का अनुमान लगाने के लिए V) Improving soil fertility / मृदा की उर्वरता में सुधार, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

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

8. Given below are two statements. / नीचे दो कथन दिये गये हैं: Statement I: A balanced diet is never generalized and same for all individuals. / कथन I: एक संतुलित आहार कभी भी सभी व्यक्तियों के लिए समान नहीं हो सकता। Statement II: A balanced diet is specific to an individual age, sex, activity level and region. / कथन II: एक संतुलित आहार व्यक्ति की आयु लिंग, क्रिया स्तर और क्षेत्र विशेष के लिए होता 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 है किन्तु 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।

9. Which of the following food is NOT included in body building food group? / निम्नलिखित में से कौन-सा भोजन शरीर निर्माण करने वाले खाद्य वर्ग में शामिल नहीं हैं?

- A) Milk and Milk products / दूध और दूध के उत्पाद
 B) Root vegetables / जड़ वाली सब्जियाँ
 C) Pulses / दालें
 D) Meat and eggs / माँस और अण्डे

10. Depending on the physiological functions, food can be divided into food groups in the daily food guide / क्रियात्मक कार्यों के आधार पर दैनिक भोजन दर्शिका में खाद्य पदार्थों को वर्गों में विभाजित किया जा सकता है।

- A) Three / तीन
 B) Five / पाँच
 C) Six / छः
 D) Four / चार

11. Given below is the path followed by the food in the body. Arrange them in correct sequence: / शरीर में भोजन निम्नलिखित मार्ग से गुरजता है। इन अंगों को सही क्रम में व्यवस्थित कीजिए: I) Oesophagus / भोजन-नली II) Small Intestine / छोटी आँत III) Large Intestine / बड़ी आँत IV) Rectum / मलाशय V) Stomach / आमाशय VI) Mouth / मुँह, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

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

12. Digestion of fat occurs in / वसा का पाचन में होता है।

- A) Stomach / आमाशय
- B) Mouth / मुँह
- C) Small Intestine / छोटी आँत
- D) Large Intestine / बड़ी आँत

13. Chewing of food helps to / भोजन चबाने से में मदद मिलती है।

- A) Increase the surface area of food / भोजन के सतह क्षेत्र की वृद्धि
- B) Break fat into small particles / वसा को छोटे कणों में तोड़ने
- C) Emulsification of food / भोजन का पायसीकरण
- D) Increase bulk of undigested material / अपचाय सामग्री के मान में वृद्धि

14. At years of age, 99% of brain growth of the child is complete. / वर्ष की आयु तक पहुँचते-पहुँचते बच्चे के मस्तिष्क का 99 प्रतिशत विकास पूरा हो जाता है।

- A) 2
- B) 3
- C) 4
- D) 5

15. Which of the following are secondary sex characteristics? / निम्नलिखित में से कौन-सी गौण यौन विशेषताएँ हैं? I) Development of testes in boys / लड़कों में अंडकोश का विकास II) Growth of public hair / जननांगों के आस-पास बालों का उगना III) Development of uterus / गर्भाशय का विकास IV) Change in voice / आवाज में बदलाव V) Hair growth in underarms / अंडरआर्म्स में बालों का विकास, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

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

16. On the horizontal axis of growth chart, we plot the of the child. / विकास चार्ट में पड़ी लाइन पर हम बच्चे के / की को प्लॉट करते हैं।

- A) Height / ऊँचाई
- B) Age / आयु
- C) Weight / वजन
- D) BMI / बी.एम.आई.

17. BMI classification in the range of 23-24.9 kg/m² (for Asian population) is categorized as: / 23-24.9 किग्रा / मी² बी. एम. आई. (एशियाई आबादी) का वर्गीकरण किस वर्ग में करेंगे?

- A) Underweight / अल्पवजन
- B) Normal weight / सामान्य वजन
- C) Overweight / अधिक वजन
- D) Obesity / मोटापा

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

List-I / सूची-I
(Nutritional Assessment Method) /
(पोषण मूल्यांकन विधि)

a) Anthropometric / मानवमिति

List-II / सूची-II
(Techniques) /
(तकनीकें)

i) Tongue examination / जिह्वा परीक्षण

b) Clinical / लाक्षणिक जाँच
गणना

c) Biochemical / जैवरासायनिक

d) Dietary / आहार निर्धारण

ii) 24-hr diet recall / 24 घण्टे आहार

iii) MUAC / ऊपरी बाजू मध्य की परिधि

iv) Communication / संचार

v) Haemoglobin estimation /

हीमोग्लोबिन परीक्षण

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

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

B) a-iii, b-i, c-ii, d-v

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

D) a-iii, b-i, c-v, d-ii

19. The speed of our involuntary activity is set by the hormones / हमारी अनैच्छिक क्रियाओं की गति हार्मोन द्वारा निर्धारित की जाती है।

A) FSH / एफ. एस. एच.

B) ACTH / ए. सी. टी. एच.

C) Adrenalin / एड्रेनालाइन

D) Thyroxine / थायरॉक्सिन

20. If the intake of calories is less than the energy spent, the person is likely to be / यदि कैलोरी का सेवन खर्च की गयी ऊर्जा से कम है, तो व्यक्ति का होने की संभावना है।

A) Overweight / अधिक वजन

B) Underweight / अल्पभार

C) Obese / मोटा

D) Normal Weight / सामान्य वजन

21. What are the three factors, which influence body weight? / हमारे वजन को प्रभावित करने वाले तीन कारक क्या हैं? I) Age / आयु II) Economic Status / आर्थिक स्थिति III) Gender / लिंग IV) Body Composition / शरीर की बनावट V) Educational status / शैक्षिक स्थिति, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

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

22. As per ICMR 2020, the recommended intake of iron in pregnancy is mg/day. / आई. सी. एम. आर. 2020 के अनुसार गर्भावस्था में लौह लवण की प्रस्तावित मात्रा मिलीग्राम/ दिन है।

- A) 15
- B) 22
- C) 27
- D) 30

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

List-I / सूची-I

(Nutritional Deficiency) / (पोषण की कमी)

- a) Vitamin A deficiency / विटामिन ए की कमी
- b) Protein energy malnutrition / प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण
- c) Iron deficiency / लौह तत्व की कमी
केराटोमैलेशिया
- d) Iodine deficiency / आयोडीन की कमी

List-II / सूची-II

(Disorder) / (विकार)

- i) Anaemia / रक्ताल्पता
- ii) Fluorosis / फ्लोरोसिस
- iii) Keratomalacia /
- iv) Kwashiorkor / क्वाशियोरकॉर
- v) Goitre / गलगंड

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

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

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

24. Which of the following are risk factors in pregnancy? / निम्नलिखित में से कौन-सा गर्भावस्था में जोखिम कारक है? I) Age below 18 years / 18 वर्ष से कम आयु II) History of abortion or miscarriages / गर्भपात का इतिहास III) Weight above 45 kg / 45 किलोग्राम से अधिक वजन IV) Regular health checkup / नियमित स्वास्थ्य जाँच V) Alcohol abuse / मदिरा का अधिक सेवन, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

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

25. The development baby from the 8th week after conception until its birth is known as / गर्भधारणा के आठ सप्ताह के बाद से जन्म तक के विकसित शिशु को कहा जाता है।

- A) Foetus / भ्रूण
B) Embryo / इम्ब्रियो
C) Egg / अंडा
D) Ovum / डिम्ब

26. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं: Statement I : Colostrum is a thick yellowish milk that is secreted in the first three to four days after delivery. / कथन I: नवदुग्ध एक गाढ़ा पीला दूध है जो प्रसव के बाद पहले तीन से चार दिनों में स्रावित होता है। Statement II : Colostrum is a rich source of nutrients and protects the infant against many diseases. / कथन II: नवदुग्ध पोषक तत्वों से भरपूर होता है साथ ही अनेक रोगों से शिशु की रक्षा करता है। In the 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 किन्तु कथन II गलत है।
D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है किन्तु कथन II सही है।

27. Food which are fed to infants in addition to breast milk are known as food. / शिशु को माँ के दूध के साथ-साथ दिए गए खाद्य पदार्थ आहार कहलाते हैं।

- A) Supplementary / अनुपूरक
- B) Complementary / पूरक
- C) Processed / प्रसंस्कृत
- D) Functional / कार्यशील

28. According to ICMR, 2020 the additional protein requirement for a lactating woman during 6-12 months is: / आई. सी. एम. आर., 2020 के अनुसार 6-12 महीनों के दौरान स्तनपान कराने वाली महिला के लिए अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता है:

- A) + 17 gm / + 17 ग्राम
- B) + 22 gm / + 22 ग्राम
- C) + 13 gm / + 13 ग्राम
- D) + 9.5 gm / + 9.5 ग्राम

29. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं: Statement I : Chocolates, sweets should not be used as bribes for preschoolers. / कथन I: चॉकलेट, मिठाई का उपयोग पूर्वस्कूली बच्चों के लिए रिश्वत के रूप में नहीं किया जाना चाहिए। Statement II : Such practices can lead the child to believe that such foods are good. / कथन II: इस तरह की प्रथाएँ बच्चे को विश्वास दिला सकती हैं कि ऐसे खाद्य पदार्थ अच्छे हैं। Codes: / कूटः, In light of the above statements, choose the most appropriate answer from the answers 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।

30. Which of the following nutritional guidelines will you recommend for a school going child? / स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए आप निम्नलिखित में से किस पोषण संबंधी दिशानिर्देश की सिफारिश करेंगे? I) Don't skip breakfast / नाश्ता न छोड़े II) Encourage eating in the canteen / कैंटीन में खाने को प्रोत्साहित करें। III) Avoid junk food / जंक फूड से बचें IV) Eat protective foods like fruits and vegetables / फल और सब्जियों जैसे सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थ खाएँ V) Consume sweetened carbonated leverages / मीठे कार्बोनेटेड पेय पदार्थों का सेवन करें।, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में सही उत्तर चुनिए:

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

31. Which of the following is the best food to be given as a packed lunch for school? / निम्नलिखित में से कौन-सा भोजन स्कूल के लिए पैक किए गए दोपहर के भोजन के रूप में दिया जाने वाला सबसे अच्छा भोजन है?

- A) Bathua paratha with curd / दही के साथ बथुआ पराठा
- B) Momos / मोमोज
- C) Chhola Batura / छोला बटूरा
- D) Bread Pakoda / ब्रेड पकौड़ा

32. Which of the following is NOT a principle of planning diet for a diabetic adolescent? / निम्नलिखित में से क्या मधुमेह से ग्रस्त किशोर के आहार नियोजन का सिद्धान्त नहीं है?

- A) Avoid fasting / व्रत न रखें
- B) Foods high in sugar should be restricted / चीनीयुक्त खाद्य पदार्थ कम मात्रा में लेने चाहिए
- C) Strictly follow insulin dosage and timings / इंसुलिन खुराक और समय का सख्ती से पालन करें।
- D) Refined cereals can be taken freely / मैदा से बने खाद्य पदार्थ को स्वतंत्र रूप से लिया जा सकता है।

33. Calorie and rich food should be taken to support the growth spurt in adolescents. / किशोरों में शारीरिक वृद्धि की दृष्टि से ऊर्जा तथा युक्त खाद्य पदार्थ लेना चाहिए।

- A) Protein / प्रोटीन
- B) Vitamin / विटामिन
- C) Fibre / रेशा
- D) Mineral / खनिज लवण

34. is the period when secondary sexual characteristics develop and sexual reproduction becomes possible. / वह अवधि है जब गौण यौन विशेषताएँ विकसित होती हैं और यौन प्रजनन संभव हो जाता है।

- A) Adulthood / वयस्कावस्था
- B) Puberty / यौवनारंभ
- C) Growth Spurt / विकास में तेजी
- D) School age / स्कूल अवस्था

35. The daily diet of an adult man belonging to middle income group should have a minimum of servings of pulses. / मध्यम आय वर्ग के एक वयस्क व्यक्ति के दैनिक आहार में दालों की न्यूनतम सर्विंग्स होनी चाहिए।

- A) 2
- B) 2.5
- C) 3
- D) 1

36. Women have higher requirement than men to compensate for losses through menstruation. / महिलाओं में की आवश्यकता पुरुषों की तुलना से अधिक होती है क्योंकि उनमें मासिक धर्म के माध्यम से इसकी हानि होती है।

- A) Fat / वसा
- B) Iron / लौह तत्व
- C) Calcium / कैल्शियम
- D) Protein / प्रोटीन

37. is the age related loss of muscle mass, strength and function. /उम्र से संबंधित मांसपेशियों उनकी ताकत और कार्य क्षमता में आने वाली कमी है।

- A) Fatigue / थकावट
- B) Muscle weakness / मांसपेशियों में कमजोरी
- C) Sarcopenia / सारकोपेनिया
- D) Frailty / सामान्य कमजोरी

38. As per RDA (2020), the requirement of Vitamin D for population above 60 years is / आर. डी. ए. (2020) के अनुसार 60 वर्ष से अधिक की आबादी के लिए विटामिन डी की आवश्यकता है।

- A) 1200 IU
- B) 1000 IU
- C) 1100 IU
- D) 800 IU

39. Meals-on-wheels is an initiative where meals are delivered at home of / चलता-फिरता भोजनालय पहल के अन्तर्गत को उनके घर पर ही भोजन उपलब्ध कराया जाता है।

- A) Elderly / वृद्ध लोगों
- B) Pregnant women / गर्भवती महिलाओं
- C) Adolescents / किशोरों
- D) School going child / स्कूल जाने वाले बच्चों

40. According to ICMR (2020), the EAR for elderly man and woman for calcium has been set at mg/day. / आई. सी. एम. आर. (2020) के अनुसार कैल्शियम के लिए बुजुर्ग पुरुष और महिला के लिए ई. ए.आर. मिलीग्राम/दिन निर्धारित किया गया है।

- A) 800
- B) 1000
- C) 1200
- D) 1100

41. While planning meals for elderly which of the following factors should you keep in mind?
/ बुजुर्गों के लिए भोजन की योजना बनाते समय आपको निम्नलिखित में से किन कारकों को ध्यान में रखना चाहिए?

I) Include milk, ragi, til to meet the calcium needs / कैल्शियम की जरूरतों को पूरा करने के लिए दूध, रागी, तिल शामिल करें II) Include foods from all the groups / सभी समूहों के खाद्य पदार्थों को शामिल करें III) Include 10-12 glasses of water daily / रोजाना 10-12 गिलास पानी जरूर शामिल करें IV) Pressure cook the foods to ensure soft texture / नरम बनावट सुनिश्चित करने के लिए खाद्य पदार्थों की प्रेशर कुक करें V) Include less fruits in the diet / आहार में कम फलों को शामिल करें, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गये विकल्पों में सही उत्तर चुनिए:

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

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

List-I / सूची-I

(Anthropometric Measurement) / (एंथ्रोपोमेट्रिक मान)

a) Height for age / आयु के अनुरूप लम्बाई

b) Weight for age / आयु के अनुरूप भार

/ वसा भंडार का माप

c) Mid-arm circumference / ऊपरी बाँह के मध्य भाग की परिधि

d) Weight for height / लम्बाई के अनुरूप वजन

List-II / सूची-II

(Inference) / (अनुमान)

i) Wasting / क्षीणता

ii) Measurement of fat reserves

iii) Overweight / अधिक भार

iv) Stunting / वृद्धिरोध

v) Underweight / अल्पभार

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

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

43. assessment mainly deals with measuring the level of essential dietary constituents in the body fluids like blood and urine. / मूल्यांकन मुख्य रूप से रक्त और मूत्र जैसे शरीर के तरल पदार्थों में आवश्यक अवयवों के स्तर के मापों से संबंधित है।

- A) Anthropometric / मानवमितीय
- B) Biochemical / जैवरासायनिक
- C) Clinical / नैदानिक परीक्षण
- D) Dietary / आहार सर्वेक्षण

44. A waist to hip ratio of more than in women is an indicator of abdominal obesity. / महिलाओं में कमर और कूल्हे का अनुपात से अधिक होना उदरीय स्थूलता का सूचक है।

- A) 0.85
- B) 1.0
- C) 1.5
- D) 0.5

45. A dish containing 10 gm carbohydrate and 5 gm oil will provide how many calories? / 10 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 5 ग्राम वसायुक्त एक व्यंजन कितनी कैलोरी प्रदान करेगी?

- A) 85 Kcal / 85 किलोकैलोरी
- B) 75 Kcal / 75 किलोकैलोरी
- C) 80 Kcal / 80 किलोकैलोरी
- D) 90 Kcal / 90 किलोकैलोरी

46. As adults grow older they need to reduce intake to avoid obesity. / जैसे-जैसे वयस्क बड़े होते हैं उन्हें मोटापे से बचने के लिए सेवन को कम करने की आवश्यकता होती है।

- A) Vitamin / विटामिन
- B) Energy / ऊर्जा
- C) Mineral / खनिज
- D) Protein / प्रोटीन

47. Which of the following factors affecting food acceptance? / निम्नलिखित में से कौन-सा कारक खाद्य स्वीकृति को प्रभावित करता है? I) Food associations / भोजन से संबंधित कुछ धारणाएँ II) Regional variation / क्षेत्रीय भिन्नता III) Food rejections / अरुचिकर खाद्य पदार्थ IV) Educational status / शैक्षिक स्थिति V) Favourite foods / पंसदीदा खाद्य पदार्थ, Choose the correct answer from the options given below: / नीचे दिए गए विकल्पों में से सही उत्तर चुनिए:

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

48. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं: Statement I : Restrict your water intake in order to lose weight. / कथन I: वजन कम करने के लिए अपने पानी का सेवन सीमित करें। Statement II : Restricting water intake along with crash diet can cause dehydration and even put stress on cardiovascular and renal system. / कथन II: क्रैश डाइट के लिए साथ पानी का सेवन सीमित करने से निर्जलीकरण हो सकता है और यहाँ तक कि हृदयवाहिका तंत्र और गुर्दे के ऊपर दबाव उत्पन्न हो सकता है, In the 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 किन्तु कथन II गलत है।
- D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है किन्तु कथन II सही है।

49. The main aim of manufactures is to increase sales and make profits, not to promote / निर्माताओं का मुख्य उद्देश्य बिक्री बढ़ाना और लाभ कमाना है, न कि का ध्यान रखना।

- A) Brand / ब्रॉण्ड
- B) Health / स्वास्थ्य
- C) Medicine / दवाई
- D) Company / कम्पनी

50. Given below are two statements: / नीचे दो कथन दिये गये हैं: Statement I : Desi eggs are more nutritious than Vilayti eggs. / कथन I: देसी अण्डे विलायती अण्डों की तुलना में अधिक पौष्टिक होते हैं। Statement II : 'Vilayati' indicates breed of hen and does not affect composition of egg. / कथन II: 'विलायती' शब्द मुर्गी की नस्ल को इंगित करता है और अण्डे की संरचना को प्रभावित नहीं करता है। In the 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 किन्तु कथन II गलत है।
- D) Statement I is incorrect but statement II is correct. / कथन I गलत है किन्तु कथन II सही है।