

- 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) जैम में किस रासायनिक परिरक्षक का प्रयोग किया जाता है ? 1

- (क) चीनी
- (ख) सोडियम बेन्जोएट
- (ग) नमक
- (घ) इनमें से कोई नहीं

Which chemical preservative is used in Jam ?

- (a) Sugar
- (b) Sodium Benzoate
- (c) Salt
- (d) None of the above

(ii) बुखार की स्थिति में कैसा आहार देना चाहिए ?

1

- (क) अधिक प्रोटीन
- (ख) अधिक रेशेदार
- (ग) ज्यादा तले हुए
- (घ) ज्यादा मसालेदार



Which type of food should be given in fever ?

- (a) More protein
- (b) More fibre
- (c) More fried
- (d) More spicy

(iii) कुपोषण के क्या परिणाम हो सकते हैं ?

1

- (क) शारीरिक अपंगता
- (ख) मन्द शारीरिक विकास
- (ग) मन्द मानसिक विकास
- (घ) उपरोक्त सभी

What can be the effect of malnutrition ?

- (a) Physical disorder
- (b) Slow physical development
- (c) Slow mental development
- (d) All of the above

(iv) शरीर में हीमोग्लोबिन का निर्माण कौन करता है ?

1

- (क) कार्बोज
- (ख) लोहा
- (ग) वसा
- (घ) आयोडीन

Who produce haemoglobin in the body ?

- (a) Carbohydrates

(b) Iron

(c) Fats

(d) Iodine

(v) एगमार्क कौन-से पदार्थ पर होता है ?

1

(क) पंखे

(ख) तेल

(ग) जैम

(घ) बिजली की तारें

On which product Agmark is marked ?

(a) Fans

(b) Oils

(c) Jam

(d) Electric wires



(vi) रूबेला वायरस कौन-सा रोग फैलाता है ?

1

(क) खसरा

(ख) क्षयरोग

(ग) आंत रोग

(घ) डिप्थीरिया

Which disease is spread by rubella virus ?

(a) Measles

(b) T.B.

(c) Intestinal disease

(d) Diphtheria

(vii) हमें आहार में खाद्य पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए।

1

(क) सस्ते

(ख) महँगे

(ग) सस्ते व पौष्टिक

(घ) बेमौसमी



We should use food products in our diet.

(a) Cheap

(b) Costly

(c) Cheap and nutritious

(d) Unseasonal

(viii) प्रोटीन देने वाले भोज्य पदार्थ कौन-कौन-से हैं ?

1

- (क) दालें
- (ख) अण्डा
- (ग) दूध
- (घ) उपरोक्त सभी

Which are protein giving foods ?

- (a) Pulses
- (b) Egg
- (c) Milk
- (d) All of the above

(ix) अपराध की कमी से हो रहा है।

1

- (क) कत्ल
- (ख) धन
- (ग) मूल्यों
- (घ) उपरोक्त सभी



Crime is happening due to degradation of

- (a) Murder
- (b) Money

(c) Values

(d) All of the above

(x) कीटाणुओं के शरीर में प्रवेश करने और लक्षण प्रकट होने के बीच के समय को कहते हैं। 1

(क) सम्प्राप्ति काल

(ख) दूषित काल

(ग) संक्रमण काल

(घ) इनमें से कोई नहीं

The period between the entry of germs in the body and appearance of symptoms is called

(a) Incubation period

(b) Contamination period

(c) Infection period

(d) None of these



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

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

2. स्कूल जाने वाले बच्चों के लिए टिफिन क्यों आवश्यक है ? 2

Why tiffin is necessary for school going children ?

3. अरहर दाल में केसरी दाल होने से क्या दुष्परिणाम होते हैं ? 2

What are the harmful effects of Kesari dal in Arhar dal ?

4. पैकिंग संरक्षण में किस प्रकार सहायक है ? 2

How is packaging helpful in preservation ?

5. रात्रि का भोजन क्यों महत्वपूर्ण है ? 2

Why is dinner important ?

6. दूध में कौन-कौन-से पोषक तत्व पाये जाते हैं ? 2

Which nutrients are found in milk ?

7. सन्तुलित आहार की परिभाषा उदाहरण सहित दीजिए। 2

Define balanced diet with example.

8. आन्तरिक कारणों (एन्जाइम) से भोज्य पदार्थ कैसे खराब होते हैं ? 2

How food is spoiled due to inner causes (enzymes) ?

9. मोटापे के शरीर पर क्या दुष्प्रभाव पड़ते हैं ? 2

What are the ill effects of obesity on body ?

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

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

10. चाय या काफी अधिक मात्रा में पीने के क्या दुष्प्रभाव पड़ते हैं ? 3

What are the ill effects/bad effects of drinking more tea and coffee ?

11. भारतीय मानक उपभोक्ता की कैसे सहायता करते हैं ? 3

How Indian Standards help a consumer ?

12. मूल्यों की हमें क्यों जरूरत है ? 3



Why do we need values ?

13. आयोडीन के कार्यों के बारे में बताएँ। 3

Tell about the functions of Iodine.

14. शरीर संक्रामक रोगों से हमारा बचाव किस प्रकार करता है ? 3

How our body fights/saves against infectious diseases ?

15. जब किसी धब्बे की प्रकृति का पता न हो तो क्या करना चाहिए ? 3

What to do when we do not know the nature of stain ?

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

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

16. भोजन सम्बन्धी अच्छी आदतें बताएँ। 4

Tell about good food habits.

17. उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम क्या है ? इसकी मुख्य विशेषताएँ बताइए। 4

What is Consumer Protection Act ? Tell its main characteristics.



18. प्रोटीन की कमी से होने वाली बीमारियों के बारे में बताइए। 4

Tell about the diseases caused due to deficiency of protein.

अथवा

OR

वस्त्रों पर लगे धब्बों को छुड़ाने की विधियों का वर्णन कीजिए।

Describe the methods of removing stains in clothes.

19. अच्छे स्वास्थ्य को बनाये रखने के नियम बताइए।

4

Tell the rules to maintain good health.

अथवा

OR

अतिसार से ग्रस्त रोगी के भोजन का आयोजन करते समय क्या-क्या बातें ध्यान में रखनी चाहिए ?

What points should be keep in mind while planning meal for diarrhoea patient ?

