ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી-2016

સૂચના :
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજીયાત છે.
2. જયાં 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 શકયતા 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 ઍન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) **નોંધણી નંબર:_______________**
પાઠયક્રમ : તમે અને તમારો આહાર (CFN-01)
તારીખ : 29/01/2016
સમય : 11.00 to 2.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	__________ દ્વારા આપણને જીવન અને વૃદ્ધિ માટે આવશ્યક રાસાયણિક ઘટકો મળે છે. (A) આહાર (B) ખોરાક (C) પોષણ (D) ઘટક
2	કયાં ઘટકો ને પોષક ઘટકો કહે છે? (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) અ અને બ (D) હવા
3	આહારની પસંદગી નક્કી કરતાં શારીરિક પરિબળમાનું એક __________ છે. (A) હવામાન (B) સોડમ (C) શિક્ષણ (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
4	આપણા શરીરની પોષણની સ્થિતિને __________ કહે છે. (A) પોષણક્રિયા B) પોષણધોરણ (C) પોષકઘટક (D) પોષણ
5	સ્થળ અને આબોહવા એ આહારની પસંદગી કરતાં __________ પરિબળો છે. (A) સામાજીક (B) સાંસ્કૃતિક (C) ભૌતિક પર્યાવરણ (D) શારિરીક
6	આહારના મુખ્ય કાર્યોમાં નું એક કાર્ય છે_________ (A) પાચન કાર્ય (B) સામાજીક કાર્ય (C ધાર્મિક કાર્ય (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
7	કેવો ખોરાક જીવન ટકાવી રાખવા અને શક્તિ ને પૂરી પાડવી જરૂરી છે? (A) પ્રોટીન વાળો (B) ચરબી વાળો (C) ખનીજક્ષાર વાળો (D) સંતુલિત આહાર
8	10 ગ્રામ ચરબી ધરાવતું એક ચમચો તેલ __________ કેલરી આપે છે. (A) 90 (B) 40 (C) 9 (D) 4
9	આપણા શરીરમાં __________ ઉત્સેચક પ્રોટીનની પ્રક્રિયા ને સરળ બનાવે છે. (A) પેપ્સીન (B) વિટામીન-બી (C) રેનીન (D) ઉપરનાં બધા જ
10	__________ રુધિર વહી જતું અટકાવે છે. (A) વિટામીન-એ (B) વિટામીન-સી (C) વિટામીન-કે (D) વિટામીન-પી
11	આપણા હાડકાં કેલ્શિયમ અને __________ ના બનેલા છે. (A) ફોસ્ફરસ (B) સોડિયમ (C) મેગ્નેશિયમ (D) ઝિંક
12	આહારમાનું __________ શક્તિ પૂરી પાડે છે જયારે આપણા આહારમાં કાર્બોદિત અને ચરબી જરૂરિયાત કરતાં ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે. (A) કેલરી (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) ખનીજ ક્ષાર
13	પ્રોટીનનો અપવ્યય થતાં એટકાવવાનું કાર્ય __________ કરે છે. (A) ચરબી (B) પાણી (C) કાર્બોદિત (D) ઉપરના બધા જ
14	શરીરનું તાપમાન જાળવવા __________ મદદ કરે છે. (A) પ્રોટીન (B) ચરબી અને પાણી (C) ખનીજ ક્ષાર (D) વિટામીન

15	આહરમાં ચરબી ઓછી હોય તો વિટામીન ની ઉણપ વર્તાય છે. (A) સી (B) એ (C) કે (D) બી
16	___________ શરીરની વિવિધ દેહધાર્મિક ક્રિયાઓનું નિયમન કરે છે. (A) અંતઃસ્ત્રાવ (B) ઉત્તસેચક (C) કોપરેલ (D) ચરબી
17	સંમિશ્રણ ના ઉદાહરણ _________ છે. (A) ખિચડી-દહીં (B રોટલી (C) શાક-ભાત (D) ફળ
18	યકૃત અને માછલી એ __________ ના પ્રાપ્તીસ્થાન છે. (A) કેરોટીન (B) રેટિનોલ (C) એસ્કોર્બીક એસિડ (D) નાયાસિન
19	રતાંધણાપણું માટે જવાબદાર વિટામીન __________છે. (A) બી (B) સી (C) ડી (D) એ
20	કેલ્શિયમ ના શોષણ માટે વિટામીન ___________ મહત્વનું છે. (A) એ (B) બી (C) સી (D) ડી
21	વિટામીન બી-2 ને _________ પણ કેહવાય. (A) રેટિનોલ (B) થાયમિન (C) રિબોફ્લેવિન (D) નાયસીન
22	વિટામીન _________ ને ઘણી વાર તાજા આહારનું વિટામીન કેહવાય છે. (A) એ (B) સી (C) ડી (D) બી-2
23	આર્યન __________ માં નું મહત્વનું ઘટક છે. (A) ગ્લોબ્યુલિન (B) હિમોગ્લોબિન (C) પીપ્યુટરી (D) આયોડીન
24	મેથી, પાલક જેવાં પાંદળાવાળા શાકભાજી __________ ખાદ્ય પદાર્થ કહેવાય. (A) રક્ષણાત્મક (B) શરીર ઘડતર (C) શક્તિદાયક (D) ઉપરના બધા જ
25	__________ એ કેલ્શિયમનું ઉત્તમ પ્રાપ્તિસ્થાન છે. (A) ઘઉં (B) ચોખા (C) રાગી (D) ઘી
26	__________ તરીકે ઓળખાતા ખાદ્યપદાર્થો સ્વાદિષ્ટ હોય પણ તેમનું પોષણ મૂલ્ય ઓછું હોય. (A) ફાસ્ટફુડ (B) કોલ્ડડ્રિંક્સ (C) જંકફુડ (D) ઉપરના બધા જ
27	___________ એવી ખાદ્ય ચીજ જે ખૂબ લોકપ્રિય છે પણ તેનું પોષણમૂલ્ય ખૂબ જ ઓછું છે. (A) સુખડી (B) મેગી (C) ફણગાવેલા કઠોળ (D) ખીચડી
28	ભીંડા, વાલોળ, ટીડોળા એ __________ ના શાકભાજી છે? (A) શિયાળો (B) ચોમાસું (C) ઉનાળો (D) શિશિર ઋતુ
29	ઋતુ જયારે પુર બહારમાં હોય ત્યારે જે-તે ફળ કે શાકભાજી માં પોષક ઘટકોનું પ્રમાણ __________ હોય. (A) ઓછું (B) વધુ (C) સૌથી વધુ (D) પ્રમાણસર
30	પૌંઆ _________ નું પ્રમાણ સારું હોય છે. (A) પ્રોટીન (B) આર્યન (C) કેલ્શિયમ (D) ફોસ્ફરસ
31	નારંગી, મોસંબી, જામફળ __________ ઋતુના ફળ છે. (A) ચોમાસું (B) ઉનાળો (C) શિશિર ઋતુ (D) શિયાળો
32	ઘંઉના લોટમાં __________ કિલો કેલરી છે? (A) 340 કેલેરી (B) 150 કેલેરી (C) 540 કેલેરી (D) 600 કેલેરી
33	___________ સંમિશ્રણ નો વ્યાપક પણે વપરાતું ઉદાહરણ છે? (A) રોટલી (B) દાળભરેલા પરોઠા (C) દહીં (D) વેજીટેબલ પુલાવ
34	બગડી જાય એવી ખાદ્યચીજોની જાળવણી માટે વપરાતા પદાર્થ ને _________ કહે છે. (A) અંકુરણ (B) સંરક્ષક (C) કેનિંગ (D) ફમેન્ટેશન
35	ભારતની __________ ટકા વસ્તી માંસાહારી છે? (A) 20 (B) 30 (C) 40 (D) 50
36	પોષણની રીતે અપુરતા આહારનું મુખ્ય કારણ _________ છે. (A) ઓછી ખરીદ શક્તિ (B) મોટું કુટુંબ (C) શિક્ષણ નો અભાવ (D) ઉપરના બધા જ
37	__________ વાનગી બનાવવા માટે આથો લાવવાની પદ્ધતિ વપરાય છે? (A) બ્રેડ (B) ભાત (C) મુઠીયા (D) ભરેલું શાક

38	ફણગાવવાની પદ્ધતિનો ઉપયોગ __________ બનાવવા માટે કરવામાં આવે છે. (A) ઉપમા (B) ઢોકળાં (C) ચાટ અને કચુંબર (D) પીઝ્ઝા
39	___________ એ રાંધવા માટે વપરાતી ભેજ યુકત પદ્ધતિ નું ઉદાહરણ છે? (A) વરાળ આપવી (B) બાફવું (C) ઉકાળવું (D) ઉપરના બધા જ
40	શાક બનાવવા ________ પદ્ધતિ નો ઉપયોગ કરવાથી પોષક ઘટકોનો નાશ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. (A) સીઝવવું (B) સાંતળવું (C) તળવું (D) ભુજવું
41	પ્રેશરકુકર _________ સિધ્ધાંતના આધારે બનાવવામાં આવ્યું છે? (A) ઉકાળવું (B) દબાણથી રાંધવું (C) તળવું (D) શેકવું
42	__________ પદ્ધતિ વાપરવાથી પ્રોટીન અને ખનીજક્ષારને કોઈ અસર થતી નથી. (A) ખાંડવું (B) બાફવું (C) ઉકાળવું (D) ભુજવું
43	કઠોળને ફણગાવવાથી _________ વિટામીન નો વધારો થાય છે. (A) એ (B) કે (C) સી અને બી (D) ડી
44	___________ પદ્ધતિ પ્રોટીનને વધુ પાચનક્ષમ બનાવામાં મદદ કરે છે. (A) આથો લાવવો (B) પલાળવું (C) દળવું (D) કાપવું
45	કેટલાક ખાદ્યપદાર્થ ને શેક્યા પછી સુકા દળવાથી તેમની સુંગધ વધે છે. દા.ત __________ (A) જીરૂ (B) કોફી (C) પાપડ (D) અ અને બ
46	__________ પાણી અને ખોરાક દ્વારા થતા રોગો છે? (A) મેલેરિયા (B) ટાયફોઈડ (C ડેન્ગ્યું (D) ડાયાબીટીસ
47	શાકભાજી સુક્ષ્મજીવો થી મુકત બને એ માટે તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલા પાણીમાં __________ નાખીને પલાળવા જોઈએ. (A) ફટકડી (B) પોટેશિયમ પરમેન્ગેનેટ (C) મરચું (D) ખાંડ
48	__________ એ ચેપ ફેલાવવાની એક રીત છે? A) સ્વરછ વાસણો (B સ્વરછ પાણી (C) રાંધનારા અને પિરસનારા (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
49	__________ ક્રિયાને કારણે ફળ અને શાકભાજી ની કાપેલી સપાટી કાળી પડતી જાય છે. (A) વૃદ્ધિ (B) વિકાસ (C) શ્વસન (D) ઉત્સેચન
50	શીતગારમાં ફળ અને શાકભાજી _________તાપમાને રાખવામાં આવે છે. (A) 40° ફે થી 45° ફે (B) 20° ફે થી 25° ફે (C) 31° ફે થી 35° ફે (D) 55° ફે થી 65° ફે
51	અનાજમાં ભરપુર શક્તિમૂલ્ય છે કારણ કે તેમાં _________ પ્રમાણમાં સ્ટાર્ચ છે. (A) 25 થી 50% (B) 50 થી 60% (C) 65 થી 78% (D) 100%
52	અનાજમાં _________ ટકા પ્રોટીન છે. (A) 7% (B) 7 થી 12% (C) 15% (D) 100%
53	જીણા દળેલા અનાજમાં ખનીજક્ષાર અને વિટામીન નું પ્રમાણ આખા અનાજ કરતાં __________ હોય છે? (A) વધારે (B) અલ્પ (C) સમપ્રમાણ (D) ઓછુ
54	ઘઉંમાં ________ નામના પ્રોટીનના કારણે ઘઉં શેકી શકાય છે. (A) ગ્લુટેન (B મેંદો (C) આલ્બુમિન (D) ઉપરના બધા જ
55	ચોખા પાણીમાં રંધાતા હોય ત્યારે તેમાં રહેલા સ્ટાર્ચના કણો પાણી શોષી ફૂલે છે અને આકાર અને રંગ બદલાય છે. આ ક્રિયાને _________ કહે છે. (A) જલશોષણ (B) આથો આવવો (C) જીલેટીનીકરણ (D) ઉપરના બધા જ
56	રાંગીમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં _________ હોય છે. (A) કેલ્શિયમ (B) પ્રોટીન (C) ખનીજક્ષાર (D) વિટામીન
57	___________ ભુંજેલા અનાજનાં ઉદાહરણ છે? (A) ઈડલી (B) ધાણી મમરા (C) નુડલ્સ (D) કોર્નફ્લોર
58	18 થી 24° સે તાપમાને જે ઘન સ્વરૂપે હોય તેને __________ કહેવાય. (A) તેલ (B) વનસ્પતિ તેલ (C) ચરબી (D) ઉપરના બધા જ
59	ઘી કે માખણમાં વિટામીન __________ ખૂબ જ હોય છે. (A) બી (B) ડી (C) સી (D) એ
60	તેલમાં મળતાં __________ ત્વચાનું ખરજ્વાથી રક્ષણ મળે છે? (A) ફેટી એસિડ (B) ગ્લીસરીન (C) વિટામીન સી (D) ઉપરના બધા જ

61	ઉંચા તાપમાને તેલ ગરમ કરવાથી ચરબીનું ________ થાય છે? (A) શોષણ (B) વિઘટન (C) સેદ્રીકરણ (D) બંધારણ
62	ખાદ્યપદાર્થ તળાય તેનું શક્તિમુલ્ય ___________ થાય છે? (A) ઘટે (B) કોઈ ફરક નહી (C) વધે (D) પ્રમાણસર
63	ચરબીને ખોરી થતી અટકાવવા તેમાં છેલ્લે ________ તળવામાં આવે છે? (A) ખજુર (B) આંબલી (C) આદુ (D) ઉપરના બધા જ
64	એક ચમચી ખાંડમાં ________ કેલરી હોય છે? (A) 40 (B) 10 (C) 50 (D) 20
65	ગરમ અતિસંતુપ્ત દ્રાવણને ઠંડુ પાડતા સ્ફટિક બનવાની ક્રિયાને _________ કહે છે. ( ) સ્ફટિકીકરણ (B) જળવિભાજન (C) જળશોષણ (D) જીલેટીનાઈઝેશન
66	એસિડ ની હાજરીમાં સુક્રોઝનું ગ્લુકોઝ અને ફ્રુકટોઝમાં વિઘટન થવાની ક્રિયાને __________ કહે છે. (A) કેરેમલાઈઝેશન (B) ક્રિસ્ટલાઈઝેશન (C) હાઇડ્રોજીનેશન (D) ઈન્વર્ઝન
67	કઠોળમાં અનાજ કરતાં __________ પ્રોટીન હોય છે. (A) બમણું (B) ત્રણગણું (C) સરખું (D) ઓછુ
68	દૂધમાં લગભગ બધા જ પોષકતત્વો છે સિવાય કે _________ (A) વિટામીન એ (B) પ્રોટીન (C) વિટામીન સી અને આર્યન (D) ઉપરના બધા જ
69	દૂધમાનો એકમાત્ર કાર્બોદિત પદાર્થ ________ છે? (A) ગ્લુકોઝ (B) સુક્રોઝ (C ફ્રુકટોઝ (D) લેકટોઝ
70	દહીંમાં વિશિષ્ટ બેક્ટેરિયા હોય છે જે લેકટોઝનું ________ માં રૂપાંતર કરે છે. (A) એસિટીક એસિડ (B) લેકટીક એસિડ (C) એસ્કોબિક એસિડ (D) ફેટી એસિડ
71	વપરાશ માટે સલામત બનાવવા અને આરોગ્યને નુકશાન કરે એવા સુક્ષ્મ-જીવાણું નો નાશ કરવા ખૂબ થોડા સમય માટે અત્યંત ઊંચા તાપમાને પ્રક્રિયા કરેલા દૂધને __________ દૂધ કહે છે. (A) પક્વવું (B) એકરૂપ કરેલ (C) પેશ્ચુરાઈડ (D) ફાડેલું
72	ઈંડાને કુદરતી ________ તરીકે વર્ણવાય છે. (A) સંપૂર્ણ આહાર (B) અનુકુળ આહાર (C) પ્રતિકૂળ આહાર (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
73	વાંસી ઈંડું પાણીમાં _________છે. (A) તરે (B) છુંટુ પડે (C) ડુબે (D) વાંસ મારે
74	ઈંડામાં _________ ટકા પ્રોટીન છે. (A) 20 થી 25 (B) 10 થી 15 (C) 5 થી 12 (D) 12 થી 14
75	ઘેટાં-બકરાના માંસને _________ કહે છે. (A) ગૌમાંસ (B) પોર્ક (C) ગોશ્ત (D) વીલ
76	_________ આપણા ખોરાકને રંગીન, સ્વાદિષ્ટ અને પાચક બનાવે છે. (A) મસાલા (B) શાકભાજી (C) ફળ (D) વસાણાં
77	__________ આંખનું તેજ વધારે છે, ચામડી ને રોગમુક્ત રાખે છે અને રોગ સામે રક્ષણ આપે છે. (A) દૂધી-કારેલા (B) કંદમૂળ (C) લીલાં પાદળાવાળી ભાજી (D) બટાકા
78	__________ માં કેલ્શિયમ વધારે હોવાથી તે આપણા હાડકાં અને દાંત તંદુરસ્ત રાખે છે. (A) મૂળા (B) મોગરી (C) ભીંડા (D) સુરણ
79	બહુ મોટા કંદમૂળ ન લેવા જોઈએ, કારણકે ___________ (A) તે અંદરથી કઠણ હોય છે (B) તે નરમ હોય છે (C) તેમાં ભેજ વધારે હોય છે (D) ઉપરના બધા જ
80	શાકને સમાર્યા પછી ધોવાથી તેમાંના __________ (A) વિટામીન-ખનીજ વધે છે (B) વિટામીન-ખનીજ નાશ પામે છે (C) વિટામીન-ખનીજ માં કંઈ ફરક પડતો નથી (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
81	ફળ ના __________ ને કારણે કબજીયાત થતો અટકે છે. (A) બીયા (B) છાલ (C) રેસા (D) ઉપરના બધા જ
82	કેરી, જરદાળુ, પીચ માં વિટામીન _________ હોય છે જે આપણને રતાંધળાપણા સામે રક્ષણ આપે છે. (A) એ (B) કે (C) સી (D) ડી

83	જામફળ, આમળાં અને લીંબુ માં વિટામીન ________ ભરપૂર હોય છે જે આપણને ચેપ સામે પ્રતિકારક શક્તિ આપે છે. (A) બી (B) સી (C) બી-1 (D) બી-2
84	સૂકી કાળી દ્રાક્ષ, ખજૂર, અંજીર __________ ના સારા પ્રાપ્તિસ્થાન છે. (A) વિટામીન કે (B) ફોસ્ફરસ (C) વિટામીન સી (D) આર્યન
85	એક આમળામાં 6 કિલો સફરજન જેટલું વિટામીન _________ હોય છે. (A) એ (B) બી (C) સી (D) ડી
86	સફરજન કેળાં જેવો ફળોને સમારીને ખુલ્લામાં રાખી મૂકવામાં આવે તો હવા લાગતા તેમનામાં રહેલા _________ ને કારણ તે ભૂખરાં થઈ જાય છે. (A) વિટામીન એ (B) આર્યન (C) એન્ઝાઈમ (D) કેલ્શિયમ
87	કાળા મરીમાં ___________ નું ભેળસેળ થાય છે. (A) તડબૂચ ના બિયાં (B) કાંકરા (C) પપૈયાનાં સૂકા બી (D) ઉપરના બધા જ
88	રાઈ માં _________ નું ભેળસેળ થાય છે. (A) વોવી નાં બી (B) કાળી માટીના પથ્થર (C) કાળી રેતી (D) કાંકરા
89	જીરૂ ___________ નું પ્રાપ્તિસ્થાન છે. (A) વિટામીન સી (B) આર્યન અને કેલ્શિયમ (C) વિટામીન એ (D) પોટેશિયમ
90	હોજરી અથવા આંતરડાની અંદરની બાજુએ પડતાં ચાંદાને _________ કહે છે. (A) દાદ (B) ડાયેરિયા (C) ઉલ્ટી (D) અલ્સર
91	___________ પીણાઓ લેવાથી મજ્જાતંત્ર કાર્યરત અને જાગ્રત થાય છે એવું લાગે છે. (A) સ્ફૂર્તિદાયક (B) તાજગીદાયક (C) પૌષ્ટિક (D) મજ્જાદાયક
92	ચા માં __________ નામનું તત્વ છે જે મજ્જાતંત્રને કાર્યરત કરે છે. (A) કેફીન (B) થેઈન (C) કોકેઈન (D) બ્રોમિન
93	કોફીમાં _________નામના તત્વો હોય છે, જે તીવ્ર સુગંધ આપે છે. (A) થેઈન અને બ્રોઝિન (B) કેફીન અને કોકેઈન (C) કેફીન અને ટેનિન (D) કેફીન અને બ્રોમિન
94	દૂધ મિશ્રિત ફળના રસનો સમાવેશ _________ પીણાઓમાં થાય છે. (A) પૌષ્ટિક (B) સ્ફૂર્તિદાયક (C) તાજગીદાયક (D) ઉપરના બધા જ
95	કુત્રિમ પીણાં માં કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ગેસ ભેળવેલો હોવાથી તેમને __________ કેહવાય છે. (A) કાર્બન ડાયોક્ઝાઈડ (B) કાર્બોનાઈઝ (C) કાર્બોનેટેડ (D) હળવા પીણા
96	સૂકી ગરમીનો ઉપયોગ કરી રાંધવાથી પદ્ધતિને _________ કહે છે. (A) સેકવું (B) બાફવું (C) તળવું (D) ભૂંજવું
97	BIS નું આંખુ નામ __________ છે. (A બ્યુરો ઓફ ઇન્ડીયન સ્ટાન્ડર્ડ (B) બ્યુરો ઓફ ઇન્ડીયન સ્ટેટીસટીકસ (C) બ્યુરો ઓફ ઇન્ડીયન સાયન્સ (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહી
98	ખાદ્ય પદાર્થના ડબ્બા, બરણી, શીશી યા પડીકા પર નીચેની માહિતીઓ હોવી જોઈએ. (A) નામ (B) વજન (C) કિંમત (D) ઉપરના બધા જ
99	માંસ, માછલી, મરઘી નો __________ ખાદ્ય પદાર્થના જૂથ માં સમાવેશ થાય છે. (A) ડબ્બા બંધ (B) પડીકા બંધ (C) ઠારેલા (D) શીશીબંધ
100	___________ એક ઉમેરણ જે ખાદ્ય પદાર્થને સોડમ આપવામાં વપરાય છે. (A) મોનોસોડિયમ ગ્લુટામેટ ( ) વિટામીન એ (C) સોડીયમ બાયકાર્બોનેટ (D) સોડીયમ બેન્ઝોએટ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી-2016

સૂચના :
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજીયાત છે.
2. જયાં 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 શકયતા 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 ઍન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) **નોંધણી નંબર:_______________**
પાઠયક્રમ : તમારો આહાર અને તેની ઉપયોગિતા (CFN-02)
તારીખ : 29/01/2016
સમય : 03.00 to 06.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	બાળકને જન્મ આપ્યા પછી પેહલા ત્રણ થી ચાર દિવસોમાં આવતા ધાવણને શું કહે છે? (A) કોલોસ્ટ્રોમ (B) બેકસ્ટ્રોમ (C) ન્યુટ્રાન્સ (D) હાઈડ્રોક્સ
2	નીચેમાંથી કોનો ચયાપચયનો આંક ઊંચો હોય છે? (A) સ્ત્રી (B) પુરુષ (C) વૃદ્ધ (D) બાળક
3	મનુષ્યના જીવનમાં ઝડપી વૃદ્ધિ પામવાનો સમય કયો છે? (A) યુવાવસ્થા (B) વૃદ્ધાઅવસ્થા (C તરુણાવસ્થા (D) બાલ્યાવસ્થા
4	સગર્ભા સ્ત્રીને તેની ઉતરાર્ધ અવસ્થામાં કેટલા કિલો કેલરી વધારાની લેવી જોઈએ? (A) 200 (B) 300 (C) 350 (D) 500
5	ભ્રૂણ અને માતાના પેશીતંત્રની વૃદ્ધિ માટે શેની જરૂર પડે છે? (A) ચરબી (B) પ્રોટીન (C) કેલરી (D) પાણી
6	PUFA નું પૂરું નામ જણાવો? (A) પોલી અનસેરયુરેટેડ ફેટી એસિડ (B) પોલી યુઝફુલ ફેલિક એસિડ (C) પોલી અનફીડાઈન્ડ ફેટી એસિડ (D) પોલી અનસેરયુરેટેડ ફોલિક એસિડ
7	બધી જાતના તેલ, ઘી અને વનસ્પતિ તેલના એક ગ્રામમાં કેટલી કેટલી કેલરી મળે? (A) પાંચ (B છ (C) સાત (D) નવ
8	વ્યક્તિની આહારની ટેવો શેના આધારે નક્કી થાય છે? (A) કુટુંબ (B) પ્રદેશના પાક મુજબ (C) ધર્મ (D) માન્યતાઓ
9	શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ ઘટી જાય ત્યારે શેના ઉપર અવળી અસર થાય છે? (A) ખોરાક (B) મૂત્રાશય (C) રુધિરાભિસરણ (D) ચયાપચય ક્રિયા
10	મધુપ્રમેહના દર્દીએ કયા આહાર ઉપર નિયંત્રણ મૂકવું જોઈએ? (A) ખાટા (B) ખારા (C) તીખા (D) ગળ્યા
11	શરીરમાં કેલ્શિયમની ઊણપને કારણે થતો હાડકાનો રોગ કયો છે. (A) એન્થ્રોસીસ (B) ઓસ્ટીઓપોરોસિસ (C) વા (D) ટ્યુબરકલુઓસિસ
12	6 વર્ષથી તરુણા વસ્થાના પ્રારંભ સુધીના સમયમાં બાળકોની સમયમાં બાળકોની વૃદ્ધિ કેવી હોય છે? (A) ખૂબ ઝડપી (B) ઝડપી (C) ધીમી (D) ખૂબ ધીમી
13	જેમની હાજરીમાં પાચક રસોનો સ્ત્રાવ ઓછો થતો હોય તેવા વડીલોના શરીરમાં શેની ઊણપ જોવા મળે છે? (A) કેલ્શિયમ (B) પોષકતત્વો (C) વિટામીન (D) આર્યન
14	છોકરીઓને તેમના ખોરાકમાં પૂરતું શું મળવું જોઈએ? (A) વિટામીન (B) પ્રોટીન (C) આર્યન (D કેલ્શિયમ

15	બાળકને કેટલા વર્ષે કાયમી દાંત આવવાની શરૂવાત થાય છે?							
	(A)	બે વર્ષે	(B)	ત્રણ વર્ષે	(C)	પાંચ વર્ષે	(D)	છ વર્ષે
16	પ્રજ્જનક્ષમ અવસ્થાની શરૂઆત કઈ અવસ્થાથી થાય છે?							
	(A)	યુવાન	B)	તરૂણાવસ્થા	(C)	બાલ્યાવસ્થા	(D)	પૌઢાવસ્થા
17	વૃધ્ધાવસ્થામાં હાડકામાંથી કયું તત્વ ઓછુ થવા લાગે છે?							
	(A)	ફોસ્ફરસ	(B)	કેલ્શિયમ	(C)	આયોડીન	(D)	વિટામીન
18	કેટલાક મોટી ઉમરના માણસો શરીરમાં કયા એસિડ જરવામાં થતા ઘટાડાથી પીડાતા હોય છે?							
	(A)	એમિનો એસિડ	(B)	હાઈડ્રોક્લોરિક એસિડ	(C)	ફેટી એસિડ	(D)	એક પણ નહી
19	વ્યક્તિ જેમ જેમ માટી થતી જાય તેમ-તેમ તેણે તેના ખોરાકમાં શેની માત્રા ક્રમશઃ ઘટાડતા જવુ જોઈએ?							
	(A)	ખાંડ	(B)	વિટામીન	(C)	ખનિજતત્વ	(D)	કેલરી
20	કઈ અવસ્થામાં અંતઃસ્ત્રાવોનું ઉત્પાદન એકદમ વધી જાય છે?							
	(A)	પ્રજ્જનક્ષમ	(B)	તરૂણ	(C)	યુવાન	(D)	વૃદ્ધિ
21	તરૂણાવસ્થા દરમ્યાન છોકરીઓની ઊંચાઈ કેટલા સેમી વધે છે?							
	(A)	12 થી 15 સેમી	(B)	21 થી 45 સેમી	(C)	15 થી 25 સેમી	(D)	18 થી 39 સેમી
22	તરૂણાવસ્થાના સમયગાળામાં છોકરાના શરીરમાં વધુ વિકાસ પામે છે?							
	(A)	હાથ-પગ	(B)	મગજ	(C)	સ્નાયુઓ	(D)	માંસપેશીઓ
23	BMR નું પૂરૂં નામ આપો.							
	(A)	બેઝલ મેટાબોલિકરેટ	(B)	બોડી મેઈનટેઈન રેટ	(C)	બોડી માસ રેટ	(D)	BASIC METABOLIC RATE
24	બાળકને અતિસાર થયો હોય ત્યારે કયો ખોરાક આપવો જોઈએ?							
	(A)	દૂધ	(B)	દહીં	(C)	કોફી	(D)	ORS નું શરબત
25	બે વર્ષના બાળકને કેવો ખોરાક ન અપાય?							
	(A)	અનાજ	(B)	ઇંડા	(C)	તેજાના વાળો	(D)	તેલવાળો
26	કોષોમાં શેના દ્વારા આહારના ઘટકોનું ઓક્સિડેશન થાય છે?							
	(A)	ઓક્સિજન	(B)	કાર્બન ડાયોક્સાઈડ	(C)	નાઈટ્રોજન	(D)	હાઈડ્રોજન
27	સાધારણ ગર્ભાવસ્થાનો સમય કેટલા દિવસનો હોય છે?							
	A)	235	(B)	245	(C)	250	(D)	270
28	કોષના બાહ્યતમ સ્તરમાંથી શિશુના કયા અંગો વિકસે છે?							
	(A)	ચેતાતંત્ર-ત્વચા	(B)	હૃદય	(C)	મગજ	(D)	હાથ-પગ
29	ગર્ભાવસ્થામાં માતાનું વજન કેટલા કિગ્રા વધે છે?							
	(A)	12 થી 13	(B)	10 થી 12	(C)	7 થી 10	(D)	6 થી 7
30	માનું દૂધ બાળકને પોષણ આપવા માટેનો કેવો સ્ત્રોત છે?							
	(A)	કુદરતી	(B)	કુત્રિમ	(C)	આયોજિત	(D)	બિન-આયોજિત
31	ચપળ બાળક તેણે ગ્રહણ કરેલી શકિતના કેટલા ટકા ઉપયોગ કરે છે?							
	(A)	10%	(B)	20%	(C)	30%	(D)	40%
32	ખોરાકને બરાબર ચાવીને ખાવાની ટેવ કઈ પ્રક્રિયામાં મદદરૂપ થાય છે?							
	(A)	દાંતના હલન-ચલન	(B)	મોંના હલન-ચલન	(C)	પાચન	(D)	ગળવાની
33	આહારમાં શેનું પ્રમાણ વધારે હોય તો કેલરી વધુ મળે છે?							
	(A)	પાણી	(B)	ચરબી	(C)	ખનીજક્ષારો	(D)	કાર્બોદિત પદાર્થો
34	કઈ ક્રિયા દ્વારા શરીરના તમામ કોષો સુધી પોષક ઘટકો પહોચેં છે?							
	(A)	પાચન ક્રિયા	(B)	રુધિરા ભીસરણ	(C)	શારિરીક ક્રિયા	(D)	માનસિક ક્રિયા
35	લોહીની ઊણપને કારણે થતા રોગને શું કહે છે?							
	(A)	મરાસ્મસ	(B)	કંઠમાળ	(C)	પાંડુરોગ	(D)	કવાશિયોરકર
36	હૃદયનું ધબકવું એ કઈ ક્રિયા છે?							
	(A)	અનૈચ્છિક	(B)	ઐચ્છિક	(C)	ઐચ્છિક અને અનૈચ્છિક	(D)	એક પણ નહી
37	PEM નો અર્થ શું થાય છે?							
	(A)	ખામીયુક્ત પોષણ	(B)	પ્રોટીન અને શક્તિની ઊણપ	(C)	રોગનું નામ	(D)	પ્રોટીન-શક્તિ ખામીયુક્ત પોષણ

38	શરીરમાં વણવપરાયેલી કેલરી સ્નાયુઓમાં કયા સ્વરૂપે સંગ્રહ પામે છે? (A) ચરબી (B) કાર્બોદિત (C) ગ્લુકોઝ D) ગ્લાયકોજન
39	કવાશિયોરકોર શેની ઉણપને કારણે થતો શિશુ રોગ છે? (A) ખનિજક્ષાર (B) કાર્બોદિત પદાર્થો (C) વિટામીન (D) પ્રોટીન
40	25 વર્ષની સગર્ભા સ્ત્રીનું વજન કેટલું હોવું જોઈએ? (A) 45 (B) 55 (C) 60 (D) 50
41	વિટામીન A અને D કેવા વિટામીનો છે? (A) જળદ્રાવ્ય (B) શક્તિવર્ધક (C) ખનીજદ્રાવ્ય (D) ચરબીદ્રાવ્ય
42	શરીરમાં આયોડીનની ઉણપને કારણે કયો રોગ થાય છે? (A) બેરીબેરી (B) કંઠમાળ (C) ટાઈફોડ (D) સ્કર્વી
43	માણસના મગજની વૃદ્ધિ સૌથી ઝડપી ક્યારે થાય છે? (A) તરૂણાવસ્થા (B) ગર્ભાવસ્થા (C) યુવાવસ્થા (D) શિશુ અવસ્થા
44	RDI શું છે? (A) સૂચિત આહાર પ્રમાણ (B) સૂચિત ફેરફાર (C) સૂચિત પ્રમાણ (D) સૂચિત કેલરી
45	ખોરાકના પાચનની શરૂઆત ક્યાંથી થાય છે? (A) મોંમા (B) સ્વાદુપીંડ (C) નાનું આતરડું (D) જઠર
46	સ્વાદુપીંડમાંથી કયો ઉત્સેચક ઝરે છે? (A) પેપ્ટીન (B) એસિડ (C) એમાયલેઝ (D) ગ્લુકોઝ
47	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
48	પ્રોટીન પદાર્થોનું કયા ઉત્સેચક ઝરે છે? (A) એમાયલેઝ B) ફેટી એસિડ (C) પેટિસન (D) એમિનો એસિડ
49	માનવશરીરની વૃદ્ધિ અને શારીરિક ફેરફારોનું સંચાલન કોણ કરે છે? (A) અંતઃસ્ત્રાવી ગ્રંથી (B) થાઈરોઈડ ગ્રંથી (C) સ્નાયુતંત્ર (D) પિટયૂટરી ગ્રંથિ
50	કુપોષણ એટલે શું? (A) અપૂરતું પોષણ (B) અત્યધિક પોષણ (C) પ્રમાણસર પોષણ (D) અપૂરતું અને અત્યધિક પોષણ
51	25 વર્ષની સ્ત્રીનું આદર્શ વજન કેટલું હોય છે? (A) 50 કિગ્રા (B) 25 કિગ્રા (C) 60 કિગ્રા (D) 55 કિગ્રા
52	શાકભાજી અને ફળોમાં પીળું રંજકદ્રવ્ય શું હોય છે? (A) વિટામીન (B) વિટામીન-સી (C) બીટા-કેરોટિન D) ખનિજક્ષાર
53	માનવશરીરનું તાપમાન આશરે કેટલા અંશ ફેરનહીટ છે? (A) 3:7° F (B) 98:6° F (C) 37:0° F (D) 99° F
54	ભારતીય સૂચિત આહાર પ્રમાણ કઈ સાલમાં નક્કી થયું? (A) 1958 (B) 1968 (C) 1981 (D) 1940
55	મનુષ્યના શરીરમાં હાડકા અને દાંતની રચના અને જાળવણીમાં કોણ મદદ કરે છે? (A) કાર્બોદિત પદાર્થો (B) ચરબી (C) ખનીજક્ષારો (D) પાણી
56	આપણા શરીરના તાપમાનના નિયમનમાં કોણ મદદ કરે છે? (A) પ્રોટીન (B) વિટામીન (C) ચરબી (D) પાણી
57	I.C.M.R નું પુરુનામ શું છે? (A) ઈટાલીયન કાઉન્સીલ ઓફ મેડીકલ રીસર્ચ (B) ઈન્ડિયન કાઉન્સીલ ઓફ મિકેનીકલ રીસર્ચ (C) ઈન્ડિયન કોર્પોરેશન ઓફ મેઈન રીસર્ચ (D) ઈન્ડિયન કાઉન્સીલ ઓફ મેડીકલ રીસર્ચ
58	શાની ઉણપના કારણે ગળાની થાઇરોડગ્રંથિ મોટી થાય છે? (A) પ્રોટીન (B) આર્યન (C) આયોડીન (D) મીઠું
59	I.U. નું પૂર્ણ નામ જણાવો. (A INTERNATIONAL USE (B) INTRA UNIT (C) INTERNAL UNIT (D) INTERNATIONAL UNIT
60	I.U એટલે કેટલા માઈક્રોગ્રામ? (A) 2.5 (B) 0.0025 (C) 0.25 (D) 00.025

61	નીચેમાંથી કયું જળદ્રાવ્ય વિટામીન નથી. (A) એકપણ નહી (B) વિટામીન-B^{12} (C) વિટામીન-B^{6} (D) વિટામીન-C
62	વિટામીન-A ના સ્વરૂપોમાં એક સ્વરૂપનું રાસાયણિક નામ નીચેમાંથી કયું છે? (A) ફોર્માલ્ડીહાઈડ (B) બીટાલ્ડીહાઈડ (C) રેટીલ્ડીહાઈડ (D) સેટીનાલ્ડીહાઈડ
63	સમતોલ આહારમાંથી કુલ કેટલા પ્રકારના પોષકઘટકો પ્રાપ્ત થાય છે? (A) 5 (B) 6 (C) 7 (D) એક પણ નહી
64	આપણા શરીરમાં આશરે કેટલા ટકા પાણી હોય છે? (A) 60 થી 65% (B) 65 થી 70% (C) 60 થી 70% (D) 60 થી 75%
65	ભારતીય આહારમાં લગભગ કેટલા ટકા શક્તિ તેલ અને ચરબીમાંથી મળે છે? (A) 10 થી 15% (B) 5 થી 10% (C) 15 થી 20% (D) 10 થી 30%
66	આપણા શરીરનું કેટલામાં ભાગનું વજન પ્રોટીનથી બનેલું છે? (A) આઠમાં (B) 1/5 (C) 1/6 (D) સાતમા
67	નીચેનામાંથી વિટામીન 'સી' શેમાંથી મળે છે? (A) લીંબુ (B) મોસંબી (C) નારંગી (D) તમામ
68	જઠરમાં કયો ઉત્સેચક ઉત્પન્ન થાય છે? (A) પેપ્સીન (B) ટ્રીપ્સીન (C) પ્રોટીઓનેઝ (D) એક પણ નહી
69	શેના દ્વારા ચરબીનું નાના કણોમાં વિભાજન થાય છે? (A) આમરસ (B) જઠર રસ (C) પિત્તરસ (D) એક પણ નહી
70	પાચન બાદ પ્રોટીનનું શેમાં રૂપાંતર થાય છે? (A) જલ (B) એમિનો એસિડ (C) ચરબી (D) એક પણ નહી
71	સ્વાદુપીંડમાંથી કયો ઉત્સેચક ઉતપન્ન થાય છે? A) ફેટેઝ (B) એમાયલેઝ (C) ગ્લુકોઝ (D) પ્રોટીએઝ
72	એક વર્ષના બાળકના કાંડામાં કેટલા હાડકા હોય છે? (A) 3 (B) 4 (C) 5 (D) 6
73	બાળક 5 વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેના મગજની કેટલા ટકા વૃદ્ધિ થાય છે? (A) 99% (B) 98% (C) 91% (D) 90%
74	થાઈરોડગ્રંથી માંથી કયા અંતઃસ્ત્રાવોનો સ્ત્રાવ થાય છે. (A) ટાયરોક્સીન (B) ટાયરોઇડ (C) થાઈરોકિસન (D) થાયરોટોકિસકોસીસ
75	કવોશિયોરકોર કેટલા વર્ષની ઉંમરના વ્યક્તિને થાય છે? (A) 2 વર્ષ (B) 4 થી 5 વર્ષ (C) 6 થી 12 વર્ષ (D) એક પણ નહી
76	કેટલા ગ્રામથી ઓછુ વજન ધરાવતું બાળક માતાનો ગ્રભાવસ્થા દરમ્યાન કંગાળ પોષણનું સૂચક છે? (A) 2500 (B) 250 (C) 3000 (D) 2100
77	બાળ જન્મ બાદ માતાના ધાવણમાં કોલેસ્ટોનની કેટલા દિવસો સુધી આવે છે? (A) 1-2 દિવસ (B) 2-3 દિવસ (C) 3-4 દિવસ (D) એક પણ નહી
78	આદર્શ પુરુષની વય મર્યાદા જણાવો. (A) 21 થી 30 વર્ષ (B) 20 થી 40 વર્ષ (C) 20 થી 39 વર્ષ (D) 15 થી 25 વર્ષ
79	વ્યાખ્યા અનુસાર આદર્શ સ્ત્રીનું વજન કેટલા કિ.ગ્રા. જરૂરી છે? (A) 40 KGS (B) 44 KGS (C) 45 KGS (D) 50 KGS
80	માસિક ધર્મને કારણે સ્ત્રીમાં કયા પોષકતત્વની ઘટ પડે છે? (A) કેલ્શિયમ (B) પોટેશીયન (C) આર્યન (D) વિટામીન-B
81	ક્યાં રોગીઓએ ભોજનમાં મીઠાનું પ્રમાણ ઘટાડવા જોઈએ. (A) કંઠમાળ (B) અતિસાર (C) ઉંકત રક્તચાપ (D) ટાઈફોઈડ
82	હોજરીમાં કયું વાતાવરણ હોય છે? (A) એસિડિક (B) બેઈઝિક (C) સામાન્ય (D) એક પણ નહી
83	કેવા બાળકો અભ્યાસમાં એકાગ્રતા કેળવી શકતા નથી? (A) ભૂખ્યા (B) લાંબા (C) જાડા (D) પાતળા

84	શરીરની ચરબીનું માપ કેવી રીતે જાણી શકાય? (A) ચામડીના પડ માપીને (B) વજન કરાવીને (C) વજન ઉંચકીને (D) કસરત કરાવીને
85	બાળકમાં ચામડીની નીચે પાણી ભરાઈ જવાની ઘટનાને શું કહે છે? (A) ઈડીમા (B) થ્રોમ્બોસીસ (C) ફોલ્લા (D) ગુમડાં
86	પુખ્તવયના પુરુષ માટે સૂચિત આહાર પ્રમાણમાં કેટલી શક્તિની જરૂરિયાત બતાવી છે. (A) 2200 (B) 2400 (C) 1800 (D) 1200
87	સૂચિત આહાર પ્રમાણ પ્રમાણે પુખ્તવયની સ્ત્રીને _________ મિલીગ્રામ આર્યનની જરૂરિયાત બતાવી છે. (A) 20 (B) 25 (C) 40 (D) 32
88	રોજીંદા ખોરાકમાં કેટલા કેટલા આહારજૂથો છે? (A) 4 (B) 5 (C) 6 (D) 7
89	1 ગ્રામ ચરબી/તેલ કેટલી કિલોકેલરી શક્તિ આપે છે. (A) 4 (B) 9 (C) 12 (D) 15
90	ચરબીનું પાચન મુખ્યત્વે ________ થાય છે. (A) મોંમા (B) જઠરમાં (C) મોટા આંતરડામાં (D) નાના આંતરડામાં
91	પ્રોટીનનું શોષણ __________ માં જળવિભાજન થયા પછી થાય છે. (A) ફેટી એસિડ (B) એમિનો એસિડ (C) ગ્લુકોઝ (D) એક પણ નહી
92	બાળકોનું 4 થી 5 મહીને વજન જન્મસમયના વજન કરતા _________ થાય છે. (A) બમણું (B) ત્રણ ગણું (C) ચાર ગણું (D) દસ ગણું
93	'કરમિયા' ને __________ નું એક કારણ છે. (A) વિટામીન A ની ઉણપ (B) કંઠમાળ (C) પાંડુરોગ (D) બધા જ
94	નીચેમાંથી કયા કાર્યો અનૈચ્છિક નથી? (A) શ્વાસોશ્વાસ (B) હૃદયના ધબકારા (C) જમવું (D) એક પણ નહી
95	ભ્રૂણ અને માતાના પેશીતંત્રની વૃદ્ધિ માટે ___________ ની જરૂર પડે છે. (A) ચરબી (B) વિટામીન (C) પ્રોટીન (D) કર્બોદિત પદાર્થ
96	ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન માતાને _________વાળો આહાર લેવાની તીવ્ર ઈચ્છા જાગે છે. (A) વીટામીન-C (B) વીટામીન-D (C) પ્રોટીન (D) ફોલિક એસિડ
97	શરીરમાં આર્યનનું શોષણ વધારે સારુ થાયએ માટે વિટામીન _________ જરૂરી છે. (A) A (B) C (C) B (D) E
98	એક ચમચી ખાંડમાંથી આશરે __________ કેલરી મળે છે. (A) 50 (B) 45 (C) 20 (D) 60
99	બાળક છ મહિનાનુ થાય ત્યાં સુધીએ માથાનો ઘેરાવો છાતીના ઘેરાવો કરતા __________ હોય છે. (A) વધારે (B) ઓછો (C) સરખોજ (D) એક પણ નહીં
100	ઓસ્ટીઓપોરોસીસ નામના હાડકાના રોગને અટકાવવા __________ જરૂર પડે છે. (A) આર્યન (B) કેલ્શિયમ (C) ફોસફરસ (D) સોડિયમ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી-2016

સૂચના :
1. તમામ પ્રશ્નોના જવાબ ફરજીયાત છે.
2. જયાં 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 શકયતા 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 ઍન્ડ ન્યૂટ્રીશન (CFN) **નોંધણી નંબર:_______________**
પાઠયક્રમ : આહારનું અર્થશાસ્ત્ર (CFN-03)
તારીખ : 30/01/2016
સમય : 11.00 to 12.30 **કુલ ગુણ : 50**

1	માહિતીના વિશાળ જનમાધ્યમો એટલે શું?							
	(A)	છાપા	(B)	આકાશવાણી	(C)	દુરદર્શન	(D)	ઉપરોક્ત બધા જ
2	સારી ગુણવત્તાવાળા ખાદ્યોમાં હલકી ગુણવત્તાવાળા ખાદ્યો ભેળવવા એટલે તેને શું કહેવાય?							
	(A)	ખેતી	(B)	ભેળસેળ	(C)	વેચાણ	(D)	ઉત્પાદન
3	ગ્રાહકોના શોષણ સામે ગ્રાહકોની રક્ષા કરવી એટલે શું?							
	(A)	ગ્રાહક શિક્ષણ	(B)	ગ્રાહકલક્ષી ફાયદો	(C)	ગ્રાહક સુરક્ષા	(D)	ગ્રાહક પરિરક્ષણ
4	6 વર્ષથી નીચેના બાળકોનું અપુરતું પોષણ અટકાવવા શું આપવું?							
	(A)	કાચા શાકભાજી	(B)	શક્તિ અને પ્રોટીનયુક્ત ખાદ્યો	(C)	લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી	(D)	ચરબીયુક્ત ખાદ્યો
5	આવક ઉભી કરવાના હેતુસર પ્રાણીઓનો કરાતો ઉછેર એટલે શું?							
	(A)	પશુપાલન	(B)	ખેતીવાડી	(C)	ઉત્પાદકતા	(D)	ઉપરોક્ત બધા જ
6	1969 માં દૂધની માથાદીઠ પ્રાપ્યતા ભારતમાં કેટલી હતી?							
	(A)	120 ગ્રામ	(B)	110 ગ્રામ	(C)	90 ગ્રામ	(D)	125 ગ્રામ
7	ઉત્પાદક તરફથી સીલ કરેલા ડબ્બામાં બંધાતો ખોરાક _________							
	(A)	પેક કરેલો ખોરાક	(B)	પરિચિત દુકાનોમાં વેચાતો ખોરાક	(C)	સહકારી ખાદ્યો	(D)	બધા જ
8	ઈંડા એ કયા પોષકતત્વોનું સારૂ એવું પ્રાપ્તિસ્થાન છે?							
	(A)	પ્રોટીન	(B)	ચરબી	(C)	કાર્બોહાઈડ્રેટ	(D)	આર્યન
9	અંધાપો __________ પોષકતત્વની ખામીથી થાય છે?							
	(A)	વિટામીન-સી	(B)	વિટામીન-એ	(C)	કેલ્શિયમ	(D)	આર્યન
10	સાતમી પંચવર્ષીય યોજનાની સાલ __________							
	(A)	1985-90	(B)	1990-95	(C)	1975-80	(D)	1980-85
11	ફુડ કોર્પોરેશન ઓફ ઇન્ડિયા જે કીમતે અનાજ ખરીદે તેને શું કેહવાય?							
	(A)	સંપાદન કિંમત	(B)	અંદાજીત કિંમત	(C)	પરચુરણ કિંમત	(D)	છૂટક કિંમત
12	આપણા દેશમાં પશુધનના ઉત્પાદન માટે કયો ખોરાક મુખ્ય આધારરૂપ છે?							
	(A)	દૂધ	(B)	માંસ	(C)	ઈંડા	(D)	બધા જ
13	વેપાર અંગેની રીતરસમોનું નિયમન કરવામાં આવી હોય તેવી બજાર ને કેહવાય?							
	(A)	વિતરણ બજાર	(B)	નિયંત્રીત બજાર	(C)	છૂટક બજાર	(D)	જથ્થાબંધ ખરીદીનું બજાર
14	સારી ગુણવત્તાવાળા બિયારણનું ઉત્પાદન કરવું એ કેવી પ્રકિયા છે?							
	(A)	સરળ	(B)	જટિલ	(C)	સાદી	(D)	સયુંકત

15	કઈ સાલમાં શ્વેત ક્રાંતિનો પાયો નંખાયો. (A) 1970 (B) 1960 (C) 1955 (D) 1975
16	એનીમિયા કયા પોષકતત્વની ખામીથી થાય છે. (A) આર્યન (B) વિટામીન-એ (C) કાર્બોહાઈડ્રેટ (D) ચરબી
17	ગોઇટર અટકાવવા માટે શું આપવું? (A) લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી (B) આયોડીનયુકત મીઠું (C) પીળા રંગના ફળ (D) કઠોળ
18	શિશુનું મૃત્યુદર ઊંચું હોવાનું કારણ કયું છે? (A) નીચું સામાજિક સ્તર (B) નીચું આર્થિક સ્તર (C) માતાને મળતુ અપૂરતું પોષણ (D) ઉપરોકત બધા જ
19	ખાદ્યપદાર્થો ને તેમની અગત્યતાના આધારે કેટલા આહારજૂથમાં વર્ગીકરણ કરી શકાય? (A) ત્રણ (B) ચાર (C) બે (D) પાંચ
20	આવક અને ખર્ચનું સરળ નિવેદન એટલે શું? (A) ખર્ચ (B) આયોજન (C) ખરીદી (D) અંદાજપત્ર
21	કયા ધાન્યો ઉચ્ચ ગુણવત્તાના ધાન્યો છે. (A) ચોખા અને ઘઉં (B) બાજરી (C) કોદરી (D) મકાઈ
22	ખોરાકનું ઉત્પાદન કરવા માટે શેની જરૂર પડે છે? (A) જમીન (B) અશુદ્ધ હવા (C) ઓછો સૂર્ય પ્રકાશ (D) અયોગ્ય વાવણી
23	ક્યા વર્ષમાં આપણા દેશમાં મોટી અનાવૃષ્ટિ થઇ? (A) 1987 (B) 1986 (C) 1985 (D) 1984
24	અતિસાર, કોલેરા, ટાઈફોઈડ જેવા રોગો શેનાથી થાય છે. (A) દૂષિત પાણી પીવાથી (B) અપૂરતી ઊંઘ (C) અપૂરતો ખોરાક (D) અપચાથી
25	એક જ વખતે મોટા પ્રમાણમાં ચીજવસ્તુઓની ખરીદીને _________ ખરીદી કેહવાય. (A) જથ્થામાં (B) છૂટક (C) રોજની (D) સહકારી
26	ભારતમાં મત્સ્ય ઉત્પાદન 1979-80 માં કેટલા લાખ ટન હતું? (A) 23.4 (B) 23.6 (C) 23.8 (D) 23.9
27	વર્ષોવર્ષ પેદાશ આપતી વનસ્પતિ એટલે શું? (A) અર્ધવાર્ષિક છોડ (B) માસિક છોડ (C) અલ્પવિકસિત છોડ (D) બારમાસી છોડ
28	ખેતી એટલે __________ (A) પાક ઉગાડવા (B) ફક્ત નિંદામણ કરવું (C) પાણી આપવું (D) સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવું
29	ખોરાકના ઉત્પાદનના આધારે કેટલા સમૂહોમાં વર્ગીકરણ કરી શકાય છે? (A) ત્રણ (B) બે (C) ચાર (D) પાંચ
30	કોઈપણ કાર્ય કરવાની અગાઉથી વિચારણા કરવામાં આવે તેને __________ કહે છે. (A) અંદાજપત્ર (B) ખર્ચ (C) આયોજન (D) ખરીદી
31	ખોરાક પાછળ કરવામાં આવતા ખર્ચનો આધાર શેના પર છે? (A) તમારી આવક (B) ખોરાક પ્રત્યેની તમારી અભિરૂચિ (C) ઉપરોક્ત બંન્ને (D) એક પણ નહી
32	નિદર્શનનું ઉદાહરણ __________ (A) ટેલિવિઝન (B) ખેડૂતની મેહનત (C) બિયારણ (D) ખેતરની જમીન
33	ભારતમાં ઈંડાનું ઉત્પાદન 1983-84 માં કેટલું હતું? (A) 1,25,800 લાખ (B) 1,25,600 લાખ (C) 1,25,900 લાખ (D) 1,20,900 લાખ
34	કઈ સાલમાં મેક્સીકોના ઘઉંની જાતો દાખલ કરી ભારતની પેદાશ વધારવા માટેનો કાર્યક્રમ શરૂ કરવામાં આવ્યો? (A) 1962-63 (B) 1964-65 (C) 1967-68 (D) 1970-72
35	કઈ રાહતથી ખેડૂતોને ચુકવવી પડતી કિમતોમાં ઘટાડો થાય છે? (A) આર્થિક રાહત (સબસીડી) (B) સામાજીક રાહત (C) પાણીની રાહત (D) બિયારણની રાહત
36	છઠ્ઠી પંચવર્ષીય યોજનાને અંતે દેશમાં કેટલી પશુ ચિકિસ્તા હોસ્પિટલો હતી? (A) 14-749 (B) 14-849 (C) 14-600 (D) 14-500
37	ખાદ્યોની ગુણવત્તાના આધારે જુદા-જુદા સમૂહોમાં ચીજવસ્તુઓની ગોઠવણી કરવી તેને શું કહેવાય? (A) ક્રમનિર્ધારણ (B) ખાદ્યોના કાયદા (C) ખાદ્યના ધોરણો (D) ખાદ્યની સુરક્ષા

38	ગ્રાહકોને તેમના અધિકારો અને ફરજો વિશે અપાતું શિક્ષણ એટલે શું? (A) ગ્રાહક ફરિયાદ શિક્ષણ (B) ગ્રાહક શિક્ષણ (C) ગ્રાહક સુરક્ષા શિક્ષણ (D) ઉત્પાદન શિક્ષણ
39	દૂધમાં સૌથી વધુ શેની ભેળસેળ હોય છે? (A) સ્ટાર્ચ (B) પાણી (C) રંગ (D) પોષકતત્વો
40	પ્રાયોજીત પોષણ કાર્યક્રમ કઈ સાલમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો? (A) 1950 (B) 1960 (C) 1945 (D) 1970
41	વનસ્પતિની વૃદ્ધિ માટે જમીનને આપવામાં આવતા રસાયણોનો પુરવઠો એટલે __________ (A) પાણી (B) ખાતર (C) સુર્યપ્રકાશ (D) હવા
42	આવકમાં થતા ફેરફારો અનુસાર કરાતું અનુકૂલન એટલે ___________ (A) આવકની સ્થિતિ સ્થાપકતા (B) અંદાજપત્ર (C) આયોજન (D) આવક વધારવી
43	તમામ ઋતુઓની પરિસ્થિતિમાં ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેવા માર્ગો કયા છે? (A) બારમાસી માર્ગો (B) માસિક માર્ગો (C) અઠવાડિક માર્ગો (D) ઉપરોક્ત બધા જ
44	માથાદીઠ આવક એટલે _________ (A) દરરોજ વ્યક્તિદીઠ મળતી આવક (B) અઠવાડિયે મળતી આવક (C) મહિને મળતી આવક (D) વર્ષે મળતી આવક
45	દૂધમાંથી કયું પોષકતત્વ ઓછુ મળે છે. (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) કાર્બોહાઈડ્રેટ (D) આર્યન
46	પાકને પાણી પૂરું પાડવું એટલે __________ (A) સિંચાઈ (B) ખેતી (C) નિંદણ (D) વાવણી
47	સરકારે ઠરાવેલા ભાવો મુજબ મળતી ચીજવસ્તુઓનું સ્થાન એટલે શું? (A) છૂટક વેચાણની દુકાન (B) વ્યાજબી ભાવની દુકાન (C) જથ્થાબંધ ભાવની દુકાન (D) રેકડીમાં થતું વેચાણ
48	કોઈપણ ખાદ્ય પદાર્થનો હેક્ટરદીઠ ઉતાર એટલે ___________ (A) સંવર્ધન (B) બાગાયત પાક (C) પશુધન (D) ઉત્પાદકતા
49	ખોરાકનું ઉત્પાદન કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા પ્રાણીઓને શું કેહવાય? (A) શાકાહારી પ્રાણીઓ (B) પશુધન (C) માંસાહારી પ્રાણીઓ (D) ઉપરોકત માંથી એક પણ નહી
50	હલકી ગુણવત્તાવાળી કે ઊંચા ભાવે વસ્તુઓ વેંચી ગ્રાહકોનો લાભ લેવો એટલે શું? (A) ગ્રાહકનું શોષણ (B) ગ્રાહક સુરક્ષા (C) ગ્રાહકનો લાભ (D) ગ્રાહક શિક્ષણ