

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

- સૂચના : 1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (X) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન ફૂડ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : તમે અને તમારો આહાર (CFN-01)

તારીખ : 27/01/2013

સમય : 11.00 to 02.00

કુલ ગુણ : 100

1	આહારના મૂળભૂત ઘટકો કેટલા છે? (A) 2 (B) 4 (C) 6 (D) એકપણ નહીં
2	નીચેનામાંથી કયો પ્રતિષ્ઠાનો આહાર મનાય છે? (A) કાજુ (B) ભાત (C) શાક (D) ત્રણેય
3	આદિવાસી તથા પહાડી પ્રદેશના લોકોમાં ઉજવણી શું પીરસવામાં આવે છે? (A) સુપ (B) દારૂ (C) કેક (D) ઠંડુ પાણી
4	આપણા જીવનનો સૌ પ્રથમ ખોરાક કયો છે? (A) દૂધ (B) ચા (C) કોફી (D) એકપણ નહીં
5	આહારનું મુખ્ય કાર્ય કયું છે? (A) દેહધાર્મિક (B) ભૌતિક (C) આર્થિક (D) એકપણ નહીં
6	શરીરનું નિયમન કરનારા મુખ્ય પોષક ઘટકો કયા છે? (A) 6 (B) 3 (C) 4 (D) 10
7	આપણા શરીરની તથા ત્વચાની તંદુરસ્તી કોણ જાળવે છે? (A) પ્રોટીન (B) વિટામીન (C) ખનીજક્ષારો (D) એકપણ નહીં
8	કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થો શેમાંથી મળે છે? (A) લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી (B) ફળો (C) બંને (D) એકપણ નહીં
9	એક ગ્રામ ચરબીમાંથી કેટલી કેલરી શક્તિ મળે છે? (A) 4 (B) 9 (C) 3 (D) એકપણ નહીં
10	વનસ્પતિજન્ય તેલ શામાંથી મળે છે? (A) મગફળી (B) દૂધ (C) વનસ્પતિ (D) એકપણ નહીં
11	એક ગ્રામ પ્રોટીનથી કેટલા કિલો કેલરી શક્તિ મળે છે? (A) 4 (B) 2 (C) 8 (D) એકપણ નહીં
12	પોષક ઘટકોને કેટલા ભાગમાં વહેંચી શકાય છે? (A) 2 (B) 3 (C) 4 (D) એકપણ નહીં
13	વિટામીન A મોટેભાગે કયા ખાદ્ય પદાર્થમાં હોય છે? (A) પ્રાણીજન્ય (B) વનસ્પતિજન્ય (C) એકપણ નહીં (D) A અને B બંને
14	વિટામીન A ની ખામીથી કયો રોગ થાય છે? (A) રતાંધળાપણું (B) રિકેટ્સ (C) અસ્થિમા (D) એકપણ નહીં
15	આહારની પસંદગી પર કયું પરિબળ અસર કરે છે?

	(A) આર્થિક	(B) શારીરિક	(C) ભૌતિક	(D) એકપણ નહીં	
16	નીચેનામાંથી કયો આહાર ગરીબ માણસોનો આહાર છે?	(A) સુકામેવા	(B) પાંદડાવાળા શાકભાજી	(C) શાકભાજી	(D) ફળો
17	નીચેનામાંથી કયું બાળકનો આહાર મનાય છે?	(A) દૂધ	(B) ચા	(C) કોફી	(D) ત્રણેય
18	નીચેનામાંથી કયો આહારના મૂળભૂત ભાગ તરીકે ઓળખાય છે?	(A) પાચન	(B) ચયાપચય	(C) આહારનું શોષણ	(D) પોષકઘટકો
19	આહારનું મુખ્ય કાર્ય કયું છે?	(A) ભૌતિક	(B) દેહધાર્મિક	(C) આર્થિક	(D) સામાજિક
20	આહારનું શક્તિમૂલ્ય કયું છે શેમાં મપાય છે?	(A) કિલોગ્રામ	(B) કિલો કેલરી	(C) કિલો મિલિગ્રામ	(D) એકપણ નહીં
21	આપણા શરીરના ઘટકોનું સૌથી અગત્યનું ઘટક કયું છે?	(A) પ્રોટીન	(B) વિટામીન	(C) પાણી	(D) એકપણ નહીં
22	કાર્બોદિત પદાર્થના પ્રત્યેક ગ્રામથી શરીરને કેટલી કિલો કેલરી શક્તિ મળે છે?	(A) 6	(B) 4	(C) 8	(D) 2
23	વજન વધારાના કારણે કયો રોગ થાય છે?	(A) મધુપ્રમેહ	(B) પાંડુરોગ	(C) બેરીબેરી	(D) સ્કર્વી
24	ચેપી રોગનો સામનો કરવામાં શું મદદ કરે છે?	(A) પ્રોટીન	(B) ચરબી	(C) પાણી	(D) એકપણ નહીં
25	બાહ્ય આંચકા અને ઈજાઓથી કોણ બચાવે છે?	(A) વિટામીન	(B) પ્રોટીન	(C) કેલ્શિયમ	(D) ચરબી
26	આપણા શરીરનું તાપમાન જાળવી રાખવા માટે કયો ઘટક મહત્વનો છે?	(A) પાણી	(B) ચરબી	(C) વિટામીન	(D) ત્રણેય
27	વિટામીનોને કેટલા ભાગમાં વહેંચી શકાય છે?	(A) 2	(B) 3	(C) 4	(D) એકપણ નહીં
28	કયા વિટામીનથી આંખોને તંદુરસ્ત ભીનાશવાળી અને સાફ રાખે છે?	(A) વિટામીન A	(B) વિટામીન D	(C) વિટામીન C	(D) એકપણ નહીં
29	કયા વિટામીનથી મજબૂત અસ્થિ અને તંદુરસ્ત દાંતની રચનામાં મદદરૂપ છે?	(A) વિટામીન A	(B) વિટામીન D	(C) વિટામીન E	(D) એકપણ નહીં
30	કયા વિટામીનથી મજબૂત અસ્થિ અને તંદુરસ્તી જળવાય છે?	(A) વિટામીન	(B) પ્રોટીન	(C) ચરબી	(D) એકપણ નહીં
31	વિટામીન ડી ની ખામીથી કયો રોગ થાય છે?	(A) રતાંધળાપણું	(B) રિક્ટેસ	(C) એકપણ નહીં	(D) વિકલ્પ A અને B
32	વિટામીન ઈ શામાં દ્રાવ્ય છે?	(A) ચરબીમાં	(B) પ્રોટીન	(C) પાણી	(D) એકપણ નહીં
33	વિટામીન ઈ શેમાંથી મળે છે?	(A) માખણ	(B) સોયાબીન	(C) ઈંડા	(D) ઘી
34	વિટામીન બી ને મુખ્ય કેટલા ભાગમાં વહેંચવામાં આવે છે?	(A) 3	(B) 4	(C) 6	(D) 5
35	વિટામીન સી ની ઉણપથી કયો રોગ થાય છે?	(A) બેરીબેરી	(B) રતાંધળાપણું	(C) સ્કર્વી	(D) એકપણ નહીં
36	તંદુરસ્ત હાડકાને દાંતના ઘડતર માટે શાનું મહત્વ છે?	(A) હિમોગ્લોબીન	(B) કેલ્શિયમ	(C) આયોડિન	(D) એકપણ નહીં
37	આયર્નની ઉણપવાળી સ્થિતિને શું કહે છે?	(A) એનિમિયા	(B) ગોઈટર	(C) બેરીબેરી	(D) એકપણ નહીં
38	ગોઈટરથી બચવા કેવું મીઠું વાપરી શકાય?	(A) આયોડિનયુક્ત	(B) ચરબીયુક્ત	(C) પ્રોટીનયુક્ત	(D) એકપણ નહીં
39	રક્ષણાત્મક આહારનું એક ઉદાહરણ આપો.				

	(A) ઘી	(B) માછલી	(C) લીંબુ	(D) એકપણ નહીં	
40	ભારતનું અર્થતંત્ર મુખ્યત્વે શાના ઉપર આધારિત છે?	(A) ઉદ્યોગ	(B) ખેતી	(C) (D) એકપણ નહીં	
41	ભારતીય આહારમાં મુખ્યત્વે શાનો ઉપયોગ થાય છે?	(A) અનાજ	(B) માછલી	(C) તેલિબીયા	(D) એકપણ નહીં
42	ભારતની માત્ર કેટલા % જેટલી વસ્તી માંસાહારી છે?	(A) 30%	(B) 40%	(C) 20%	(D) એકપણ નહીં
43	ઈંડાનો ઉપયોગ કયા ભોજનમાં થાય છે?	(A) શાકાહારી	(B) માંસાહારી	(C) પંજાબી	(D) એકપણ નહીં
44	આહાર પોષક આકર્ષક અને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા તેને શું કરવામાં આવે છે?	(A) રાંધવામાં	(B) મસાલા નાખીને	(C) લીંબુ નાખીને	(D) એકપણ નહીં
45	પાણી ઉકળતું હોય ત્યારે તેનું તાપમાન કેટલા સેન્ટિગ્રેડ હોય છે?	(A) 50°	(B) 100°	(C) 20°	(D) 0°
46	ઈંડામાંથી કયું પોષક તત્વ મળે છે?	(A) ચરબી	(B) પ્રોટીન	(C) કાર્બોદિત	(D) એકપણ નહીં
47	માછલી, ઈંડા, ફળો વગેરેને કઈ રીતે રાંધવામાં આવે છે?	(A) ઉકળતા પાણીમાં	(B) વરાળથી	(C) ભૂંજીને	(D) એકપણ નહીં
48	સળગતા કોલસા ઉપર ભૂંજવામાં આવે તેને શું કહે છે?	(A) ટોસ્ટીંગ	(B) તળવું	(C) સાંતળવું	(D) એકપણ નહીં
49	ખાદ્ય પદાર્થને શામાં પલાળવામાં આવે છે?	(A) તેલ	(B) પાણી	(C) પેટ્રોલ	(D) ડિઝલ
50	આથો લાવવાથી કયા વિટામીનના પ્રમાણમાં વધારો કરી શકાય છે?	(A) વિટામીન A	(B) વિટામીન C	(C) વિટામીન B	(D) એકપણ નહીં
51	તમે બિમાર હો ત્યારે જ માત્ર કેવી વાનગીઓને પચવામાં અઘરું બને છે?	(A) તળેલી	(B) પલાળેલી	(C) શેકેલી	(D) એકપણ નહીં
52	સૂક્ષ્મ જીવોનો ફેલાવો શાના દ્વારા થાય છે?	(A) પાણી	(B) ખોરાક	(C) હવા	(D) એકપણ નહીં
53	સૂક્ષ્મ જીવોની વૃદ્ધિ માટે શું ઉત્તમ માધ્યમ છે?	(A) દૂધ	(B) પાણી	(C) ખોરાક	(D) એકપણ નહીં
54	શીતાગરમાં ફળો અને શાકભાજીને કેટલા તાપમાને રાખવામાં આવે છે?	(A) 31° થી 35° ફે	(B) 40° થી 45° ફે	(C) એકપણ નહીં	(D) 40° થી 50° ફે
55	ખાદ્ય પદાર્થને ઘોઈ તેને શું કરી પછી ખાંડવો જોઈએ?	(A) સૂકવી	(B) દળવું	(C) પલાળવું	(D) એકપણ નહીં
56	દુનિયામાં કયું અનાજ સૌથી વધુ પ્રમાણમાં વપરાય છે?	(A) ચોખા	(B) ઘઉં	(C) મકાઈ	(D) બાજરી
57	અનાજમાં કેટલું પ્રોટીન હોય છે?	(A) 7 થી 12%	(B) 4 થી 8%	(C) 12 થી 17%	(D) એકપણ નહીં
58	રાગી ખાસ કરીને કયાં ઉગાડવામાં આવે છે?	(A) પૂર્વ	(B) પશ્ચિમ	(C) ઉત્તર	(D) દક્ષિણ
59	કોદરી અનાજ કયાં ખાવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે?	(A) ગુજરાતી	(B) મહારાષ્ટ્ર	(C) રાજસ્થાન	(D) એકપણ નહીં
60	એક ગ્રામ ચરબીમાંથી કેટલા કિલો કેલરી શક્તિ મળે છે?	(A) 3	(B) 6	(C) 9	(D) 8
61	દૂધમાંથી અલગ કરાતી મલાઈમાંથી શું બજાવવામાં આવે છે?	(A) દહીં	(B) માખણ	(C) ઘી	(D) તેલ
62	ઘી બળી જશે તો કયા વિટામીનનો નાશ થશે?	(A) વિટામીન D	(B) વિટામીન C	(C) વિટામીન A	(D) એકપણ નહીં
63	વનસ્પતિ ઘીમાંથી શું બનાવવામાં આવે છે?				

	(A) નાનખટાઈ	(B) સુખડી	(C) શાક	(D) એકપણ નહીં	
64	કયો ઘટક આપણા આહારને પૌષ્ટિક અને સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે?	(A) ચરબી	(B) ઘી	(C) પ્રોટીન	(D) એકપણ નહીં
65	આખી દુનિયામાં ગળપણ માટે શું વપરાય છે?	(A) ખાંડ	(B) ચા	(C) પાણી	(D) એકપણ નહીં
66	ખાંડ બનાવવા માટે શું વપરાય છે?	(A) શેરડી	(B) બીટ	(C) શકરિયા	(D) એકપણ નહીં
67	કયા દેશોમાં ખાસ કરીને બીટનો ઉપયોગ થાય છે?	(A) ફ્રાન્સ	(B) યુરોપ	(C) ભારત	(D) એકપણ નહીં
68	ખાંડ શું આપે છે?	(A) શક્તિ	(B) અશક્તિ	(C) માંદગી	(D) એકપણ નહીં
69	એક લિટર પાણીમાં કેટલા કિલોથી વધુ ખાંડ ઓગાળી શકાય છે?	(A) દોઢ લિટર	(B) અઢી લિટર	(C) પાંચસો ગ્રામ	(D) એકપણ નહીં
70	તાપમાન વધે તેમ શું વધતું હોય છે?	(A) દ્રવ્યતા	(B) શક્તિ	(C) ગળપણ	(D) એકપણ નહીં
71	દાંતનો સડો અટકાવવા શું ઓછું ખાઓ છો?	(A) ખાંડ	(B) શેરડી	(C) ઘી	(D) માખણ
72	કાર્બોદિત પદાર્થ શું આપે છે?	(A) શક્તિ	(B) અશક્તિ	(C) બિમારી	(D) એકપણ નહીં
73	કઠોળમાં શું પુષ્કળ પ્રમાણમાં જોવા મળે છે?	(A) પ્રોટીન	(B) ચરબી	(C) શક્તિ	(D) એકપણ નહીં
74	દૂધનું ઘટ્ટરૂપ એટલે શું?	(A) દહીં	(B) ક્રિમ	(C) માવો	(D) માખણ
75	આખા ઈંડામાં ખાવાલાયક ભાગમાં કેટલા % પાણી છે?	(A) 55%	(B) 65%	(C) 75%	(D) 85%
76	આખા ઈંડામાં ખાવાલાયક ભાગમાં કેટલા % પ્રોટીન હોય છે?	(A) 12 થી 14%	(B) 14 થી 16%	(C) 16 થી 18%	(D) 18 થી 20%
77	આખા ઈંડામાં ખાવાલાયક ભાગમાં કેટલા % ચરબી હોય છે?	(A) 10 થી 12%	(B) 12 થી 14%	(C) 14 થી 16%	(D) 17 થી 18%
78	આખા ઈંડામાં ખાવાલાયક ભાગમાં કેટલા % ખનીજક્ષાર હોય છે.	(A) 3%	(B) 2%	(C) 1%	(D) 4%
79	પુખ્ત ગાયના માંસને શું કહે છે?	(A) ગૌમાંસ	(B) મટર	(C) માંસ	(D) એકપણ નહીં
80	માછલીનું માંસ કેટલી રીતે મળે છે?	(A) 1	(B) 2	(C) 3	(D) 4
81	પીણાંને કેટલા જૂથમાં વહેંચી શકાય?	(A) 1	(B) 2	(C) 3	(D) 4
82	સ્ફૂર્તિદાયક પીણાનું એક ઉદાહરણ આપો.	(A) ચા	(B) ફળનો રસ	(C) દૂધ	(D) એકપણ નહીં
83	તાજગીદાયક પીણાનું એક ઉદાહરણ આપો.	(A) ચા	(B) ફળનો રસ	(C) મિશ્રિત શરબત	(D) એકપણ નહીં
84	પૌષ્ટિક પીણાનું એક ઉદાહરણ આપો.	(A) ચા	(B) દૂધ મિશ્રિત	(C) ફળનો રસ	(D) એકપણ નહીં
85	સ્ફૂર્તિદાયક પીણાઓ શાને કાર્યરત બનાવે છે?	(A) મજજાતંત્ર	(B) પાચનતંત્ર	(C) એકપણ નહીં	(D) આંતરડા
86	પુરાતનકાળથી ભારત શાના માટે જાણીતું છે?	(A) મસાલા	(B) તેજાના	(C) બંને A અને B	(D) એકપણ નહીં
87	દક્ષિણમાં શાનું ચલણ વધારે છે?				

	(A) ચા	(B) કોફી	(C) બંને A અને B	(D) એકપણ નહીં
88	કોફીમાં કયા નામનું તત્વ હોય છે?			
	(A) ટેનિન	(B) નાયસિન	(C) નિકોટીન	(D) એકપણ નહીં
89	વિટામીન સી નું પ્રાપ્તિસ્થાન કયું છે.			
	(A) લીલા મરચા	(B) લીંબુ	(C) ઈંડા	(D) એકપણ નહીં
90	કેવા ફળોમાં પાણી નહિવત હોય છે?			
	(A) લીલા	(B) સૂકા	(C) કાચા	(D) એકપણ નહીં
91	100 ગ્રામ ઘઉંના લોટમાં કેટલા કિલો કેલરી હોય છે?			
	(A) 341	(B) 441	(C) 541	(D) 241
92	100 ગ્રામ ચણાની દાળમાં કેટલા કિલો કેલરી હોય છે?			
	(A) 572	(B) 472	(C) 372	(D) 272
93	100 ગ્રામ મગફળીમાં કેટલા ગ્રામ પ્રોટીન હોય છે?			
	(A) 27.3	(B) 25.3	(C) 24.3	(D) 29.3
94	100 ગ્રામ બદામમાં કેટલા ગ્રામ ચરબી હોય છે?			
	(A) 55.9	(B) 56.9	(C) 57.9	(D) 58.9
95	200 ગ્રામ ભેંસના ઘીમાં કેટલા કિલો કેલરી હોય છે?			
	(A) 1800	(B) 900	(C) 1700	(D) 2000
96	વિટામીન A શામાં મપાય છે?			
	(A) માઈક્રોગ્રામ	(B) મિ.ગ્રામ	(C) ગ્રામ	(D) એકપણ નહીં
97	વિટામીન સી શામાં મપાય છે?			
	(A) માઈક્રોગ્રામ	(B) મિ. ગ્રામ	(C) ગ્રામ	(D) એકપણ નહીં
98	વિટામીનોના સારા પ્રાપ્તિસ્થાનો કયા છે?			
	(A) ફળો	(B) શાકભાજી	(C) ખનીજક્ષાર	(D) ત્રણેય
99	ખાદ્ય પદાર્થોનું સંમિશ્રણ કરવાથી તેનું શું વધે છે?			
	(A) પોષણ	(B) પોષણમૂલ્ય	(C) કેલરી	(D) પ્રોટીન
100	અનાજ અને ચરબી મુખ્યત્વે શું આપે છે?			
	(A) શક્તિ	(B) અશક્તિ	(C) ચરબી	(D) પ્રોટીન

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

- સૂચના : 1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (X) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન ફૂડ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : તમારો આહાર અને તેની ઉપયોગિતા (CFN-02)

તારીખ : 27/01/2013

સમય : 03.00 to 06.00

કુલ ગુણ : 100

1	‘¥ÓÇ¼¼  Ç±Ç¼¼  Çê¼¼ÇÇÝ’ ¥fÇü¼¼ ? (A) મનુષ્ય જીવવા માટે ખાય છે. (B) મનુષ્ય જમવાનું બનાવે છે. (C) મનુષ્ય આહારમાંથી બનેલો છે. (D) મનુષ્ય ખાવા માટે જીવે છે.
2	ખોરાકનું સૌથી મહત્વનું કાર્ય કયું છે? (A) શરીરના હલનચલન (B) શરીર ઘડતર (C) શારીરિક તંદુરસ્તી (D) શરીરની કાળજી રાખવી
3	કુપોષણ એટલે શું? (A) અપૂરતું પોષણ (B) અત્યધિક પોષણ (C) અપૂરતું અને અત્યધિક પોષણ (D) પ્રમાણસર પોષણ
4	આપણા શરીરના તાપમાનના નિયમનમાં કોણ મદદ કરે છે? (A) ચરબી (B) પ્રોટીન (C) પાણી (D) વિટામીન
5	મનુષ્યના શરીરમાં હાડકા અને દાંતની રચના અને જાળવણીમાં કોણ કદદ કરે છે? (A) કાર્બોદિત પદાર્થો (B) પાણી (C) ચરબી (D) ખનીજક્ષરો
6	માનવશરીરનું છઠ્ઠા ભાગનું વજન શેનું બનેલું છે? (A) પ્રોટીન (B) પાણી (C) વિટામીન (D) હાડકા
7	ભારતીય સૂચિત આહાર પ્રમાણ કઈ સાલમાં નક્કી થયું? (A) 1940 (B) 1958 (C) 1968 (D) 1981
8	વિટામીન ‘ડી’નું આંતરરાષ્ટ્રીય એકમ કયું છે? (A) IU-0.25 માઈક્રોગ્રામ (B) Du-0.15 માઈક્રોગ્રામ (C) VU-0.22 માઈક્રોગ્રામ (D) AD-1.15 માઈક્રોગ્રામ
9	25 વર્ષની સ્ત્રીનું આદર્શ વજન કેટલું હોય? (A) 50 કિગ્રા (B) 45 કિગ્રા (C) 60 કિગ્રા (D) 55 કિગ્રા
10	મનુષ્ય જીવનની કઈ અવસ્થામાં પોષક દ્રવ્યોની જરૂરીયાત વધે છે. (A) નવજાત શિશુ (B) કિશોરાવસ્થા (C) તરૂણાવસ્થા (D) પુખ્ત અવસ્થામાં
11	માનવશરીરનું તાપમાન આશરે કેટલા અંશ ફેરનહીટ છે? (A) 3:7°F (B) 98:6°F (C) 37:0°F (D) 99.°F
12	વ્યક્તિ દીઠ રોજની સરેરાશ કેટલા ગ્રામ ખાંડ જોઈએ? (A) 20-25 (B) 25-35 (C) 15-25 (D) 35-40 ગ્રામ
13	શાકભાજી અને ફળોમાં પીળું રંજકદ્રવ્ય શું હોય છે? (A) વિટામીન (B) વિટામીન સી (C) બીટા-કેરોટિન (D) ખનિજક્ષાર
14	નીચેનામાંથી કયા તત્વમાં સૌથી વધુ કેલરી મળે છે?

	(A) ચરબી	(B) વિટામીન	(C) કાર્બોદિત	(D) પ્રોટીન
15	હૃદયનું ઘબકવું એ કઈ ક્રિયા છે? (A) ઐરિછક (B) અનૈરિછક (C) ઐરિછક અને અનૈરિછક (D) એકપણ નહીં			
16	શરીરમાં વણવપરાયેલી કેલરી સ્નાયુઓમાં કયા સ્વરૂપે સંગ્રહ પામે છે? (A) ગ્લુકોઝ (B) ગ્લાયકોજન (C) ચરબી (D) કાર્બોદિત			
17	સમતોલ આહારમાંથી કેટલા પ્રકારના પોષક ઘટકો મળે છે? (A) 5 (B) 7 (C) 6 (D) એકપણ નહીં			
18	25 વર્ષની સગર્ભાસ્ત્રીનું આદર્શ વજન કેટલું હોવું જોઈએ? (A) 60 (B) 55 (C) 45 (D) 55			
19	વિટામીન એ અને ડી કેવા વિટામીનો છે? (A) ચરબી દ્રાવ્ય (B) ખનિજ દ્રાવ્ય (C) જળદ્રાવ્ય (D) શક્તિવર્ધક			
20	RDI શું છે? (A) સૂચિત આહાર પ્રમાણ (B) સૂચિત પ્રમાણ (C) સૂચિત ફેરફાર (D) સૂચિત કેલરી			
21	ખોરાકના પાચનની શરૂઆત ક્યાંથી થાય છે? (A) જઠર (B) નાનું આંતરડું (C) મોંમા (D) સ્વાદુપીંડ			
22	સ્વાદુપિંડમાંથી કયો ઉત્સેચક ઝરે છે? (A) ગ્લુકોઝ (B) એસિડ (C) પેપ્ટીન (D) એમાયલેઝ			
23	પ્રોટીન પદાર્થોનું કયા ઉત્સેચક દ્વારા વિભાજન થાય છે? (A) એમાયલેઝ (B) ફેટી એસિડ (C) પેપ્ટિસન (D) એમિનો એસિડ			
24	ચરબીનું પાચન ક્યાં થાય છે? (A) નાના આંતરડા (B) મોટા આંતરડા (C) જઠર (D) પિત્તાશય			
25	નાનું આંતરડું કેટલા ફૂટ લાંબુ હોય છે? (A) 20 ફૂટ (B) 21 ફૂટ (C) 26 ફૂટ (D) 24 ફૂટ			
26	કોષ એ શરીરનો કેવો એકમ છે? (A) મોટો (B) ક્રિયાશીલ (C) અર્ધક્રિયાશીલ (D) નિશ્ચિત			
27	2 થી 10 વર્ષની ઉંમર દરમ્યાન બાળકમાં દર વર્ષે કેટલી ઉંચાઈ વધે છે? (A) 5 થી 6 સેમી (B) 2 થી 3 સેમી (C) 4 થી 5 સેમી (D) 6 થી 7 સેમી			
28	બાળકના પહેલા બે વર્ષ દરમ્યાન કયા તંત્રની વૃદ્ધિ ખૂબ ઝડપી હોય છે? (A) સ્નાયુતંત્ર (B) ચેતાતંત્ર (C) પ્રજનનતંત્ર (D) પાચનતંત્ર			
29	માનવશરીરની વૃદ્ધિ અને શારીરિક ફેરફારોનું સંચાલન કોણ કરે છે? (A) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથિ (B) થાઈરોઈડ ગ્રંથિ (C) પિટ્યૂટરી ગ્રંથિ (D) સ્નાયુતંત્ર			
30	માણસના મગજની વૃદ્ધિ સૌથી ઝડપી ક્યારે થાય છે. (A) શિશુ અવસ્થા (B) તરૂણાવસ્થા (C) ગર્ભાવસ્થા (D) યુવાવસ્થા			
31	શરીરમાં આયોડિનની ઊણપને કારણે કયો રોગ થાય છે? (A) સ્કર્વી (B) બેરીબેરી (C) કંઠમાળ (D) ટાઈફોઈડ			
32	ક્વાશિયોરકોર શેની ઊણપને કારણે થતો શિશુ રોગ છે? (A) વિટામીન (B) પ્રોટીન (C) ખનિજક્ષાર (D) કાર્બોદિત પદાર્થ			
33	PEMનો અર્થ શું થાય છે? (A) પ્રોટીન-શક્તિ ખામીયુક્ત પોષણ (B) રોગનું નામ (C) પ્રોટીન અને શક્તિની ઊણપ (D) ખામીયુક્ત પોષણ			
34	લોહીની ઊણપને કારણે થતા રોગને શું કહે છે? (A) મરાસ્મસ (B) કંઠમાળ (C) પાંડુરોગ (D) ક્વાશિયોરકર			
35	વિટામીન 'એ'ની ઊણપથી શેનો રોગ થાય છે? (A) આંખ (B) હાથ (C) ડોક (D) પગનો			
36	આહારમાં શેનું પ્રમાણ વધારે હોય તો કેલરી વધુ મળે છે? (A) પાણી (B) કાર્બોદિત પદાર્થો (C) ચરબી (D) ખનિજક્ષારો			
37	કઈ ક્રિયા દ્વારા શરીરના તમામ કોષો સુધી પોષક ઘટકો પહોંચે છે? (A) પાચનક્રિયા (B) રૂધિરાભિસરણ (C) શારીરિક ક્રિયા (D) માનસિક ક્રિયા			

38	BMRનું પૂરું નામ આપો. (A) Basic Metabolic rate (B) બેઝલ મેટાબોલિક રેટ (C) બોડી મેઈનટેઈન રેટ (D) બોડી માસ રેટ
39	કોષોમાં શેના દ્વારા આહારના ઘટકોનું ઓક્સિડેશન થાય છે? (A) કાર્બન ડાયોક્સાઈડ (B) નાઈટ્રોજન (C) ઓક્સિજન (D) હાઈડ્રોજન
40	ઊંચાઈ અને શરીરનું બંધારણ શેના દ્વારા નક્કી થાય છે? (A) વજન (B) વારસાગત (C) જીવનશક્તિ (D) ચેતાતંત્ર
41	સાધારણ ગર્ભાવસ્થાનો સમય કેટલા દિવસનો હોય છે? (A) 270 (B) 235 (C) 250 (D) 245
42	કોષના બાહ્યતમ સ્તરમાંથી શિશુના કયા અંગો વિકસે છે? (A) હાથ-પગ (B) મગજ (C) ચેતાતંત્ર-ત્વચા (D) હૃદય
43	ગર્ભાવસ્થામાં માતનું વજન કેટલા કિગ્રા વધે છે? (A) 6 થી 7 (B) 7 થી 10 (C) 10 થી 12 (D) 12 થી 13
44	ભૂણ અને માતાના પેશીતંત્રની વૃદ્ધિ માટે શેની જરૂર પડે છે? (A) કેલરી (B) પાણી (C) ચરબી (D) પ્રોટીન
45	ગર્ભસ્થાપનનું સ્થાન જણાવો. (A) ગર્ભાશય (B) ગર્ભનલિકા (C) ગર્ભનાળ (D) અંડાશય
46	સગર્ભા સ્ત્રીએ તેની ઉત્તરાર્ધ અવસ્થામાં કેટલા કિલો કેલરી લેવી જોઈએ? (A) 200 (B) 300 (C) 350 (D) 500
47	મનુષ્યના જીવનમાં ઝડપી વૃદ્ધિ પામવાના સમય કયો છે? (A) બચપણ (B) તરૂણાવસ્થા (C) યુવાવસ્થા (D) વૃદ્ધાવસ્થા
48	ઈષ્ટતમ સંજોગોમાં જન્મ સમયે શિશુનું વજન અને લંબાઈ અનુક્રમે આશરે કેટલી હોવી જોઈએ? (A) 3 કિગ્રા - 40 સેમી (B) 2.5 કિગ્રા - 50 સેમી (C) 3.5 કિગ્રા - 50 સેમી (D) 2 કિગ્રા - 35 સેમી
49	નીચેનામાંથી કોનો ચયાપચયનો આંક ઊંચો હોય છે? (A) સ્ત્રી (B) પુરુષ (C) વૃદ્ધ (D) બાળક
50	સામાન્ય રીતે ધાત્રી માતા પ્રત્યેક દિવસ દીઠ ઓછામાં ઓછું કેટલા મિલીલીટર ધાવણ પેદા કરે છે? (A) 300 થી 400 (B) 400 થી 500 (C) 600 થી 800 (D) 300 થી 500
51	બાળકને જન્મ આપ્યા પછી પહેલા ત્રણ થી ચાર દિવસોમાં આવતા ધાવણને શું કહે છે? (A) કોલોસ્ટ્રોમ (B) બેક્સ્ટ્રોમ (C) ન્યૂટ્રાન્સ (D) હાઈડ્રોક્સ
52	માતાના ધાવણને બદલે કયું દૂધ આપી શકાય? (A) ગાય (B) ભેંસ (C) બકરી (D) ઊંટી
53	બાળકને પહેલીવાર નક્કર ખોરાક આપવામાં આવે છે ત્યારે કેટલાક કુટુંબમાં કયો પ્રસંગ ઉજવવામાં આવે છે? (A) દિવાળી (B) અન્નપ્રાસન (C) જનોઈ (D) ઉત્તરાયણ
54	માનું દૂધ બાળકને પોષણ આપવા માટેનો કેવો સ્ત્રોત છે? (A) કુદરતી (B) કૃત્રિમ (C) આયોજિત (D) બિનઆયોજિત
55	શિશુની શક્તિની જરૂરિયાતો પુખ્ત વયની વ્યક્તિની શક્તિની જરૂરિયાતો કરતાં કેટલા ગણી હોય છે? (A) ચાર ગણી (B) પાંચ ગણી (C) બે ગણી (D) ત્રણ ગણી
56	ચપળ બાળક તેણે ગ્રહણ કરેલી શક્તિના કેટલા ટકા ઉપયોગ કરે છે? (A) 10% (B) 20% (C) 30% (D) 40%
57	ચૂપચાપ બેસી રહેતું બાળક કેટલા ટકા શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે? (A) 15% (B) 20% (C) 25% (D) 30%
58	બાળકના જીવનનું કયું વર્ષ ઝડપી વૃદ્ધિનું છે? (A) બીજું (B) ત્રીજું (C) ચોથું (D) પહેલું
59	બે વર્ષના બાળકને કેવો ખોરાક ન અપાય? (A) ઈંડા (B) અનાજ (C) તેજાનાવાળો (D) તેલવાળો
60	બાળકને અતિસાર થયો હોય ત્યારે કયો ખોરાક આપવો જોઈએ?



	(A) દૂધ	(B) દહીં	(C) કોફી	(D) ORSનું શરબત	
61	કેટલાક લોકો બાળકના શાળાવયના વર્ષોને શું કહે છે?	(A) તેજાની સમય	(B) શાંત સમય	(C) વિકાસનો સમય	(D) અસ્પષ્ટ સમય
62	6 વર્ષથી તરૂણા વસ્થાના પ્રારંભ સુધીના સમયમાં બાળકોની વૃદ્ધિ કેવી હોય છે?	(A) ખૂબ ઝડપી	(B) ઝડપી	(C) ધીમી	(D) પ્રમાણમાં ધીમી
63	છોકરીઓને તેમના ખોરાકમાં પૂરતું શું મળવું જોઈએ?	(A) વિટામીન	(B) પ્રોટીન	(C) આયર્ન	(D) કેલ્શિયમ
64	બાળકને કેટલા વર્ષે કાયમી દાંત આવવાની શરૂઆત થાય છે?	(A) બે વર્ષે	(B) ત્રણ વર્ષે	(C) પાંચ વર્ષે	(D) છ વર્ષે
65	શાળાવસ્થા દરમ્યાન બાળકની વૃદ્ધિની ગતિ કેવી હોય છે?	(A) ધીમી અને ચોક્કસ	(B) ઝડપી-અચોક્કસ	(C) મધ્યમ	(D) ઝડપી
66	પ્રજનનક્ષમ અવસ્થાની શરૂઆત કઈ અવસ્થાથી થાય છે?	(A) યુવાન	(B) તરૂણાવસ્થા	(C) બાલ્યાવસ્થા	(D) પ્રૌઢાવસ્થા
67	તરૂણાવસ્થાના સમયગાળામાં છોકરાના શરીરમાં વધુ વિકાસ પામે છે?	(A) હાથ-પગ	(B) મગજ	(C) સ્નાયુઓ	(D) માંસપેશીઓ
68	તરૂણાવસ્થા દરમ્યાન છોકરીઓની ઉંચાઈ કેટલા સેમી વધે છે?	(A) 12 થી 15 સેમી	(B) 21 થી 45 સેમી	(C) 15 થી 25 સેમી	(D) 18 થી 39 સેમી
69	કઈ અવસ્થામાં વ્યક્તિ શારીરિક પરિપક્વતા મેળવે છે?	(A) બાલ્યાવસ્થા	(B) તરૂણાવસ્થા	(C) યુવાવસ્થા	(D) પ્રૌઢાવસ્થા
70	કઈ અવસ્થામાં અંતઃસ્ત્રાવોનું ઉત્પાદન એકદમ વધી જાય છે?	(A) પ્રજનનક્ષમ	(B) તરૂણ	(C) યુવાન	(D) વૃદ્ધિ
71	આદર્શ ભારતીય સ્ત્રી-પુરુષની વય કેટલી હોય છે?	(A) 12 થી 15	(B) 18 થી 25	(C) 20 થી 39	(D) 25 થી 35
72	શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું પ્રમાણ જેમ વધુ તેમ શક્તિની જરૂરિયાત.....	(A) વધુ	(B) ઓછી	(C) મધ્યમ	(D) ખૂબ જ વધુ
73	વ્યક્તિ જેમ જેમ મોટી થતી જાય તેમ-તેમ તેણે તેના ખોરાકમાં શેની માત્રા કમશઃ ઘટાડતા જવું જોઈએ?	(A) ખાંડ	(B) વિટામીન	(C) ખનિજતત્વ	(D) કેલરી
74	કેટલાક મોટી ઉંમરના માણસો શરીરમાં કયા એસિડ ઝરવામાં થતા ઘટાડાથી પીડાતા હોય છે?	(A) એમિનો એસિડ	(B) હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ	(C) ફેટી એસિડ	(D) એકપણ નહીં
75	ખોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવાની ટેવ કઈ ક્રિયામાં કદદરૂપ થાય છે?	(A) દાંતના હલન-ચલન	(B) મોંના હલનચલન	(C) પાચન	(D) ગળવાની
76	ઉંમર વધવાની સાથે કઈ પ્રક્રિયા ઉત્તરોત્તર ઘટતી જાય છે?	(A) રૂધિરાભિસરણ	(B) પ્રસરણ	(C) ચયાપચય	(D) હલનચલન
77	આપણા શરીરને એક લિટર પાણી સાથે કેટલા ગ્રામ મીઠાની જરૂરિયાત છે?	(A) 2 ગ્રામ	(B) 3 ગ્રામ	(C) 5 ગ્રામ	(D) 10 ગ્રામ
78	વૃદ્ધાવસ્થામાં હાડકામાંથી કયું તત્વ ઓછું થવા લાગે છે?	(A) ફોસ્ફરસ	(B) કેલ્શિયમ	(C) આયોડિન	(D) વિટામીન
79	જેમની હોજરીમાં પાચક રસોનો સ્ત્રાવ ઓછો થતો હોય તેવા વડીલોના શરીરમાં શેની ઉણપ જોવા મળે છે?	(A) કેલ્શિયમ	(B) પોષકતત્વો	(C) વિટામીન	(D) આયર્ન
80	શરીરમાં કેલ્શિયમની ઉણપને કારણે થતો હાડકાનો રોગ કયો છે.	(A) ઓસ્ટીઓપોરોસિસ	(B) એન્થ્રોસીસ	(C) ટ્યુબરકલુઓસિસ	(D) વા
81	તંદુરસ્તી શારીરિક અવસ્થા ઉપરાંત કઈ અવસ્થા છે?	(A) સામાજિક	(B) આર્થિક	(C) માનસિક	(D) સાંસ્કૃતિક
82	શરીરરૂપી મકાનના બાંધકામ માટેનો નકશો શેના પરથી નક્કી થયેલો છે?	(A) જનીનદ્રવ્ય	(B) આનુવંશિકતા	(C) આહાર-પોષણ	(D) હાડપિંજર
83	મગજની વૃદ્ધિનો સૌથી વધુ ઝડપી તબક્કો કયો છે?	(A) ગર્ભાવસ્થાના પાછલા સમયથી બાળક 10 મહિનાનું થાય	(B) 0-1 વર્ષમાં		

	(C) 1-5 વર્ષમાં	(D) 2-7 વર્ષ
84	શરીરમાં ચરબીનું પ્રમાણ કઈ રીતે માપી શકાય? (A) સ્નાયુના માપન (B) હાડપિંજર (C) શરીરની વૃદ્ધિ (D) ચામડીના પડોની જાડાઈ	
85	શરીરના કદમાં થતા ફેરફાર નોંધવા માટે કયા બે સાદા માપ છે? (A) વજન-ઉંચાઈ (B) વૃદ્ધિ-પોષણ (C) વજન-વિકાસ (D) ચરબીનું પ્રમાણ	
86	બાળક જન્મે છે ત્યારે તેના શરીરની સરખામણીમાં કયું અંગ મોટું હોય છે? (A) હાથ (B) પગ (C) માથું (D) છાતી	
87	કોણી અને ખભા વચ્ચેના ભાગને શું કહે છે? (A) સ્નાયુ (B) બાવડું (C) ચરબીનો થર (D) હાથનો ઘેરાવો	
88	શરીરના કોષોની પ્રવાહી ધારણ કરવાની શક્તિમાં મુશ્કેલી થાય ત્યારે કયો રોગ થાય છે? (A) અતિસાર (B) ઉલ્ટી-ઉબકા (C) એસીડીટી (D) એડિમા	
89	શરીરની કુલ ચરબીમાં 50 ટકા જેટલી ચરબી ક્યાં હોય છે? (A) પેટ ઉપર (B) થાપાના ભાગમાં (C) ચામડીની નીચેના ભાગમાં (D) બાવડા ઉપર	
90	પુખ્ત વયની તંદુરસ્ત વ્યક્તિની છાતીનો ઘેરાવો તેના કમરના ઘેરાવા કરતાં કેટલા સેમી વધારે હોય છે? (A) 15-25 સેમી (B) 10-12 સેમી (C) 5-10 સેમી (D) 3-5 સેમી	
91	વ્યક્તિની આહારની ટેવો શેના આધારે નક્કી થાય છે? (A) કુટુંબ (B) પ્રદેશના પાક મુજબ (C) ધર્મ (D) માન્યતાઓ	
92	વ્યક્તિના આહારની ટેવોમાં ફેરફાર કરવા માટે શું તપાસવું જોઈએ? (A) શરીરનો બાંધો (B) વ્યવસાય (C) પૂર્વ ઈતિહાસ (D) માનસિક વલણો	
93	મધુપ્રમેહના દરદીએ કયા આહાર ઉપર નિયંત્રણ મૂકવું જોઈએ? (A) ખાટા (B) ખારા (C) તીખા (D) ગળ્યા	
94	વધુ પાણી લેવાથી ચરબી વધે છે. - વિધાન સાચું છે કે ખોટું (A) સાચું (B) ખોટું (C) બંને (D) એકપણ નહીં	
95	શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય ત્યારે શેના ઉપર અવળી અસર થાય છે. (A) ખોરાક (B) મૂત્રાશય (C) રૂધિરાભિસરણ તંત્ર (D) ચયાપચયક્રિયા	
96	કોઈપણ વ્યક્તિ કે બાળકને ઝાડા-ઉલ્ટી થતા હોય ત્યારે તેને પાણી ન આપવું જોઈએ-આ માન્યતા સાચી છે કે ખોટી (A) સાચી (B) ખોટી (C) બંને (D) એકપણ નહીં	
97	ચોખા અને બ્રેડ વધુ કેલરી આપતા ખાદ્ય પદાર્થો છે - આ વિધાન સાચું છે કે ખોટું (A) સાચું (B) ખોટું (C) બંને (D) એકપણ નહીં	
98	બધી જાતના તેલ, ઘી અને વનસ્પતી તેલના એક ગ્રામમાં કેટલી કેલરી મળે છે? (A) પાંચ (B) છ (C) સાત (D) નવ	
99	સ્થૂળકાય હૃદયરોગના દરદી માટે વજન ઘટાડવું ભય ભરેલું છે? (A) સાચું (B) ખોટું (C) ભ્રમ (D) તટસ્થ	
100	PUFAનું પૂરું નામ જણાવો? (A) પોલી અનસેર્યુરેટેડ ફેટી એસિડ (B) પોલી યુઝફૂલ ફોલિક એસિડ (C) પોલી અનફીડાઈન્ડ ફેટી એસિડ (D) પોલી અનસેર્યુરેટેડ ફોલિક એસિડ	

# ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી : 2013

- સૂચના : 1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજિયાત છે.
2. જ્યાં સુધી ખંડનિરીક્ષક ન જણાવે ત્યાં સુધી જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું નહિ.
3. જવાબપત્રકની પાછળ આપેલ સૂચનાઓ કાળજીપૂર્વક વાંચ્યા બાદ જવાબ લખવાનું શરૂ કરવું.
4. પરીક્ષાર્થીઓએ પ્રશ્નપત્ર અને જવાબપત્ર બંને ખંડ-નિરીક્ષકને એક સાથે પરત કરવાનું અનિવાર્ય છે. આથી કોઈપણ પરીક્ષાર્થીએ પ્રશ્નપત્ર પોતાની સાથે લઈ જવાનો આગ્રહ રાખવો નહિ. પ્રશ્નપત્ર સાથે લઈ જનાર વિદ્યાર્થી આ પરીક્ષા માટે ગેરલાયક ઠરશે.
5. વૈકલ્પિક પસંદગીના દરેક પ્રશ્નના ઉત્તર માટે ચાર વિકલ્પ જણાવ્યા છે. જેમાંથી એક સાચો હોવાની શક્યતા છે. સાચો જવાબ પસંદ કરી જવાબપત્રકમાં યોગ્ય ખાનામાં (X) નિશાની કરો.
6. જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

અભ્યાસક્રમ : સર્ટિફિકેટ ઈન ફૂડ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) નોંધણી નંબર: \_\_\_\_\_

પાઠ્યક્રમ : આહારનું અર્થશાસ્ત્ર (CFN-03)

તારીખ : 29/01/2013

સમય : 11.00 to 12.30

કુલ ગુણ : 50

1	અંદાજપત્ર એટલે શું ? (A) આવક-જાવકનો હિસાબ (B) જાવકનો હિસાબ (C) આવકનો હિસાબ (D) પૈસાની ગણતરી
2	ખોરાકના ખર્ચને કયા પરિબલો અસર કરે છે? (A) અનાજની કિંમત (B) ફળોની કિંમત (C) શાકભાજીની કિંમત (D) ખોરાકની કિંમત, તેનું પ્રમાણ અને આવક
3	ખાદ્ય પદાર્થોમાં પૂરવણી કરે તેવા આહાર જૂથમાં શેનો સમાવેશ થાય છે? (A) બાજરી (B) મગ, ચણા (C) દૂધ, શાકભાજી, માંસ, ઈંડા, ફળ, સાકર વગેરે (D) ઘઉં, ચોખા
4	કયા ખાદ્ય પદાર્થોને પગારદારી ખાદ્ય પદાર્થો કહેવાય? (A) દૂધ અને દૂધની બનાવટો (B) ચોખા, ઘઉં, જુવાર વિગેરે ધાન્યવર્ગના ખાદ્ય પદાર્થો (C) માંસ, માછલી, ઈંડા (D) મગ, ચણા, તુવેર વગેરે કઠોળ વર્ગના ધાન્ય
5	જાડા ધાન્યોમાં શેનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે? (A) તુવેર (B) બાજરી, જુવાર, રાગી (C) ચોખા, ઘઉં (D) મગ, અડદ
6	સીઝનમાં જથ્થાબંધ માલ ખરીદવાથી લાભ થાય? (A) હા (B) ના (C) ખરાબ માલ મળે (D) ખુબ નુકશાન થાય
7	સારો પાક મેળવવા કેવા બી વાવવા જોઈએ? (A) સારા (B) સડેલા (C) મધ્યમ (D) ખૂબ જૂના
8	NKPની છાપ કયાં જોવા મળે છે? (A) શાકભાજી પર (B) બિયારણના થેલા પર (C) ખાતરોના કોથળા પર (D) કઠોળ પર
9	પશુઓના મળ-મૂત્ર, છાણ, પાંદડા વગેરેથી બનતા ખાતરને શું કહે છે? (A) કાર્બનિક ખાતર (B) નાઈટ્રોજન ખાતર (C) પોટાશનું ખાતર (D) જૈવિક ખાતર
10	જળમાંથી મોટે ભાગે કયો ખોરાક મેળવાય છે? (A) મચ્છી (B) કરચલા (C) મગર (D) શેવાળ
11	બાગાયત પાકમાં મુખ્યત્વે શું ઉધાડવામાં આવે છે? (A) મગ-તુવેર (B) શાકભાજી-ફળો (C) અડદ (D) અનાજ
12	સિંચાઈ એટલે શું? (A) પાકની કાપણી કરવી (B) ફળો વાવવા (C) શાકભાજી વાવવી (D) પાકને પાણી આપવું
13	વ્યાજબી ભાવની દુકાનો સરકારે શા માટે શરૂ કરી? (A) પાકની તપાસણી કરવા (B) અનાજના ભાવોને સ્થિર કરવા (C) અનાજના ભાવો વધારવા (D) અનાજના ભાવો ઘટાડવા

14	‘ધી ફુડ કોર્પોરેશન ઓફ ઈન્ડિયા’ નામની સરકારી સંસ્થાનું કાર્ય શું છે? (A) ખેડૂતો પાસેથી અનાજ ખરીદે છે (B) કઠોળ વેચે છે (C) તેલીબિયા ખરીદે છે (D) વધુ નફો લઈ અનાજ વેચે છે
15	ખેડૂતોને સરકાર તરફથી આર્થિક સહાય શા માટે આપવામાં આવે છે? (A) ઘર બનાવવા (B) જમીન ખરીદવા (C) સારી ગુણવત્તાની ઉત્પાદક સામગ્રી ખરીદવા (D) લગ્ન પ્રસંગને દિવાલા
16	નિર્દર્શન ફાર્મના મુખ્ય કેટલા પ્રકાર છે? (A) બે (B) એક (C) ત્રણ (D) પાંચ
17	ઈંડા અને માંસ મેળવવા પક્ષીઓનો ઉછેર કરવામાં આવે છે તેને શું કહેવાય? (A) કબૂતર ઉછેર ઉદ્યોગ (B) તેતર ઉછેર ઉદ્યોગ (C) મરઘા ઉછેર ઉદ્યોગ (D) કરચલા ઉછેર ઉદ્યોગ
18	ભાભરા પાણી વિસ્તારોમાં શું ઉછેરવા પ્રાધાન્ય આપવામાં આવે છે? (A) કરચલા (B) પ્રોન માછલી (C) વ્હેલ માછલી (D) દરિયાઈ જીવો
19	ઈંડામાં કયા પ્રકારનું પોષકત્વ રહેલું છે? (A) Vita-C (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) ખનીજકારો
20	વિદેશી જાતો સાથે ઢોરનાં સંકર સંવર્ધન વેગ આપવા વિવિધ રાજ્યોમાં શું સ્થાપવામાં આવે છે? (A) સંવર્ધન કેન્દ્રો (B) પશુ-ખોરાક મથકો (C) લીલો ચારો (D) થીજાવેલા વીર્ય મથકો
21	પરાળ જેવા પાકની આડપેદાશોમાંથી શું બનાવવામાં આવે છે? (A) પશુઓનું ખાણ (B) ખાતર (C) કૃત્રિમ ખાતર (D) ગાયનું છાણ
22	ઓપરેશન ફ્લડ એટલે શું? (A) પશુ સંવર્ધન (B) શ્વેતક્રાંતિ (C) પશુ ચિકિત્સા (D) આરોગ્ય સંભાળ
23	સંકલિત બાળ વિકાસ યોજના એટલે શું? (A) I.C.D.S. (B) C.I.D.S. (C) M.D.C. (D) M.M.P
24	મધ્યાહન ભોજન કાર્યક્રમને ટૂંકમાં શું કહેવાય? (A) I.C.D.S (B) M.D.M (C) S.N.P (D) A.N.P
25	શિશુ મૃત્યુ પ્રમાણ અટકાવવા માતાઓને સગર્ભાવસ્થા સ્તનપાન કરાવાનાં ગાળા દરમિયાન કેવો આહાર પૂરો પાડવો જોઈએ? (A) પોષક (B) તીખો (C) નરમ (D) મધ્યમ
26	પીળા કેશરી રંગના ફળોમાં શું વધારે હોય છે? (A) Vita-C (B) Vita-A (C) Vita-B (D) Vita-E
27	ગોઈટરનો રોગ અટકાવવા સામાન્ય મીઠાને શું કરવામાં આવે છે? (A) પ્રોટીનયુક્ત (B) આયર્નયુક્ત (C) આયોડિનયુક્ત (D) કેલ્શિયમયુક્ત
28	મિલ્ટોનમાં શેનું મિશ્રણ કરવામાં આવે છે? (A) મગફળીનું પ્રોટીન અને દૂધ (B) તલ અને દૂધ (C) મકાન અને દૂધ (D) દૂધ અને કેળા
29	માંખો બણબણતી હોય અને જ્યાં ગંદા પાણીનો નિકાલ થયો હોય તેવી જગ્યા પરથી ખોરાક ખાવા જોઈએ? (A) હા (B) ના (C) શરીર માટે સારું (D) રોગ પ્રતિકારક શક્તિ વધે
30	ક્રમ નિર્ધારણ એટલે શું? (A) મિશ્ર ખોરાક (B) વિવિધ કઠોળ (C) ખોરાકનું ગુણવત્તાનું સાર ચઢતા ઉતરતા ક્રમમાં ગોઠવણી (D) વાનગીનો ક્રમ
31	ખેત પેદાશો પર કયું લેબલ(માર્ક) લગાવવામાં આવે છે? (A) એગમાર્ક (B) એફ.પી.ઓ (C) આઈ.એસ.આઈ (D) એમ.એમ.એમ
32	બ્યુરો ઓફ ઈન્ડિયન સ્ટાન્ડર્ડ્સ’ નામના સંસ્થા ધારા કયું લેબલ લગાવવામાં આવે છે? (A) I.S.I (B) N.C.C (C) F.P.O (D) P.S.O
33	શાકભાજીનું ક્રમ નિર્ધારણ શેના આધારે કરવામાં આવે છે? (A) દેખાવ-સુગંધ (B) રંગ-મિઠાશ (C) જથ્થા (D) કદ, તાજગી અને પરિપકવતા
34	ભેળસેળ એટલે શું? (A) ચોખા-દાળને મિક્સ કરવું (B) કઠોળ-શાકભાજીને મિક્સ કરવું

	(C) ફળો-દાળોની ભેળવણી (D) હલકી વસ્તુઓનું ગુણવત્તાવાળી વસ્તુમાં ભેળવણી કરવાની ક્રિયા
35	ચોખામાં શાની ભેળસેળ કરવામાં આવે છે? (A) માટીના ઢેફા (B) પાંદડાનો ભૂકો (C) મીઠું (D) સફેદ કે બદામી રંગના પથ્થરની કાંકરી
36	તેલની અંદર શેની ભેળસેળ કરવામાં આવે છે? (A) કપાસીય તેલ (B) રાઈનું તેલ (C) સૂર્યમુખીનું તેલ (D) સોયાબીન તેલ
37	શુદ્ધ ઘીની અંદર શું ભેળવવામાં આવે છે? (A) વનસ્તતિ ઘી (B) ડાહ્યા ઘી (C) મેંદો (D) મલાઈ
38	માખણમાં શેની ભેળસેળ કરવામાં આવે છે? (A) ડાહ્યા ઘી (B) સફેદ રંગ (C) કેળા-મેંદો (D) વેજટેબલ ઓઈલ
39	કેવો ખોરાક ખરીદવો જોઈએ? (A) પેકિંગ (B) ખુલ્લો (C) વાસી (D) છુટક
40	કેવી દુકાનથી ખરીદી કરવાનો આગ્રહ રાખવો જોઈએ? (A) પરિચિત (B) અપરિચિત (C) ફેરિયા (D) ગમે ત્યાંથી
41	કઈ ખાદ્યચીજોમાં ભેળસેળ પારખી શકાતી નથી? (A) ઘી-દૂધ (B) મધ (C) મરચું (D) હળદળ
42	ગ્રાહકોનું શોષણ એટલે શું? (A) ગ્રાહકોને સારી વસ્તુ વેચવી (B) ઓછી ગુણવત્તાવાળી વસ્તુને ઊંચી કિંમતે વેચવી (C) ઓછી કિંમતે વસ્તુ વેચવી (D) ત્રણેમાંથી એકપણ નહીં
43	સલ્ફર ડાયોક્સાઈડવાળી ચીજવસ્તુઓ લાંબો સમય સુધી રાખવામાં આવે તો શું થાય? (A) ગુણવત્તા વધે (B) વજન વધે (C) ઝેરી બની જાય (D) સારા રહે
44	વિશાળ જન માધ્યમ તરીકે સૌથી વધુ શું અસરકારક છે? (A) દૂરદર્શન (B) રેડિયો (C) સામાયિક (D) વર્તમાનપત્ર
45	ગ્રાહકોને શિક્ષણ આપવા માટે કયું માધ્યમ લાભદાયક છે? (A) વર્તમાનપત્રો (B) દૂરદર્શન (C) સામાયિકો (D) આકાશવાણી
46	કઈ સંસ્થા છેતરાયેલા ગ્રાહકને ન્યાય આપવામાં મદદ કરે છે? (A) ગ્રાહક સુરક્ષા સંસ્થા (B) ગ્રાહક સુરક્ષા મંચ (C) ગ્રાહક મિત્ર મંડળ (D) મિત્રમંડળ
47	કેવા પ્રકારનો ખોરાક હંમેશા સલામત છે? (A) ખુલ્લો (B) વાસી (C) પેક અને સીલ કરેલો (D) લુગ ખોરાક
48	સહકારી મંડળીઓનું સંચાલન કોણ કરે છે? (A) સરકારી સંસ્થાઓ (B) ખાનગી સંસ્થાઓ (C) ગ્રાહક સંસ્થાઓ (D) સહકારી સંસ્થાઓ
49	વિસ્તરણ સંસ્થાઓ તેમના કાર્યક્રમો કઈ જગ્યાએ યોજે છે? (A) આંતરિયાળ ગામડાઓ (B) શાળાઓ (C) કોલેજો (D) જાહેર સંસ્થાઓ
50	ખોરાકને રંગ દ્વારા આકર્ષિત બનાવવો જોઈએ? (A) ના (B) હા (C) જરાય નહીં (D) કદાપી નહીં