

DNHE-01

DIPLOMA IN NUTRITION AND HEALTH EDUCATION

(DNHEOL) / पोषण एवं स्वास्थ्य शिक्षा में डिप्लोमा कार्यक्रम

NUTRITION FOR THE COMMUNITY / समुदाय और पोषण

Time: 90 Minutes

Maximum Marks: 50

Note: There are 50 multiple choice questions (MCQ's) in the paper. Each question has four options. Tick the correct option. Each question carries 1 mark. / इस प्रश्नपत्र में 50 बहुविकल्पीय प्रश्न दिए गये हैं। प्रत्येक प्रश्न में चार विकल्प हैं। सही विकल्प को टिक कीजिए। प्रत्येक प्रश्न एक अंक का है।

1. is an impairment of health resulting from a deficiency, excess or imbalance of nutrients. / पोषक तत्वों की कमी, अधिकता या असंतुलन के परिणामस्वरूप स्वास्थ्य की स्थिति है।

- A) Undernutrition / अल्पपोषण
- B) Overnutrition / अतिपोषण
- C) Malnutrition / कुपोषण
- D) Adequate Nutrition / पर्याप्त पोषण

2. The body building function of food is related to the presence of / शारीरिक वृद्धि के लिए भोजन में का होना आवश्यक है।

- A) Proteins / प्रोटीन
- B) Fats / वसा
- C) Carbohydrates / कार्बोहाइड्रेट
- D) Minerals / खनिज

3. is the storage form of carbohydrate in the body. / हमारे शरीर में कार्बोज
..... के रूप में संग्रहित होता है।

- A) Glucose / ग्लूकोज
- B) Fructose / फ्रक्टोज
- C) Surcose / सुक्रोज
- D) Glycogen / ग्लाइकोजन

4. Water makes up approximately percent of the total weight of an adult.
/ जल वयस्क के कुल शरीर के भार का लगभग प्रतिशत भाग है।

- A) 60
- B) 75
- C) 70
- D) 65

5. enzyme is essential for digestion of fats and oils. / वसा और तेलों के पाचन के
लिए एन्जाइम अतिआवश्यक है।

- A) Cholesterol / कोलेस्टेल्
- B) Protease / प्रोटीएज़
- C) Amylase / एमाइलेज़
- D) Lipase / लाइपेज़

6. The amino acids which cannot be synthesized in the body and hence have to be
provided in the diet are amino acids. / अमीनो एसिड जिन्हें शरीर द्वारा निर्मित नहीं
किया जा सकता है और जिन्हें शरीर में दैनिक आहार द्वारा प्रदान किया जाता है, वे अमीनो
एसिड कहलाते हैं।

- A) Non-essential / अनावश्यक
- B) Essential / आवश्यक

- C) Semi-essential / अर्ध-आवश्यक
D) Conditionally essential / सशर्त रूप से आवश्यक

7. Vitamin C plays an important role in the formation of a special kind of protein called / विटामिन सी एक विशेष प्रकार का प्रोटीन जिसको कहते हैं, के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

- A) Gluten / ग्लूटेन
B) Prothrombin / प्रोथ्रोम्बिन
C) Collagen / कोलेजन
D) β -carotene / बीटा-कैरोटीन

8. Green leafy vegetables such as spinach, mustard leaves and fenugreek leaves are rich sources of / हरी पत्तेदार सब्जियों जैसे पालक, सरसों तथा मेथी के पत्ते का बहुत ही प्रचुर स्रोत है।

- A) β -carotene / बीटा-कैरोटीन
B) Retinol / रेटिनॉल
C) Tocopherol / टोकोफेरोल
D) Calciferol / कैल्सीफेरोल

9. is the main mineral present in extracellular fluid. / कोशिक के बाहर पाए जाने वाले द्रव्य का मुख्य खनिज लवण है।

- A) Potassium / पोटैशियम
B) Sodium / सोडियम
C) Chloride / क्लोराइड
D) Magnesium / मैग्नीशियम

10. helps in the absorption of iron. / लौह तत्व के अवशोषण में सहायता करता है।

- A) Vitamin A / विटामिन ए
- B) Vitamin K / विटामिन के
- C) Vitamin C / विटामिन सी
- D) Calcium / कैल्शियम

11. During periods of physiological stress nutrient needs / शारीरिक तनाव के समय पोषक तत्वों की आवश्यकता ।

- A) increase / बढ़ जाती है
- B) decrease / घट जाती है
- C) remain same / समान रहती है
- D) are extremely low / बेहद कम हो जाती है

12. Balanced diets are NOT specific to: / संतुलित आहार किसके लिए विशिष्ट नहीं है?

- A) Individual / व्यक्ति
- B) Region / क्षेत्र
- C) Income / आय
- D) Population density / जनसंख्या घनत्व

13. A meal plan for a heavy worker, would have more of rich foods. / एक भारी श्रम करने वाले व्यक्ति के आहार में से प्रचुर खाद्य पदार्थों की अधिकता होगी।

- A) Energy / ऊर्जा
- B) Protein / प्रोटीन
- C) Fibre / रेशा
- D) Vitamins / विटामिन्स

14. Introduce in meals by including foods of different colours, texture and flavor in each meal. / भोजन में विभिन्न रंगों, बनावट और स्वाद के खाद्य पदार्थों को शामिल करके भोजन में ला सकते हैं।

- A) Nutritional adequacy / पौष्टिकता की दृष्टि से पर्याप्तता
- B) Food acceptance / भोजन की स्वीकृति
- C) Variety / विविधता
- D) Specificity / विशिष्टता

15. The requirement of Vitamin A during 0-6 months of lactation, is mcg. / स्तनपान के 0-6 माह के दौरान विटामिन ए की आवश्यकता माइक्रोग्राम होती है।

- A) 950
- B) 1000
- C) 750
- D) 800

16. To overcome the feeling of heaviness during pregnancy avoids eating : / गर्भावस्था के दौरान भारीपन को दूर करने के लिए खाने से परहेज करें।

- A) Green leafy vegetables / हरी पत्तेदार सब्जियाँ
- B) Pulses / दालें
- C) Fried foods / तले हुए खाद्य पदार्थ
- D) Convenience foods / सुविधाजनक खाद्य पदार्थ

17. Infancy is the period in the life of an individual from to years. / एक व्यक्ति के जीवन में शैशवकाल की अवधि से वर्ष तक होती है।

- A) Birth, One / जन्म, एक
- B) Birth, two / जन्म, दो
- C) Conception, One / गर्भधारण, एक
- D) Conception, two / गर्भधारणा दो

18. In case of lactation failure milk is best suited for the baby. / दूध स्राव की असमर्थता की स्थिति में का दूध बच्चे के लिए सबसे अच्छा होता है।

- A) Buffalo / भैंस
- B) Cow / गाय
- C) Goat / बकरी
- D) Camel / ऊँट

19. should be easy to carry and handle and require minimum preparation time and should be balanced. / ऐसा होना चाहिए जिसे बच्चा आसानी से ले जा सके, सँभाल सके, जिसे बनाने में कम से कम समय लगे तथा वह संतुलित भी हो।

- A) Breakfast / नाश्ता
- B) Lunch / दोपहर का आहार
- C) Dinner / रात का आहार
- D) Packed lunch / पैकड लंच

20. The RDA for protein for a pregnant adolescent is gm. / एक गर्भवती किशोरी के लिए प्रोटीन की प्रस्तावित दैनिक मात्रा ग्राम होती है।

- A) 75
- B) 78
- C) 60
- D) 55

21. is what family earns during a specific period of time in cash or kind. / एक निश्चित अवधि में परिवार नकद या माल के रूप में जो अर्जित करता है, उसे कहते हैं।

- A) Income / आय
- B) Expenditure / व्यय
- C) Budget / बजट
- D) Ledger / बही-खाता

22. In low income families the proportion of monthly income spent on food is / निम्न आय वर्ग के परिवारों में मासिक आय का भाग भोजन पर खर्च होता है।

- A) Low / लघु
- B) High / अधिकतर
- C) Static / स्थिर
- D) Variable / परिवर्तनशील

23. A fresh egg when placed in water will : / पानी में रखने पर एक ताजा अण्डा :

- A) Float / तैरेगा
- B) Sink / डूबेगा
- C) Remain suspended in the middle / खड़ा रहेगा
- D) Break / टूट जायेगा

24. is the process by which oils are rendered solid at room temperature. / वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा तेल कमरे के तापमान पर ठोस अवस्था में बदला जाता है।

- A) Maillard's reaction / मेलार्ड प्रतिक्रिया
- B) Gelatinization / जिलेटिनाइजेशन
- C) Crystallization / क्रिस्टलीकरण
- D) Hydrogenation / हाइड्रोजनीकरण

25. is a trade name under which a particular item of food is sold. / एक व्यापार नाम है जिसके तहत विशेष खाद्य पदार्थ बेचा जाता है।

- A) Label / लेबल
- B) Brand / ब्राण्ड
- C) Grade / श्रेणी
- D) Hallmark / हैलमार्क

26. is responsible for the aroma and flavour of coffee. / कॉफी की सुगंध और स्वाद के लिए जिम्मेदार है।

- A) Caffeol / कैफियोल
- B) Caffeine / कैफीन
- C) Tannin / टैनिन
- D) Chicory / चिकोरी

27. A domestic refrigerator is normally maintained at a temperature which varies between and / घरेलू रेफ्रिजरेटर को आमतौर पर और तापमान के बीच रखते हैं।

- A) 10°C, 15°C
- B) 4°C, 10°C
- C) 0°C, 10°C
- D) 5°C 15°C

28. The process of bringing frozen food to room temperature is / जमे हुए भोजन को कमरे के तापमान पर लाने की प्रक्रिया कहलाती है।

- A) Dehydration / निर्जलीकरण
- B) Preservation / संरक्षण
- C) Thawing / हिमद्रवण
- D) Blanching / ब्लैंचिंग

29. Microorganisms which require air for their growth are known as / सूक्ष्मजीवाणु जिन्हें पनपने के लिए हवा की आवश्यकता होती है कहलाते हैं।

- A) Aerobes / वायुजीवी
- B) Anaerobes / अवायुजीवी
- C) Facultative anaerobes / संकाय अवायुजीवी
- D) Facultative aerobes / संकाय वायुजीवी

30. is the process of putting vegetables and fruits in boiling water for 3 to 5 minutes. / वह प्रक्रिया है जिसके अन्तर्गत में सब्जियों को उबलते पानी में 3 से 5 मिनट के छोड़ दिया जाता है।

- A) Pasteurization / पाश्चुरीकरण
- B) Sterilization / स्टेरीलाइजेशन
- C) Blanching / ब्लैंचिंग
- D) Dehydration / निर्जलीकरण

31. Food results in production of toxic substances in the food by microorganisms, before the food is consumed. / भोजन खाए जाने से पहले सूक्ष्मजीवाणुओं द्वारा भोजन में उत्पन्न विषैले पदार्थ, खाद्य का कारण बनते हैं।

- A) Intoxication / विषाक्तता
- B) Poisoning / संदूषण
- C) Infection / संक्रमण
- D) Adulteration / मिलावट

32. The Food Safety and Standards Act came into force on / खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम को लागू हुआ।

- A) 5th August, 2006 / 5 अगस्त, 2006
- B) 5th August, 2011 / 5 अगस्त, 2011
- C) 5th August, 2010 / 5 अगस्त, 2010
- D) 5th August, 2000 / 5 अगस्त, 2000

33. Dry, foamy, triangular specks appearing on the conjunctiva due to deficiency of Vitamin A are called / विटामिन ए की कमी के कारण कंजक्टिवा पर बने सूखे, झागदार, त्रिभुजाकार धब्बों को कहते हैं।

- A) Corneal ulcer / कॉर्नियल अल्सर

- B) Corneal xerosis / कॉर्नियल का सूखना
- C) Bitot Sports / बिटोट बिन्दु
- D) Conjunctival Xerosis / कंजक्टिवा जीरोसिस

34. Children with Kwashiorkor weight about % of the weight of a healthy child of same age. / क्वाशियोरकॉर से ग्रस्त बच्चे का वजन उसी आयु के सामान्य बच्चे के वजन की तुलना में प्रतिशत होता है।

- A) 50
- B) 60-70
- C) < 55
- D) < 60

35. During anaemia the transport of by the blood is insufficient to meet the needs of the body. / एनीमिया की स्थिति में रक्त द्वारा का परिवहन शरीर की जरूरतों को पूरा करने के लिए अपर्याप्त है।

- A) Oxygen / ऑक्सीजन
- B) Iron / लौह तत्व
- C) Carbon dioxide / कार्बन डाइऑक्साइड
- D) Chloride / क्लोराइड

36. is an outcome of iodine deficiency among the infant and young children. / शिशुओं और छोटे बच्चों में आयोडीन की कमी का प्रभाव के रूप में सामने आता है।

- A) Hypothyroidism / गलग्रंथि अल्पक्रियता
- B) Goitre / गलगंड
- C) Cretinism / क्रेटिनता
- D) Psychomotor defects / मनोगत्यात्मक दोष

37. Lathyrism is a disease condition caused due to consumption of / कलायखंज रोग के उपभोग के कारण होता है।

- A) Red gram / अरहर दाल
- B) Kesari dal / केसरी दाल
- C) Bengal gram / चना दाल
- D) Chick peas / काबुली चना

38. Rickets is due to the deficiency of in children. / रिकेट्स बच्चों में की कमी से होता है।

- A) Vitamin D / विटामिन डी
- B) Vitamin C / विटामिन सी
- C) Niacin / नियासिन
- D) Riboflavin / राइबोफ्लेविन

39. The full form of ORS is / ओ. आर. एस. का पूर्ण रूप है।

- A) Oral rehydration solute / ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूट
- B) Oral reconstituted solution / ओरल रिकंस्टीट्यूटेड सोल्यूशन
- C) Oral rehydration solution / ओरल रिहाइड्रेशन सोल्यूशन
- D) Oral rehabilitation solution / ओरल रिहैबीलिटेशन सोल्यूशन

40. Insulin is secreted from cells of pancreas. / इंसुलिन अग्न्याशय की कोशिकाओं द्वारा स्रावित होता है।

- A) Gamma / गामा
- B) Alpha / अल्फा
- C) Beta / बीटा
- D) Lambda / लेम्डा

41. The normal systolic / diastolic blood pressure in adult man/woman is considered as/..... mmHg. / वयस्क पुरुष / महिला में सामान्य अंक प्रकुंचक दबाव / अंक अनुशिथिलन दबाव / mmHg है।

- A) 120/80
- B) 130/90
- C) 140/90
- D) 160/100

42. A female having a BMI of 21.7 kg/m² will be categorized as / 21.7 ग्राम / मीटर² के बी. एम. आई. वाली महिला को श्रेणी में वर्गीकृत किया जाता है।

- A) Overweight / अतिभार
- B) Underweight / अल्पभार
- C) Normal weight / सामान्य वजन
- D) Obese / मोटापे

43. A healthy woman should gain kg during pregnancy. / एक स्वस्थ महिला का गर्भावस्था के दौरान किलोग्राम वजन बढ़ना सामान्य है।

- A) 10-12
- B) 5-7
- C) 7-9
- D) 12-15

44. Which of the following is a risk factor in pregnancy ? / निम्नलिखित में से कौन-सा गर्भावस्था में खतरे वाला कारक है?

- A) Age above 18 years / 18 वर्ष से अधिक आयु
- B) Height more than 145 cm / 145 सेमी. से अधिक लम्बाई
- C) Women belonging to high income family / उच्च आय वाले परिवार से संबंधित महिलाएँ
- D) Woman having severe anaemia / महिला जिसे गम्भीर एनीमिया हो

45. National Goitre Control Programme was launched in the year / राष्ट्रीय गलगंड नियंत्रण कार्यक्रम सन् में शुरू किया गया था।

- A) 1962
- B) 1992
- C) 1975
- D) 1987

46. are the target beneficiaries of the National Anaemia Control Programme. / राष्ट्रीय पोषणज एनीमिया नियंत्रण कार्यक्रम के लक्षित लाभार्थी हैं।

- A) Vulnerable sections of community / जोखिमग्रस्त समुदाय
- B) Children of 6 months to 5 years age / 6 महीने से 5 साल तक की आयु वर्ग के बच्चे
- C) Women of child bearing age and children / प्रजनन में सक्षम आयु वर्ग की महिलाएँ और बच्चे
- D) People living in hilly areas / पहाड़ी इलाकों में रहने वाले लोग

47. is also called the School lunch programme. / को स्कूल लंच कार्यक्रम भी कहा जाता है।

- A) Mid-day meal programme / मध्याह्न भोजन कार्यक्रम
- B) Integrated Child Development Services / समन्वित बाल विकास सेवाएँ
- C) Balwadi Feeding Programme / बालवाड़ी फीडिंग कार्यक्रम
- D) World Food Programme / विश्व आहार कार्यक्रम

48. For days in a year supplementary nutrition is prepared and distributed to the beneficiaries at the Anganwadi Centre under the ICDS programme. / आई. सी. डी. एस. कार्यक्रम के अन्तर्गत एक वर्ष में दिन आँगनवाड़ियों में आहार बनाया तथा वितरित किया जाता है।

- A) 100
- B) 200
- C) 300
- D) 365

49. A low height for age is called / आयु के अनुरूप कम लम्बाई को दर्शाती है।

- A) Wasting / क्षीणता
- B) Underweight / अल्पभार
- C) Stunting / वृद्धिरोध
- D) Overweight / अतिभार

50. On the growth chart, children falling in the orange track are considered to be / वृद्धि चार्ट पर नारंगी भाग में आने वाले बच्चों को वाली श्रेणी में माना जाता है।

- A) Moderately underweight / मध्यम रूप से अल्पभार
- B) Severely malnourished / गंभीर रूप से कुपोषित
- C) Normal weight / सामान्य वजन
- D) Underweight / अल्पभार