

(2)

3619/(Set : C)

- उत्तर-पुस्तिका के अतिरिक्त कोई अन्य शीट नहीं मिलेगी। अतः आवश्यकतानुसार ही लिखें और लिखा उत्तर न काटें।

Except answer-book, no extra sheet will be given. Write to the point and do not strike the written answer.

- परीक्षार्थी अपना रोल नं० प्रश्न-पत्र पर अवश्य लिखें।

Candidates must write their Roll Number on the question paper.

- कृपया प्रश्नों का उत्तर देने से पूर्व यह सुनिश्चित कर लें कि प्रश्न-पत्र पूर्ण व सही है, परीक्षा के उपरान्त इस सम्बन्ध में कोई भी दावा स्वीकार नहीं किया जायेगा।

*Before answering the questions, ensure that you have been supplied the correct and complete question paper, **no claim in this regard, will be entertained after examination.***

सामान्य निर्देश :

General Instructions :

- (i) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।



All questions are compulsory.

- (ii) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दिए गए हैं।

Marks are indicated against each question.

नोट : प्रश्न संख्या 1 के (i) से (x) उप-प्रश्नों के उत्तर के लिए **सही** विकल्पों का चयन कीजिए :

Select the **correct** alternatives for the answer of the following (i) to (x) sub-questions of Question No. 1 :

1. (i) किशोरावस्था में प्रोटीन की आवश्यकता वयस्कों से होती है। 1

3619/(Set : C)

- (क) अधिक
- (ख) कम
- (ग) सामान्य
- (घ) इनमें से कोई नहीं

In adolescent age protein requirements is than adults.

- (a) More
- (b) Less
- (c) General
- (d) None of these

(ii) भोजन को उबालकर विधि द्वारा संरक्षित किया जाता है क्योंकि यह :

1

- (क) कीटाणुओं को मार देती है
- (ख) कीटाणुओं को अक्रियाशील बनाती है
- (ग) कीटाणुओं को क्रियाशील बनाती है
- (घ) उपरलिखित सभी

Food is preserved by boiling method because it :

- (a) Kill the germs
- (b) Makes the germs inactive
- (c) Makes the germs active
- (d) All of the above

(iii) दालों में किस अमीनो अम्ल की कमी होती है ? 1

- (क) लाइसिन
- (ख) मिथियोनीन
- (ग) ल्यूसिन
- (घ) आइसोल्यूसिन

Which Amino Acid's deficiency is found in pulses ?

- (a) Lycin
- (b) Methionin
- (c) Lucin
- (d) Isolucin

(iv) निम्न में से कौन-सा रोग संचारी रोग है ? 1

- (क) मधुमेह
- (ख) हैजा
- (ग) कैसर
- (घ) मोटापा

Which disease is a communicable disease ?

- (a) Diabetes
- (b) Cholera

(5)

3619/(Set : C)

(c) Cancer

(d) Obesity

(v) 'विश्व उपभोक्ता दिवस' कब मनाया जाता है ? 1

(क) 10 मार्च को

(ख) 15 मार्च को

(ग) 13 मार्च को

(घ) 16 मार्च को

When 'World Consumer Day' is celebrated ?

(a) On 10th March

(b) On 15th March

(c) On 13th March

(d) On 16th March

(vi) आई० एस० आई० मार्क पर पाया जाता है। 1

(क) बिजली के उपकरणों पर

(ख) आटे पर

(ग) जैम पर

(घ) जूस पर

3619/(Set : C)

P. T. O.

ISI Mark is found on

- (a) Electric equipments
- (b) Flour
- (c) Jams
- (d) Juices

(vii) अर्जित रोग क्षमता कैसे उत्पन्न की जाती है ? 1

- (क) टीकों द्वारा
- (ख) वसा द्वारा
- (ग) खनिज लवणों द्वारा
- (घ) सभी के द्वारा

How acquired immunity is developed ?

- (a) By vaccination
- (b) By fats
- (c) By minerals
- (d) Through all

(viii) ऑक्सीकारक ब्लीच है। 1

- (क) सूर्य का प्रकाश

(7)

3619/(Set : C)

(ख) सोडियम बाईसल्फाइट

(ग) सोडियम हाइड्रोसल्फेट

(घ) कोई भी नहीं

..... is an oxidizing bleach.

(a) Sun light

(b) Sodium Bisulphite

(c) Sodium Hydrosulphate

(d) None of these

(ix) शरीर में उपस्थित पूरे लोहे का कितना प्रतिशत हीमोग्लोबिन के रूप में होता है ?

1



(क) 30%

(ख) 70%

(ग) 10%

(घ) 40%

How much percentage of Iron found in the body is present in the haemoglobin ?

(a) 30%

(b) 70%

(c) 10%

(d) 40%

3619/(Set : C)

P. T. O.

(x) निर्जलीकरण आहार संरक्षण का एक तरीका है जिसमें हटाया जाता है।

1

(क) जल

(ख) बैक्टीरिया

(ग) खमीर

(घ) फफूँदी

Dehydration is one method of preserving food in which is removed.

(a) Water

(b) Bacteria

(c) Yeast

(d) Fungus



नोट : निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 2-3 पंक्तियों में दीजिए :

Answer the following questions in about 2-3 lines each :

2. रोग प्रतिरोधकता क्या है ?

2

What is immunity ?

3619/(Set : C)

3. माँ के दूध के लाभ बताइए। 2

Tell the advantages of mother's milk.

4. आहार संरक्षण क्या है ? 2

What is food preservation ?

5. आयोडीन के कार्य बताएँ। 2

Tell the functions of Iodine.

6. भोजन पर कम खर्च करने के सुझाव दीजिए। 2

Give suggestions to minimize the expenditure on food.

7. दूध से कौन-कौन-से पोषक तत्व प्राप्त होते हैं ? 2

Which nutrients are found in milk ?

8. व्यक्तिगत स्वास्थ्य विज्ञान क्या है ? 2

What is personal hygiene ?

9. टेरीकाट कमीज से स्याही का दाग कैसे छुड़ाया जा सकता है ? 2

How ink stain can be removed from tericot shirt ?

नोट : निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 4-5 पंक्तियों में दीजिए :

Answer the following questions in about 4-5 lines each :

10. कैल्सियम की कमी के प्रभाव बताएँ। 3

Tell the effects of deficiency of calcium.

11. मोटापे को दूर करने के लिए क्या करना चाहिए ? 3

What should be done to remove obesity ?



12. उपभोक्ता सहायता का क्या अर्थ है ? 3

Define Consumer Aids.

13. मूल्यों की हमें क्या जरूरत है ? 3

Why do we need values ?

14. रोगी का भोजन तैयार करते समय कौन-कौन-सी बातों को ध्यान में रखना चाहिए ? 3

What points should be kept in mind while preparing food for patient ?

15. कलफ लगाते समय कौन-सी सावधानियाँ बरतनी चाहिए ? 3

What precautions should be taken while starching ?

नोट : निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 5-7 पंक्तियों में दीजिए :

Answer the following questions in about 5-7 lines each :

16. व्यायाम का हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता है ? 4

What is the effect of exercise on our body ?



17. आहार आयोजन को प्रभावित करने वाले कारक बताइए। 4

Tell the factors effecting meal planning.

18. खाद्य वर्ग योजना क्या है, विवरण दीजिए ? 4

What is food group plan ? Describe it.

अथवा

(12)

3619/(Set : C)

OR

उपभोक्ता शिक्षा प्राप्त करने के माध्यम बताइए।

Tell the methods/ways to get consumer education.

19. वसा में घुलनशील विटामिन कौन-कौन-से हैं ? किन्हीं **दो** का विवरण दीजिए। 4

What are fat soluble vitamins ? Describe any **two**.

अथवा

OR

विटामिन 'ए' की कमी के लक्षण बताइए और आप इसको किस प्रकार दूर करेंगे ?

Write down the deficiency symptoms of vitamin 'A' and how will you remove it ?



3619/(Set : C)