

16	નીચેનામાંથી કયું ઘટક વિટામીન-એ નું વનસ્પતિ પદાર્થમાંથી મળતું નથી? (A) રેટીનોલ (B) કેરોટીન (C) થાયામીન (D) કોલેસ્ટેરોલ
17	વિટામીન ડી શેના શોષણમાં મદદ કરે છે? (A) લોહતત્વ (B) પ્રોટીન (C) કેલ્શિયમ (D) ચરબી
18	લોહી વહી જતુ અટકાવવા (હેમરેજ થતુ અટકાવવા) કયુ વિટામીન જરૂરી છે? (A) એ (B) બી (C) ઈ (D) કે
19	નીચેનામાંથી કયુ બી સમૂહનું વિટામીન નથી? (A) ફોલીક એસીડ (B) રેટીનોલ (C) નાયાસીન (D) બોફલેવીન
20	થાઇરોક્સિન અંતઃસ્ત્રાવનું મહત્વનું ઘટક છે. (A) કેલ્શિયમ (B) લોહતત્વ (C) આયોડીન (D) ફોસ્ફરસ
21	હિમોગ્લોબીનની બનાવટમાં અગત્યનું ઘટક કયુ છે? (A) આયર્ન (B) કેલ્શિયમ (C) આયોડીન (D) વિટામીન-એ
22	શરીરમાં રોગો થતા અટકાવવાનું કાર્ય કયા પોષકતત્વ દ્વારા થાય છે? (A) ચરબી (B) પ્રોટીન (C) વિટામીન- ખનીજક્ષારો (D) કાર્બોહિદ્રેટ
23	શરીરની વૃદ્ધિ માટે અગત્યનું પોષકતત્વ કયું છે? (A) વિટામીન (B) ખનિજતત્વ (C) કાર્બોહિદ્રેટ (D) પ્રોટીન
24	ગોર્ટર (કંઠમાળ) કયા પોષકતત્વની ઉણપથી થાય છે? (A) કેલ્શિયમ (B) આયોડીન (C) લોહતત્વ (D) પ્રોટીન
25	દાંત અને હાડકાના બંધારણમાં મહત્વનું પોષકતત્વ કયુ છે? (A) કેલ્શિયમ (B) ફોસ્ફરસ (C) a તથા b (D) લોહતત્વ
26	ઋતુ મુજબના ફળ શાકભાજી માં ___ (A) પોષકતત્વો વધુ હોય છે (B) સુગંધ સરસ હોય છે (C) સસ્તા હોય છે (D) ઉપરોક્ત બધાજ
27	મોંઘા ખાદ્યોનું પોષણમૂલ્ય કેવું હોય છે? (A) વધુ હોય છે (B) ઓછું હોય છે (C) કિંમતની અસર પોષણમૂલ્ય પર થતી નથી (D) ઉપરોક્ત બધા
28	દૂધમાં કયું પોષકતત્વ હોતુ નથી. (A) આયર્ન (B) વિટામીન-સી (C) a તથા b (D) એકપણ નહી
29	નીચેનામાંથી કયો પદાર્થ એક કરતાં વધુ પોષકતત્વો પૂરા પાડતા નથી. (A) ખાંડ (B) ચણા (C) દૂધ (D) પાલક
30	આંશિક રીતે તૈયાર થયેલો અને જલ્દીથી રાંધી શકાય તેવા ખોરાકને શું કહે છે? (A) પ્રિઝર્વ ફૂડ (B) કેન્ડ ફૂડ (C) ફાસ્ટ ફૂડ (D) ફર્મેન્ટેડ ફૂડ
31	ભારતમાં કેટલા ટકા જેટલી વસ્તી માંસાહારી છે? (A) 50 (B) 20 (C) 10 (D) 30
32	આપણા દેશમાં ગરીબ લોકોના આહાર પોષણની દ્રષ્ટિએ અપર્યાપ્ત છે કારણકે (A) આહારમાં મુખ્યત્વે અનાજ હોય છે (B) ઓછી ખરીદશક્તિ (C) શિક્ષણનો અભાવ (D) ઉપરોક્ત બધાજ
33	સારા સ્વાસ્થ્ય અને ક્રિયાશીલતા વધારવા કઈ ભોજન પધ્ધતિ વધુ સારી માનવામાં આવે છે? (A) શાકાહારી (B) માંસાહારી (C) બંને (D) એકપણ નહી
34	ભારતમાં માંસાહારી ભોજનમાં પણ કયા જૂથનો મોટો હિસ્સો હોય છે? (A) કઠોળ (B) શાકભાજી (C) અનાજ (D) ફળો
35	માંસાહારી ખાદ્યોમાંથી મળતુ મુખ્ય પોષકતત્વ કયું? (A) શક્તિ (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) કાર્બોહિદ્રેટ
36	ઉકળતા પાણીનું તાપમાન કેટલું હોય છે? (A) 0° સેન્ટીગ્રેડ (B) 100° સેન્ટીગ્રેડ (C) 100 °ફેરનહીટ (D) 100 સેન્ટીગ્રેડ
37	દબાણથી રાંધવાની પધ્ધતિ માટે તૈયાર થયેલ સાધન - (A) ખમણી (B) પોટેટોમેશર (C) ગરણી (D) પ્રેશરકુકર
38	ભાખરી કયા પ્રકારની ગરમીથી રાંધવામાં આવે છે? (A) ભીની (B) સૂકી (C) અન્ય (D) ભીની તથા સૂકી બંને

39	ખાદ્ય પદાર્થને ખૂબ ઝીણા સમારવાથી પોષકતત્વોનો નાશ __ (A) વધુ થાય છે (B) ઓછો થાય છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D)
40	બે ઘટક દ્રવ્યોનું મિશ્રણ કરવા માટે તેને __ (A) પલાળવામાં આવે છે (B) ફણગાવવામાં આવે છે (C) વાટવામાં આવે છે (D) આથો લાવવામાં આવે છે
41	બંધ ડબામાં મળતા કેટલાક તૈયાર ખાદ્યથી ક્યારેક કઈ બીમારી થાય છે? (A) ક્ષય (B) બોટ્યુલીઝમ (C) મરડો (D) ટાઈફોઈડ
42	ખાદ્યો જંતુમુક્ત બને તે માટે તેને ઉપયોગમાં લેતા પહેલા શેના પાણીમાં પલાળીને ઘોવાથી વધુ ફાયદો થાય છે? (A) મીઠાં (B) પોટેશ્યમ પરમેંગેનેટ (C) a તથા b (D) એકપણ નહીં
43	નરી આંખે ન જોઈ શકાતા જીવોને શું કહે છે? (A) પરોપજીવી (B) સ્વોપજીવી (C) મૃતોપજીવી (D) સૂક્ષ્મજીવો
44	કયા રોગના ફેલાવા માટે દૂધ જવાબદાર નથી. (A) ડિપ્થેરિયા (B) એનીમીયા (C) ટાઈફોઈડ (D) કોલેરા
45	ચેપ ફેલાવાનું મુખ્ય કારણ કયું છે? (A) આહાર અને પાણી (B) દૂષિત અને અસ્વચ્છ વાસણો (C) રાંધનારા અને પીરસનારા (D) ઉપરોક્ત બધાજ
46	ઈંડા કયા પ્રકારના જૂથમાં આવતું ખાદ્ય છે? (A) ઝડપથી બગડે તેવા (B) થોડા વધુ સમય પછી બગડે તેવા (C) બગડે નહીં તેવા (D) એકપણ નહીં
47	ખાદ્ય પદાર્થના બગાડ માટેનું મુખ્ય કારણ કયું છે? (A) સૂક્ષ્મજીવો (B) ઉત્સેચકો (C) જંતુઓ (D) ઉપરોક્ત બધાજ
48	ઉત્સેચકો (A) ફળને પકવે છે (B) ફળને ખરાબ કરે છે (C) A તથા B (D) એકપણ નહીં.
49	કઈ પદ્ધતિથી ખાદ્ય પદાર્થ ઘણા લાંબા સમય સુધી સાચવી શકાય છે. (A) કોલ્ડસ્ટોરેજ (B) ફ્રીઝીંગ (C) રેફ્રીજરેશન (D) એકપણ નહીં
50	ખાદ્ય પદાર્થમાંથી પાણી દૂર કરવાની પદ્ધતિને શું કહે છે? (A) પાશ્ચરીતીકરણ (B) નિર્જલીકરણ (C) કિરણોત્સર્ગ (D) ણમીકરણ
51	અનાજમાં કેટલા ટકા સ્ટાર્ચ હોય છે? (A) 20 - 30 (B) 65 - 78 (C) 40 - 58 (D) 50 - 60
52	અનાજમાં કેટલા ટકા પ્રોટીન હોય છે? (A) 5 - 10 (B) 15 - 20 (C) 50 - 60 (D) 7 - 12
53	રાગીમાં કયું ખનીજતત્વ વધુ હોય છે? (A) લોહતત્વ (B) આયોડીન (C) કેલ્શિયમ (D) સોડિયમ
54	લોટને ચાળવાથી કયું તત્વ ઘટી જાય છે? (A) રેસા (B) એનર્જી (C) કાર્બોહાઈડ્રેટ (D) પ્રોટીન
55	મેકોની-સ્પોગેટી જેવી નુડલ્સ સામાન્ય રીતે શેમાંથી બને છે? (A) ચોખા (B) મકાઈ (C) ઘઉં (D) તપકીર
56	અનાજને ફણગાવાથી તેમાં કયા પોષકતત્વો વધે છે? (A) પ્રોટીન (B) સ્ટાર્ચ (C) ખનીજતત્વો (D) વિટામીન
57	શિયાળામાં આથવણની ક્રિયા __ (A) ઝડપથી થાય છે (B) ધીમી થાય છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) નથી થતી
58	એક ગ્રામ ચરબીમાંથી કેટલા કિલો કેલરી શક્તિ મળે છે? (A) 4 (B) 9 (C) 8 (D) 5.5
59	ભોજનમાં કોપરેલ તેલનો ઉપયોગ ભારતના કયા રાજ્યમાં વધુ થાય છે? (A) મહારાષ્ટ્ર (B) તમિલનાડુ (C) બંગાળ (D) કેરાલા
60	વનસ્પતિ તેલમાંથી ઘી બનાવતી વખતે તેને કયા વાયુથી પ્રક્રિયા કરવામાં આવે છે? (A) હાઈડ્રોજન (B) ઓક્સિજન (C) કાર્બનડાયોક્સાઈડ (D) નાઈટ્રોજન
61	ચરબી કયા ઘટકોનું મહત્વનું પ્રાપ્તિસ્થાન છે? (A) ખનીજતત્વો (B) વિટામીન-બી તથા સી (C) વિટામીન એ.ડી.ઈ.કે (D) પ્રોટીન

62	ખાંડમાંથી કયુ પોષકતત્વ મળે છે? (A) કાર્બોદિત (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) વિટામીન
63	કયા કઠોળમાં સૌથી પ્રોટીન હોય છે? (A) મગ (B) ચણા (C) રાજમા (D) સોયાબીન
64	કઠોળને ફણગાવવાથી (A) પોષણમૂલ્ય વધે છે (B) ઝડપથી રંધાય છે (C) સરળતાથી પચે છે (D) ઉપરોક્ત બધાજ
65	ઘીની સરખામણીમાં તેલનો ઉપયોગ હૃદયરોગનું જોખમ____ (A) ઘટાડે છે (B) વધારે છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) અટકાવે છે
66	કયા પદાર્થમાંથી દૂધ બનાવી શકાય છે? (A) સોયાબીન (B) મગફળી (C) નારિયેળ (D) ઉપરોક્ત બધાજ
67	દૂધમાં રહેલ કાર્બોદિત પદાર્થ કયો છે? (A) ગ્લુકોઝ (B) લેક્ટોઝ (C) ફુક્ટોઝ (D) માલ્ટોઝ
68	દૂધ કયા પોષકતત્વોનું મહત્વનું પ્રાપ્તિસ્થાન છે? (A) પ્રોટીન-કેલ્શિયમ (B) કાર્બોદિત-કેલ્શિયમ (C) ચરબી-કેલ્શિયમ (D) પ્રોટીન-ચરબી
69	દહીનો ખાટો સ્વાદ શાને આભારી છે? (A) લેક્ટોઝ (B) કેસીન (C) લેક્ટિક એસીડ (D) એસ્કોર્બીક એસીડ
70	ઈંડામાંથી મુખ્યત્વે કયુ પોષકતત્વ મળે છે? (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) કાર્બોદિત (D) કેલ્શિયમ
71	તાજુ ઈંડુ પાણીમાં ____ (A) તરતુ રહેશે (B) ફૂબી જશે (C) પ્રસરી જશે (D) કંઈ ફરક નહીં પડે
72	સુફલે શેમાંથી બને છે અને કેવી વાનગી છે? (A) દૂધ-ગરમ (B) માંસ-ઠંડી (C) ઈંડા-ગરમ (D) ઈંડા-ગરમ તથા ઠંડી
73	'પોર્ક' કયા પ્રાણીના માસ નું નામ છે? (A) ગાય (B) વાછરડા (C) ડુક્કર (D) મરઘા-બતકા
74	માંસમાં કયુ પોષકતત્વ વધુ હોય છે. (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) કાર્બોદિત (D) ખનીજતત્વો
75	ખાંડના વધુ પડતા ઉપયોગથી ____ (A) સ્થૂળતા આવે છે (B) દાંતનો સડો થાય છે (C) ઉપરોક્ત બન્ને A થા B (D) એકપણ નહીં
76	શાકભાજી આપણી ____ (A) આંખનું તેજ વધારે છે (B) ચામડીને મુલાયમ બનાવે છે (C) રોગો સામે રક્ષા કરે છે (D) ઉપરોક્ત બધાજ કાર્યો કરે છે
77	કંદમૂળમાંથી મુખ્યત્વે કયું પોષકતત્વ મળે છે? (A) કાર્બોદિત પદાર્થો (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) વિટામીન
78	શાકભાજીને ક્યારે ઘોવા જોઈએ? (A) સમારતા પહેલા (B) સમાર્યા પછી (C) ગમે ત્યારે (D) ખાતી વખતે
79	રાંધવામાં સોડાના ઉપયોગથી કયુ પોષકતત્વ નાશ પામે છે? (A) પ્રોટીન (B) વિટામીન (C) સેલ્યુલોઝ (D) કાર્બોદિત
80	ફળોમાં કયા પોષકતત્વ વધુ હોય છે? (A) પ્રોટીન (B) કાર્બોદિત (C) ચરબી (D) વિટામીન અને ખનિજ
81	રેષાવાળા ખાદ્યો ખાવાથી ____ (A) શક્તિ મળે છે (B) વજન વધે છે (C) કબજીયાત થતી અટકે છે (D) વૃદ્ધિ થાય છે
82	કેરી, પપૈયા જેવા ફળોમાંથી કયુ પોષકતત્વ વધુ મળે છે? (A) વિટામીન-એ (B) વિટામીન-સી (C) વિટામીન-બી (D) ઉપરોક્ત બધાજ
83	ફળોમાં કયુ શક્તિદાયક ઘટક રહેલું છે? (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) સ્ટાર્ચ (D) શર્કરા (ખાંડ)
84	રાંધવાથી ફળોમાં ____ (A) સોડમ ઘટી જાય છે (B) વિટામીનો ઓછા થઈ જાય છે (C) A તથા B (D) એકપણ નહીં

85	'બાફલો' જે લૂ સામે રક્ષણ આપે છે તે શેમાંથી બને છે? (A) પાકી કેરી (B) કાચી કેરી (C) પપૈયા (D) સફરજન
86	મસાલા ના ઉપયોગથી _____ (A) આહાર સ્વીકાર્ય બને છે (B) ભૂખ ઉઠડે છે (C) પોષકતત્વો મળે છે (D) ઉપરોક્ત બધાજ
87	લીલા મરચાં માંથી કયું વિટામીન વધુ મળે છે? (A) એ (B) બી (C) સી (D) ડી
88	કેસર ભારતના કયા પ્રાંતમાં ઉગાડવામાં આવે છે? (A) કાશ્મીર (B) હિમાલય પર્વત (C) ઉત્તરપ્રદેશ (D) તમિલનાડુ
89	કયા ખાદ્યમાં વધુ ભેળસેળ થાય છે? (A) કઠોળ (B) અનાજ (C) ખાંડ-ગોળ (D) મસાલા
90	કયા પદાર્થના ઉપયોગથી મધુપ્રમેહ ઘટાડી શકાય છે તેવું માનવામાં આવે છે? (A) ધાણા (B) મેથી (C) મરી (D) અજમો
91	યા કેવા પ્રકારનું પીણું છે? (A) સ્ફુર્તિદાયક (B) તાજગીદાયક (C) પૌષ્ટિક (D) ઉપરોક્ત બધાજ
92	કોફીનું ચલણ ભારતના કયા ભાગમાં વધુ છે? (A) ઉત્તર (B) દક્ષિણ (C) પૂર્વ (D) પશ્ચિમ
93	થમ્સ-અપ, પેપ્સી જેવા પીણામાં કયો વાયુ ભેળવેલો હોય છે? (A) હાઇડ્રોજન (B) ઓક્સિજન (C) કાર્બનડાયોક્સાઇડ (D) નાઈટ્રોજન
94	નીચેનામાંથી કયા પીણામાંથી કેલ્શિયમ વધુ મળશે? (A) ચીકુ શેઈક (B) ઓરેંજ જ્યુસ (C) થમ્સ-અપ (D) લીંબુ શરબત
95	યા જેમ જુની થાય તેમ તેની સોડમ _____ (A) વધતી જાય (B) ઘટતી જાય (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) ઓળખી શકાતી નથી
96	સુવિધાજનક ખાદ્યો બનાવતી વખતે પ્રક્રિયા કરવાથી પોષકતત્વો (A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) જળવાય છે
97	ખાદ્ય પદાર્થને કૃત્રિમ ગળપણ આપવા તેમાં કયો પદાર્થ ઉમેરાય છે? (A) સેકેરીન (B) મોનોસોડીયમ ઝલુટામેટ (C) એસ્પાર્ટેમ (D) ઉપરોક્ત બધાજ
98	નીચેનામાંથી કયો મુદ્દો સુવિધાજનક ખાદ્યોનો મહત્વ સૂચવતો નથી. (A) સમય બચાવે છે (B) મોંઘા છે (C) બારેમાસ મળે છે (D) સંગ્રહ સરળ છે
99	સુવિધાજનક ખાદ્યોના વધુ ઉપયોગથી કેન્સર થઈ શકે છે આ વિધાન _____ (A) સાચુ છે (B) ખોટુ છે (C) અર્ધ સત્ય છે (D) કહી શકાય નહિ
100	જામ કે અથાણાની બરણી કયા પ્રકારના ખાદ્ય પદાર્થનું ઉદાહરણ છે? (A) ડબ્બાબંધ (B) પડીકાબંધ (C) ઠારેલા (D) ઉપરોક્ત બધાજ

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઈ-2016

- 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 : 11/07/2016

સમય : 11.00 to 02.00

કુલ ગુણ : 100

1	નીચેનામાં થી કઈ ક્રિયા અનૈચ્છિક ક્રિયાનું ઉદાહરણ છે? (A) ચાલવું (B) શ્વાચ્છેશ્વાસ (C) તરવું (D) રાંધવું
2	પ્રિય વ્યક્તિના હાથની બનાવેલી રસોઈ જમવાથી થતો આનંદ આહારનું કયા પ્રકારનું કાર્ય છે? (A) દેહધાર્મિક (B) માનસિક (C) સામાજિક (D) સાંસ્કૃતિક
3	કુપોષણ એટલે _____ (A) અપૂરતું પોષણ (B) અત્યધિક પોષણ (C) a તથા b બંને (D) એકપણ નહિ
4	આપણને જરૂરી શક્તિમાંથી લગભગ કેટલા ટકા શક્તિ કાર્બોદિત પદાર્થોમાંથી મળે છે? (A) ૭૦-૮૦ (B) ૮-૧૫ (C) ૧૦-૩૦ (D) ૪૦-૫૦
5	નીચેનામાંથી કયા ખાદ્યો શક્તિના સકેન્દ્રિત સ્ત્રોત છે? (A) ખાંડ (B) અનાજ (C) સુકામેવા (D) તેલ-ઘી
6	શરીરની દેહધાર્મિક ક્રિયાઓનું નિયમનનું કાર્ય કયું ઘટક કરે છે? (A) ખનિજક્ષારો (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) પાણી
7	પોશકતત્વોની ગણતરી માટે કલ્પેલ પ્રતિનિધિ રૂપ પુરુષ નું વજન કેટલા કિ.ગ્રા નક્કી થયું છે? (A) ૪૫ (B) ૫૦ (C) ૫૫ (D) ૬૦
8	પુખ્તાવસ્થા દરમ્યાન પ્રોટીનની જરૂરિયાત શરીરના દર ૧ કિ.ગ્રા વજનદીઠ કેટલા ગ્રામ નક્કી થયેલી છે? (A) એક (B) દોઢ (C) બે (D) ત્રણ
9	નીચેનામાંથી કયું પરિબળ સૂચિત આહાર પ્રમાણને અસર કરતું નથી? (A) ઉંમર (B) જાતિ (C) પ્રવૃત્તિ (D) જ્ઞાતિ
10	ઘરકામમાં મદદ મેળવતી ગૃહિણી કયા જૂથમાં આવે? (A) બેઠાડું પ્રવૃત્તિ (B) મધ્યમસરની પ્રવૃત્તિ (C) સખત મહેનતની પ્રવૃત્તિ (D) એકપણ નહિ
11	૫ માસના શિશુની શક્તિની જરૂરિયાત તેના શરીરના વજનના પ્રત્યેક કિ.ગ્રા દીઠ કેટલી કિલો કેલેરી જરૂરી જરૂરી છે? (A) ૨.૦ (B) ૧૦૮ (C) ૧૧૮ (D) ૯૮
12	સ્તનપાનના કયા ગાળામાં પ્રોટીન અને શક્તિની જરૂરિયાત વધુ હોય છે? (A) ૦-૬ મહિના (B) ૬-૧૨ મહિના (C) ૪-૯ મહિના (D) ૮-૧૨ મહિના
13	વિટામીન-C ની દૈનિક જરૂરિયાત માપવા માટે કયો એકમ વપરાય છે? (A) ગ્રામ (B) મીલીગ્રામ (C) માઈક્રોગ્રામ (D) આંતરરાષ્ટ્રીય એકમ

14	અનાજનું એક પીરસણ કેટલા ગ્રામ નું થાય? (A) ૨૫ (B) ૩૦ (C) ૫૦-૭૫ (D) ૫
15	પ્રોટીનયુક્ત ખાદ્યોના દરરોજ કેટલા પીરસણ લેવાનું સૂચન થયેલું છે? (A) ૬-૧૨ (B) ૩-૬ (C) ૧ કે તેથી વધુ (D) ૨ કે તેથી વધુ
16	એક મધ્યમકદના ઈંડાનું વજન અંદાજે કેટલા ગ્રામ હોય? (A) ૫૦ (B) ૭૦ (C) ૯૦ (D) ૧૦૦
17	પીળા અને લીલા શાકભાજીમાં રહેલું પીળું રંજકદ્રવ્ય કયું છે? (A) ક્લોરોફીલ (B) બીટા-કેરોટીન (C) ફ્લેવેનોઇડ (D) લાયકોપીન
18	દૈનિક આહાર માર્ગદર્શિકામાં આહાર જૂથ નં-૫ માંકયા ખાદ્યોનો સમાવેશ થાય છે. (A) ખાંડ-ગોળ (B) તેલ-ઘી (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહિ
19	રાગી એ કયા વર્ગનું ખાદ્ય છે? (A) અનાજ (B) કઠોળ (C) કંદમૂળ (D) અન્ય
20	નીચેનામાંથી કયા ખાદ્યમાંથી થાયમીન સૌથી ઓછી માત્રામાં મળે છે? (A) ભાખરી (B) રોટલી (C) ખાખરો (D) બ્રેડ
21	પાચનમાર્ગમાં જઠરમાંથી ખોરાક કયા અવયવમાં જાય છે? (A) અન્નળી (B) નાનુંઆંતરડું (C) મોટુંઆંતરડું (D) સ્વાદુપિંડ
22	પાચકરસોનો સ્રાવ કરતી ગ્રંથી નથી. (A) લાળગ્રંથી (B) જઠરગ્રંથી (C) સ્વાદુપિંડગ્રંથી (D) પીચ્યુટરીગ્રંથી
23	કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો પર કયો ઉત્સેચક પ્રક્રિયા કરે છે? (A) સીમાયલેઝ (B) લાઇપેઝ (C) પ્રોટીએઝ (D) પેટસીન
24	શરીરના કયા અવયવમાંથી પોશાકત્વાત્વોનું શોષણ થાય છે? (A) જઠર (B) આંતરડા (C) યકૃત (D) સ્વાદુપિંડ
25	પ્રોટીનના જળવિભાજનને અંતે કયા પદાર્થો છૂટા પડે છે? (A) ઝ્યુક્રોઝ (B) ફેટીએસીડ (C) એમીનોએસીડ (D) લેક્ટિકએસીડ
26	એક વર્ષના બાળકનાં કાંડામાં માત્ર ત્રણ હાડકા હોય છે, જ્યારે પુખ્તવ્યક્તિના કાંડામાં કેટલા હાડકા હોય છે? (A) ૬ (B) ૯ (C) ૪ (D) ૮
27	પાણીનું ઉત્સર્જન કયા અવયવ દ્વારા થાય છે? (A) યકૃત (B) મુત્રપિંડ (C) મગજ (D) મોટા આંતરડા
28	ગર્ભાવસ્થાના કયા મહિનાથી ગર્ભમાં થઈરોક્સીન અંતઃસ્રાવ હાજર હોય છે? (A) પ્રથમ (B) દ્વિતીય (C) ત્રીજા (D) ચોથા
29	વૃદ્ધિનો કટોકટીભર્યો સમયગાળો નથી. (A) જન્મ પહેલાનો સમય (B) શૈશવકાળનું પહેલું વર્ષ (C) બીજાથી પાંચમા વર્ષનો ગાળો (D) તરુણાવસ્થા(૧૨-૧૮ વર્ષ)
30	બાળકની ઊંચાઈ એક વર્ષમાં કેટલા સે.મી જેટલી વધે છે? (A) ૧૦ (B) ૧૫ (C) ૨૦ (D) ૨૫
31	ઊંચાઈ,ઉંમર અને જાતિના સંબંધમાં 'આદર્શ વજન' કરતા કેટલા ટકા વધુ વજન ધરાવનારી વ્યક્તિ સ્થૂળ ગણાય? (A) ૧૦ (B) ૧૫-૨૦ (C) ૨૦-૨૫ (D) ૨૫-૩૦
32	એક કિલો ચરબી આપણા શરીરમાં કેટલા કિલોકેલેરીનો સંગ્રહ કરે છે? (A) ૭,૭૦૦ (B) ૮,૮૦૦ (C) ૯,૦૦૦ (D) ૧૦,૦૦૦
33	નીચેનામાંથી કઈ સમસ્યા કુપોષણને લીધે થતી સમસ્યા નથી? (A) PEM (B) એનીમિયા (C) ડાયાબીટીસ (D) કંઠમાળ

34	આયર્નની ઉણપથી કઈ બીમારી થાય છે? (A) કંઠમાળ (B) રતાંધળાપણું (C) કવોશ ટેસ્કર (D) એનિમિયા
35	થાઇરોઇડ ગ્રંથીમાંથી ઝરતા થાઇરોક્સીન અંતઃસ્ત્રાવ ઉત્પન્ન કરવા શું જરૂરી છે? (A) લોહતત્વ (B) કેલ્શિયમ (C) આયોડીન (D) પ્રોટીન
36	જે આહારમાં પાણીની ટકાવારી વધુ હોય તેમાં કેલેરીનું પ્રમાણ _____ (A) વધુ હોય (B) ઓછું હોય (C) એકપણ નહિ (D) સરખું
37	BMR એટલે _____ (A) બેઝીક મેટાબોલિક રેટ (B) બેઝલ મોડરેટ રેટ (C) બેઝીક મેચ્યોરીટી રેઈટ (D) બેઝલ મેટાબોલિક રેટ
38	BMR એટલે _____ (A) ઐચ્છિક કાર્યો માટેની શક્તિ (B) અનૈચ્છિક કાર્યો માટેની શક્તિ (C) ઐચ્છિક તથા અનૈચ્છિક કાર્યો માટેની શક્તિ (D) એક પણ નહિ
39	શરીરનું વજન શેના સપ્રમાણ હોવું જોઈએ? (A) ઊંચાઈ (B) ઉંમર (C) પ્રવૃત્તિ (D) આહાર
40	વજન કરતી વખતે કઈ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ? (A) નિયમિત સમયગાળે વજન કરો (B) એકજ વજન કાંટા પર વજન કરો (C) એકજ સમયે વજન કરો (D) ઉપરોક્ત બધાજ
41	સાધારણ ગર્ભાવસ્થાનો સમય આશરે કેટલા દિવસ નો હોય છે? (A) ૨૬૦ (B) ૩૦૦ (C) ૨૭૦ (D) ૨૫૦
42	સમગ્ર સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન વજનમાં લગભગ કેટલા કિલો વજન વધવું જોઈએ? (A) ૬ થી ૮ (B) ૭ થી ૧૦ (C) ૧૦ થી ૧૨ (D) ૧૨ થી ૧૫
43	સગર્ભાસ્રીએ દરરોજ તેની જરૂરિયાત કરતા કેટલી કેલેરી વધુ લેવી જોઈએ? (A) ૩૦૦ (B) ૪૮૦ (C) ૫૫૦ (D) ૪૫૦
44	ઉબકા અને ઉલ્ટીથી બચવા સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન કયા પોષકતત્વમાં સમૃદ્ધ આહાર લેવાની ભલામણ થઈ છે? (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) કાર્બોહિડ્રેટ (D) વિટામીન
45	કબજિયાત અટકાવવા શું ખાશો? (A) બરછટ અનાજ (B) શાકભાજી અને ફળો (C) વધુ પ્રવાહી (D) ઉપરોક્ત બધાજ
46	ગર્ભાવસ્થામાં વિશોકતતા ની સ્થિતિનું મુખ્ય લક્ષણ કયું છે? (A) કબજિયાત (B) પગ-ધૂંટી માં સોજા (C) ઉબકા-ઉલ્ટી (D) એનિમિયા
47	સામાન્ય મહિલા કરતા સગર્ભાવસ્થામાં કેટલા ગ્રામ વધુ પ્રોટીન લેવું જોઈએ? (A) ૧૦ (B) ૧૪-૧૫ (C) ૨૦ (D) ૨૫
48	કેટલા કિ.ગ્રા થી ઓછું વજન ધરાવતું બાળક જન્મ સમયે ઓછા વજન વાળું બાળક કહેવાય? (A) ૨.૫ (B) ૩.૦ (C) ૩.૫ (D) ૨.૦
49	બાળકના જન્મ પછી સ્તનમાંથી ત્રણ થી ચાર દિવસ ઝરતું પીળાશ પડતું ઘટ્ટ ધાવણ કયા નામે ઓળખાય છે? (A) દૂધ (B) કોલેસ્ટેરોલ (C) કોલોસ્ટરમ (D) ક્લોસ્ટેડીયમ
50	એક વર્ષના બાળકનું વજન લગભગ કેટલા કિલોગ્રામ હોય છે? (A) ૫-૬ (B) ૬-૭ (C) ૭-૮ (D) ૮-૯
51	સામાન્યરીતે શિશુ ને ધવડાવતી માતા પ્રત્યેક દિવસદીઠ ઓછામાં ઓછું કેટલા મીલીલીટર ધાવણ પેદા કરે છે? (A) ૪૦૦-૫૦૦ (B) ૬૦૦-૮૦૦ (C) ૫૦૦-૬૦૦ (D) ૬૦૦-૭૦૦
52	જન્મના કયા મહિના પછી શિશુને મંદ કર્યા વગરનું ગાયનું દૂધ આપી શકાય? (A) ૨ (B) ૬ (C) ૪ (D) ૮

53	કયા મહિનાથી શિશુને પૂરક આહાર આપી શકાય? (A) ૫-૬ (B) ૮-૯ (C) ૧૦-૧૨ (D) ૨-૩
54	શાળા પ્રવેશ પહેલાની ઉંમર એટલે? (A) ૧-૩ વર્ષ (B) ૩-૬ વર્ષ (C) ૨-૫ વર્ષ (D) ૧-૬ વર્ષ
55	શાળાપૂર્વેની અવસ્થાના બાળકોમાં ખોરાકની સારી ટેવો વિકસાવવા શું કરશો? (A) તમારા ગમા અણગમા તેના પર લાદો નહિ (B) બાળક ધીમું હોય તો ધીરજ ધરો (C) સારી વર્તણૂક માટે તેને ખોરાકથી લલચાવશો નહિ (D) ઉપરોક્ત બધાજ
56	અતિસારમાં શું સારવાર કરવી? (A) આહાર બંધ કરવો (B) આહારમાં ફેરફાર કરવો (C) પુષ્કળ પાણી આપવું (D) આરામ આપવો
57	વારંવાર અને પાણી જેવા થતા દસ્તની પરિસ્થિતિને શું કહે છે? (A) અતિસાર (B) મરડો (C) એકપણ નહિ (D) પાણી જેવા ઝાડા
58	કઈ ઉંમરના બાળકો શાળા વયના બાળકો ગણાય? (A) ૩ થી ૮ (B) ૫ થી ૧૦ (C) ૪ થી ૧૨ (D) ૬ થી ૧૨
59	બાળકોના જીવનનો 'શાંત સમય' કયો હોય છે? (A) શિશુ અવસ્થા (B) શાળા પૂર્વેની અવસ્થા (C) શાળા અવસ્થા (D) તરુણાવસ્થા
60	છોકરીઓ કરતા છોકરાની વૃદ્ધિ કયા ગાળામાં ઓછી હોય છે? (A) ૭ થી ૯ (B) ૧૦ થી ૧૧ (C) ૧૨ થી ૧૪ (D) ૧૪ થી ૧૬
61	શાળા અવસ્થાની છોકરીઓને કયું પોષકતત્વ વધુ મળવું જોઈએ? (A) કેલ્શિયમ (B) આયર્ન (C) આયોડીન (D) વિટામીન-સી
62	બાળકોને તેના આખા દિવસના પોષકતત્વોની જરૂરિયાતનો કેટલામો ભાગ બપોરના ખાણામાં થી મળવો જોઈએ? (A) અડધો (B) ત્રીજો (C) ચોથો (D) પાંચમો
63	ડબ્બાનું ભાથું ભરતી વખતે કઈ બાબતની ખાસ કાળજી રાખવી? (A) તે ગરમ હોય (B) તે સ્વાદિષ્ટ હોય (C) તે સરળતાથી પચે તેવું હોય (D) તેનો રસો ડબ્બાની બહાર નીકળે નહિ તેવું હોય
64	૧૨ થી ૧૯ વર્ષના ગાળાને શું કહેવાય? (A) 'ચઢતા લોહી' ની અવસ્થા (B) તરુણાવસ્થા (C) કિશોરાવસ્થા (D) ઉપરોક્ત બધાજ
65	કઈ અવસ્થામાં વ્યક્તિ પોતાના શરીર પ્રત્યે વધુ સભાન અને સંવેદનશીલ હોય છે? (A) ૬ થી ૧૨ વર્ષ (B) ૧૨ થી ૧૮ વર્ષ (C) ૧૪ થી ૩૫ વર્ષ (D) ૧૫ થી ૨૦ વર્ષ
66	પ્રજનનક્ષમ અવસ્થાની શરૂઆત કોનામાં વહેલી થાય છે? (A) છોકરાઓ (B) છોકરીઓ (C) બંનેમાં સમાન (D) સ્ત્રીઓ
67	તરુણાવસ્થામાં 'વૃદ્ધિ સપાટો' કેટલા મહિનાનો હોઈ શકે? (A) ૬ થી ૧૨ મહિના (B) ૧૨ થી ૧૮ મહિના (C) ૧૮ થી ૨૪ મહિના (D) ૬ થી ૮ મહિના
68	જાતીય અવયવોના વિકાસ માટે કયું ખનિજ જરૂરી છે? (A) ઝીંક (B) કેલ્શિયમ (C) આયર્ન (D) મેંગેનીઝ
69	પ્રજનનક્ષમ અવસ્થામાં અંતઃસ્ત્રાવોનું ઉત્પાદન એકદમ વધવાથી (A) સ્થૂળતા આવે (B) ખીલ અને ફોડલીઓ થાય (C) એનીમિયા થાય (D) મધુપ્રમેહ થાય
70	આદર્શ પુરુષ અને સ્ત્રીનો ઉંમરગાળો કયો ગણાયો છે? (A) ૧૫ થી ૨૦ વર્ષ (B) ૨૦ થી ૩૯ વર્ષ (C) ૨૫ થી ૬૦ વર્ષ (D) ૧૫ થી ૩૫ વર્ષ

71	શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનું પ્રમાણ જેમ વધુ તેમ તમારી કયા પોષકતત્વોની જરૂરિયાત વધે છે? (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) શક્તિ (D) વિટામીન
72	પુખ્તાવસ્થા દરમ્યાન ભોજનમાં લીલા પાંદડાવાળી શાકભાજી અઠવાડિયામાં કેટલી વખત લેવી જોઈએ? (A) દરરોજ (B) બે વખત (C) ત્રણ વખત (D) ચાર વખત
73	પુખ્તાવસ્થા દરમ્યાન દરરોજ લગભગ કેટલા ગ્રામ ગોળ-ખાંડ લેવા જોઈએ? (A) ૫ થી ૧૦ (B) ૧૦ થી ૧૫ (C) ૧૫ થી ૨૦ (D) ૨૫ થી ૩૦
74	ઉંમર વધવાથી વૃદ્ધાવસ્થામાં કયા પ્રકારના ફેરફાર આવે છે? (A) આર્થિક (B) સામાજિક (C) શારીરિક (D) ઉપરોક્ત બધાજ
75	વૃદ્ધાવસ્થામાં અપચો થવાનું કારણ શું છે? (A) હાઈડ્રોકલોરિક એસીડના સ્ત્રાવમાં ઘટાડો (B) આંતરડાનું સંકોચન-પ્રસરણ અનિયમિત (C) ચાવવામાં તકલીફ (D) ઉપરોક્ત બધાજ
76	પુખ્તાવસ્થા કરતા વૃદ્ધાવસ્થામાં કેલેરીની જરૂરિયાત કેટલી ઘટે છે? (A) ૨૦૦ કેલેરી (B) ૩૦૦ કેલેરી (C) ૪૦૦-૫૦૦ કેલેરી (D) ૮૦૦-૧૦૦૦ કેલેરી
77	કેલ્શિયમની ખામીથી વૃદ્ધાવસ્થામાં કઈ બીમારી થાય છે? (A) ઓસ્ટીઓપોરોસીસ (B) એનીમિયા (C) કબજિયાત (D) ડાયાબીટીસ
78	વૃદ્ધોને દિવસમાં કેટલીવાર ભોજન આપવું? (A) એકવાર (B) બેવાર (C) ત્રણવાર (D) ૪ થી ૫ વાર નાનું- નાનું ભોજન
79	પુરુષોમાં સ્નાયુઓ ભરાવદાર હોય છે જ્યારે સ્ત્રીઓમાં____ (A) હાડકા (B) એડીપોઝ ટીસ્યુ (C) સંયુક્ત પેશી (D) ઉપરોક્ત બધાજ
80	ઉંમર વધતા ચયાપચય નો દર _____ (A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) કઈ ફરક પડતો નથી (D) મંદ પડે છે
81	વ્યક્તિ બે વરસની થાય ત્યાં સુધીમાં તેના મગજનું કેટલા ટકા કદ ઘડાઈ ચુક્યું હોય છે? (A) ૬૦ (B) ૭૦ (C) ૮૦ (D) ૯૦
82	બાળકના વૃદ્ધી વિકાસનો ખ્યાલ કયા માપ પરથી ન કાઢી શકાય? (A) વજન (B) ઊંચાઈ (C) ચામડીની ઘડીનું માપ (D) ચામડીનો રંગ
83	બાળકના જન્મ વખતે તેના માથાનો ઘેરાવો છાતીના ઘેરાવા કરતા____ (A) વધુ હોય છે (B) ઓછો હોય છે (C) સમાન હોય છે (D) અસમાન હોય છે
84	શરીરમાં સ્નાયુના વિકાસ તથા શરીરમાં કેટલી ચરબી છે તેનો અંદાજ કયા માપ દ્વારા આવે છે? (A) વજન (B) માથાનો ઘેરાવો (C) બાવડાનો ઘેરાવો (D) છાતીનો ઘેરાવો
85	આહાર વિષયક આકારણી કરવા કયો દિવસ પસંદ કરશો? (A) રવિવાર (B) સામાન્ય દિવસ (C) રજાનો દિવસ (D) તહેવારનો દિવસ
86	પહેલા વર્ષમાં બાળકની ઊંચાઈ કેટલા ટકા જેટલી વધે છે? (A) ૫૦ (B) ૭૫ (C) ૨૫ (D) ૧૨૫
87	દક્ષિણ ભારતમાં આહારમાં મુખ્ય ખોરાક કયો છે? (A) ઘઉં (B) જુવાર (C) ચોખા (D) રાગી
88	માંસાહારી લોકો પણ માંસનો ઉપયોગ ક્યારેક કરતા હોય છે કારણ કે____ (A) માંસ નુકશાન કરે છે (B) માંસ મોઢુ છે (C) માંસ પચવામાં ભારે છે (D) માંસ મળવું મુશ્કેલ છે
89	આહારની સ્વીકૃતિ પર કયું પરિબળ અસર કરે છે? (A) વ્યક્તિની ઉંમર (B) વ્યક્તિનું વજન (C) વ્યક્તિના ગમા અણગમા (D) ખોરાકની ઉપલબ્ધી
90	આરોગ્યના બગાડમાં ભાગ ભજવાતું અગત્યનું પરિબળ છે____ (A) આહારની ટેવો (B) આહારની તૈયારી (C) ધાર્મિક માન્યતાઓ (D) સામાજિક રીત રીવાજો

91	બાળકોને આહારમાં સારી ટેવો પાડવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવતા પરિબળો કયા છે? (A) મિત્રોની આહારની ટેવો (B) વડીલોની આહારની ટેવો (C) પોષણ અંગેનું જ્ઞાન (D) ઉપરોક્ત બધાજ
92	પાણી પીવાથી શરીરનું વજન _____ (A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) સમાન
93	ચોખા અને બટેટા જેવા સ્તાર્ય યુક્ત ખાદ્યોમાંથી રોટલી કરતા વધુ કેલેરી મળે છે તેવો ખ્યાલ ભ્રામક છે. (A) હા (B) ના (C) સમાન (D) એકપણ નહિ
94	બજારમાં વેચતા તૈયાર ખાદ્યો દ્વારા ઉત્પાદકનું ધ્યેય _____ (A) તંદુરસ્તી વધારવાનું (B) વેચાણ વધારવાનું (C) નફો વધારવાનું (D) b તથા c બંને
95	બજારમાં મળતા તૈયાર પીણા કે જેમાં ખાંડ, સુગંધ, રંગ અને એસીડ હોય છે તેમાંથી શું મળે છે? (A) વિટામીનો (B) ખનીજતત્વો (C) શક્તિ (D) ચરબી
96	વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ થતી બાબત નથી. (A) ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો (B) વજન ઘટાડવાની દવા લેવી (C) કસરત કરવી (D) મનોબળ કેળવવું
97	ખાદ્યપદાર્થ અને પીણાઓની જાહેરાતો દ્વારા અપાતી માહિતી _____ (A) મહત્વની હોય છે (B) મોટાભાગની નકામી-ખોટી હોય છે (C) એકદમ સાચી હોય છે (D) ભરોસાપાત્ર હોય છે
98	PUFA એટલે _____ (A) પોલી અનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસીડ (B) પ્યોર અનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસીડ (C) પાવરફુલ અનસેચ્યુરેટેડ ફેટી એસીડ (D) એકપણ નહિ
99	દેશી કરતા વિલાયતી ઈંડા _____ (A) વધુ પોષણ આપે છે (B) ઓછું પોષણ આપે છે (C) સમાન પોષણ આપે છે (D) વધુ સ્વાદ આપે છે
100	લંબાઈના માપ જેવાકે ઊંચાઈ, માથું, છાતી, હાથના ઘેરવાના માપ માટે શું વપરાય છે? (A) ફૂટપટ્ટી (B) માપપટ્ટી (C) ગ્રીનપટ્ટી (D) ચલોપટ્ટી

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા જુલાઈ - 2016

- 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 : 12/07/2016

સમય : 11.00 to 12.30

કુલ ગુણ : 50

1	_____ એટલે આવક અને ખર્ચનું સરળ નિવેદન. (A) આયોજન (B) અંદાજપત્ર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
2	કોઈપણ કામ કરવામાં આવે તેની અગાઉથી વિચારણા કરવામાં આવે તેને _____ કહેવામાં આવે છે. (A) આયોજન (B) અંદાજપત્ર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
3	ધાન્ય ખાદ્ય પદાર્થોમાં શેનો સમાવેશ થતો નથી? (A) ઘઉં (B) બાજરી (C) ચણા (D) જુવાર
4	આવકમાં થતા ફેરફાર અનુસાર કરાતા અનુફલનને શું કહેવામાં આવે છે? (A) યોજના (B) ખોરાકનો ઉપભોગ (C) કિંમત સૂચકાંક (D) આવકની સ્થિતિ સ્થાપકતા
5	નીચેનામાંથી કયા ખોરાકના ઉત્પાદનમાં જમીનની જરૂર પડતી નથી? (A) ઈંડા (B) શાકભાજી (C) ચોખા (D) ફળ
6	ખાતરોના થેલા પર, તેમાં રહેલી સામગ્રી માટે શેની છાપ મારેલી જોવા મળે છે? (A) NKC (B) NPC (C) NPK (D) એકપણ નહીં
7	વર્ષોવર્ષ પેદાશ આપતી વનસ્પતિને શું કહેવાય છે? (A) બગાયત પાક (B) કાયમી છોડ (C) ખાતર (D) એકપણ નહીં
8	શાકભાજી અને ફળ આપતા છોડ ધરના વાડામાં ઉગાડવાને _____ કહેવામાં આવે છે. (A) બગાયત ખેતી (B) સિંચાઈ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
9	_____ આપવાનો મુખ્ય હેતુ ખરીદનાર સસ્તા દરે તેની જરૂરિયાતો ખરીદી શકે તે માટે તેને મદદ કરવાનો છે. (A) આર્થિક સહાય (B) સંપાદન કિંમત (C) એકપણ નહીં (D) ઉપરોક્ત બંને
10	કટોકટીના સમયને પહોંચી વળવા સરકાર મારફત રાખવામાં આવતો આવશ્યક ચીજવસ્તુઓના જથ્થાને શું કહેવામાં આવે છે? (A) બફર સ્ટોક (B) માપબંધી (C) સંપાદન (D) એકપણ નહીં
11	_____ એટલે સાર્વજનિક વિતરણ-તંત્ર મારફતે આવશ્યક ચીજવસ્તુઓ ખરીદવા માટેના જથ્થાનું તંત્ર. (A) સાર્વજનિક વિતરણ તંત્ર (B) સંપાદન (C) માપબંધી (D) એકપણ નહીં
12	ખુલ્લા બજારમાં ચીજવસ્તુઓના પ્રવર્તતા ભાવને શું કહેવામાં આવે છે? (A) સંપાદન કિંમત (B) બજાર ભાવ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
13	ફૂડ કોર્પોરેશન ઓફ ઇન્ડિયા મારફતે અનાજ ખરીદવા માટે આપવી પડતી કિંમત એટલે? (A) બજાર કિંમત (B) સંપાદન કિંમત (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
14	સંપાદન માટેના કુલ ખર્ચોમાં શેનો સમાવેશ થાય છે? (A) સંપાદન કિંમત (B) સંપાદન માટેના આનુષંગિક ખર્ચો (C) વિતરણ માટેના આનુષંગિક ખર્ચો (D) ઉપરોક્ત બધા

15	વાજબી ભાવની દુકાનો પરથી આવશ્યક ચીજવસ્તુઓનું કરવામાં આવતું વિતરણ. (A) સંપાદન (B) માપબંધી (C) સાર્વજનિક વિતરણ તંત્ર (D) એકપણ નહીં
16	ખાદ્ય તેલોમાં શેનો સમાવેશ થાય છે? (A) સરસિયું (B) કોપરેલ (C) પામ ઓઈલ (D) ઉપરોક્ત બધા જ
17	પોષણ વિષયક જરૂરિયાતોને કે અતિરુચિ ને સંતોષવા માટે ખાવામાં આવતા પદાર્થો એટલે? (A) ખોરાક નો ઉપભોગ (B) જાડા ધાન્યો (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
18	રાગીનો સમાવેશ કયા ખાદ્ય પદાર્થમાં થાય છે? (A) કઠોળ (B) શાકભાજી (C) ધાન્ય (D) ફળ
19	અંદાજપત્ર એટલે આવક અને ખર્ચ નું _____ (A) યોજના (B) આયોજન (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહિ
20	આગામી કિંમતની સપાટી કેપાયાની કિંમતની સપાટીના મુકાબલે ચાલુ કિંમતની સપાટી દર્શાવતા આંકડાને શું કહેવાય છે? (A) બજાર કિંમત (B) સંપાદન કિંમત (C) કિંમત સૂચકઆંક (D) એકપણ નહીં
21	વનસ્પતિની વૃદ્ધિ માટે જમીનને આપવામાં આવતા રસાયણોનો પુરવઠો એટલે? (A) ખાતર (B) સિંચાઈ (C) પશુધન (D) ઉપરોક્ત બધા જ
22	વિતરણ માટે સરકાર તેનો જથ્થો વાજબી ભાવે વેચાણ કરતી દુકાનોને જે કિંમતે વેચે તેને _____ કહેવાય છે? (A) બજાર કિંમત (B) વેચાણ કિંમત (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
23	દેશની અંદરના જળાશયોમાં મત્સ્ય સંવર્ધનનો વ્યવસાય કરવો તેને _____ કહેવામાં આવે છે? (A) મત્સ્ય વ્યવસાય (B) આંતરિક જળાશય મત્સ્ય વ્યવસાય (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
24	કોઈ કામ ને હઠ ધરવા અગાઉ તેને સારી રીતે વિચારી લેવું એટલે? (A) આયોજન (B) અંદાજપત્ર (C) યોજના (D) ઉપરોક્ત બધા જ
25	વેપારી પરિવહન મારફતે માલસામાનની હેરફેર માટે થતો ખર્ચ એટલે? (A) નૂર (B) ખોરાક ખર્ચ (C) સૂચકઆંક (D) એકપણ નહીં
26	_____ એટલે ચોક્કસ સરહદોની અંદર મળી શકતી કુલ જમીન. (A) ખેતર (B) ધરનો વાડો (C) ભૌગોલિક વિસ્તાર (D) ઉપરોક્ત બધા જ
27	નીચેના માંથી શું પાક ઉગાડવા જરૂરી છે? (A) જળ (B) બિયારણ (C) વનસ્પતિ સંરક્ષક રસાયણો (D) ઉપરોક્ત બધા જ
28	_____ એટલે ખેતી માટે જરૂરી પ્રાણી. (A) પશુધન (B) મત્સ્ય સંવર્ધન (C) ઉપરોક્ત બધા (D) એકપણ નહીં
29	કેરળમાં માછલી ખાવાની ટેવની ટકાવારી કેટલી છે? (A) 7% (B) 48% (C) 96% (D) 78%
30	ખાદ્ય પદાર્થોની ખરીદીમાં ખર્ચવામાં આવતા નાણાને શું કહે છે? (A) ખેતીનું ખર્ચ (B) ખોરાકનું ખર્ચ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
31	_____ એ કુલ નાણાનો એવો ભાગ છે કે જે, કોઈ ચીજવસ્તુ ખરીદવામાટે ખરીદનારે ચૂકવવાની જરૂર હોતી નથી. (A) આર્થિક સહાય (B) બજાર ખર્ચ (C) વેચાણ ખર્ચ (D) એકપણ નહીં
32	સરકાર ખેડૂતોને શેના માટે આર્થિક રાહત આપે છે? (A) બિયારણ માટે (B) ખાતરો માટે (C) ઓજારો માટે (D) ઉપરોક્ત બધા જ
33	સરકાર ખેડૂતોને જે કઈ જણાવવા માગતી હોય તે દર્શાવવ શેનો ઉપયોગ થાય છે? (A) આર્થિક રાહત (B) નિદર્શન ફાર્મ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
34	રાષ્ટ્રીય બીજ નિગમો દ્વારા પ્રમાણિત કરવામાં આવેલ બિયારણ એટલે _____ (A) પાયાનું બિયારણ (B) પ્રમાણિત બિયારણ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
35	બિયારણનું મોટા પાયા પર ઉત્પાદન કરવા માટે ખેડૂતોને/ખાનગી સંસ્થાઓને વહેંચવામાં આવતું બિયારણ એટલે _____ (A) પાયાનું બિયારણ (B) પ્રમાણિત બિયારણ (C) સંવર્ધન માટેનું બિયારણ (D) એકપણ નહીં
36	_____ યોજના હેઠળ થયેલી ઉપજને હંમેશા ખેડૂતો દ્વારા મેળવવામાં આવતીસરેરાશ ઉપજ સાથે સરખાવવામાં આવે છે. (A) રાષ્ટ્રીય નિદર્શન યોજના (B) આર્થિક સહાય યોજના (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
37	મરઘા - ઉછેર કયા હેતુ પૈકી હાથ ધરી શકાય? (A) ઈંડા ઉત્પાદન માટે (B) માંસ મેળવવા માટે (C) ધંધાદારી સેવનગૃહો (D) ઉપરોક્ત બધા જ

38	ઈંડા એ _____ નું સારું એવું પ્રાપ્તિ સ્થાન છે. (A) પ્રોટીન (B) ક્ષાર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
39	મચ્છીમારની પ્રવૃત્તિને _____ કહેવાય છે. (A) મરઘા - ઉછેર (B) મત્સ્ય - ઉછેર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
40	1 હેક્ટર = _____ ચો.મી. (A) 100 ચો.મી (B) 10 ચો.મી (C) 1000 ચો.મી (D) 0.1 ચો.મી
41	100 સે.મી = _____ મીટર. (A) 1000 મીટર (B) 100 મીટર (C) 10 મીટર (D) 1 મીટર
42	_____ અંતરનો એકમ છે. (A) મીટર (B) સેન્ટીમીટર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
43	_____ એ વિસ્તારનો એકમ છે. (A) ચોરસમીટર (B) મીટર (C) સેન્ટીમીટર (D) કિલોમીટર
44	આવક ઊભી કરવાના હેતુસર પ્રાણીઓનો ઉછેર એટલે? (A) પશુપાલન (B) પશુધન (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
45	દૂધ ઉત્પાદન વધારવા અને ડેરી સાહસિકોને/ખેડૂતોને પોતાની આવક વધારવા તેમને સહકારી મંડળીઓમાં સંગઠિત કરવા ભારતમાં કાર્યક્રમ/પ્રયોજનાને શું નામ આપેલું છે? (A) શ્વેતકાંતિ (B) ડેરીસાહસ (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
46	પશુદીઠ દૂધની ઉપજને શું કહેવામાં આવે છે? (A) વપરાશ (B) ઉત્પાદકતા (C) ઉત્પાદન કેન્દ્ર (D) એકપણ નહીં
47	જ્યાં વસ્તુનો વપરાશ કે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે તે સ્થળ. (A) વપરાશ કેન્દ્ર (B) ઉત્પાદન કેન્દ્ર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
48	જે સ્થળે ઉત્પાદન કેન્દ્રિત કરાય છે તે. (A) ઉત્પાદન કેન્દ્ર (B) વપરાશ કેન્દ્ર (C) ઉપરોક્ત બંને (D) એકપણ નહીં
49	ડેરી સાહસ _____ ને પૂરક સાહસ છે. (A) પશુપાલન (B) ખેતી (C) મત્સ્ય ઉદ્યોગ (D) એકપણ નહીં
50	એનીમિયા મુખ્યત્વે _____ ખામીને કારણે થાય છે. (A) વિટામીન A (B) વિટામીન C (C) આયર્ન (D) કેલ્શિયમ