

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination January – 2026

Course	: Certificate Course	Date	: 03/03/2026
Subject Code	: CFN-01	Time	: 11:30am to 01:45pm
Subject Name	: તમે અને તમારો આહાર	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 100

1. વિટામિન A ની ખામીથી કયો રોગ થાય છે?
(a) બેરીબેરી (b) સ્કર્વી (c) રતાંધણાપણું (d) એક પણ નહીં
2. સૂક્ષ્મ માત્રામાં પોષક ઘટકોનું ઉદાહરણ આપો.
(a) ચરબી (b) પ્રોટીન (c) વિટામિન (d) કાર્બોહાઈડ્રેટ
3. નીચેના શાકભાજીમાંથી કંદમૂળ કયું છે.
(a) ગલકા (b) દૂધી (c) સૂરણ (d) ભીંડા
4. પ્રોટીનની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે.
(a) પેરાલીસીસ (b) કર્વાશિયાર્કર (c) મેલેરિયા (d) સ્કર્વી
5. હાડકા માટે કયું વિટામિન જરૂરી છે.
(a) પ્રોટીન (b) કેલ્શીયમ (c) ચરબી (d) વિટામિન
6. લોહી જમવા માટે કયું વિટામિન જરૂરી છે?
(a) વિટામિન K (b) વિટામિન A (c) વિટામિન B (d) વિટામિન C
7. કયા રોગમાં લોહી જાડું થઈ જાય છે.
(a) કોરોના (b) ટીબી (c) ઊટાટિયુ (d) બી.પી
8. સંતરામાંથી કયું વિટામિન મળે છે.
(a) વિટામિન C (b) વિટામિન B (c) વિટામિન K (d) વિટામિન A
9. લીલા પાંદડાવાળી ભાજીમાં શુ ભરપૂર હોય છે.
(a) લોહતત્વ (b) કાર્બોહાઈડ્રેટ (c) વિટામિન (d) કેલ્શીયમ
10. વનસ્પતિજન્ય ચરબી શેમાંથી મળે છે.
(a) તેલીબીયા (b) પનીર (c) માખણ (d) દૂધ
11. આયોડિનની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે.
(a) એઇડ્સ (b) લકવો (c) ગોઇટર (d) સુક્તાન
12. શરીરની કઈ અનૈચ્છિક ક્રિયા જેમાં શક્તિનો ઉપયોગ થાય છે.
(a) દોડવું (b) ચાલવું (c) શ્વાસોશ્વાસ (d) ફૂંદવું
13. માંસાહારમાં મળતા પોષણ તત્વ કયા છે.
(a) પ્રોટીન (b) આયર્ન (c) વિટામિન (d) એક પણ નહીં
14. રાગીમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં કયું ખનીજક્ષાર હોય છે.
(a) ઝિંક (b) આયર્ન (c) કેલ્શીયમ (d) મેંગેનીઝ
15. આપણા શરીરમાં સૌથી વધુ મળી આવતું પોષક ઘટક કયું છે.
(a) પાણી (b) પ્રોટીન (c) ચરબી (d) કાર્બોહાઈડ્રેટ
16. હિમોગ્લોબીનના સંશ્લેષણમાં કયો ક્ષાર મહત્વનો ભાગ ભજવે છે.
(a) આયોડિન (b) આયર્ન (c) ફોસ્ફરસ (d) મેગ્નેશીયમ

17. વિટામિન A પ્રાણીજન્ય ખાદ્ય પદાર્થમાં હોય છે. તેનું નામ જણાવો.
 (a) કોલીન (b) રેટિનોલ (c) કોમોઝોમ (d) ક્વીનોન
18. ભૂંજેલા ખાદ્ય પદાર્થનું નામ જણાવો.
 (a) ખારીશીંગ (b) રવો (c) મેગી (d) બટાકા
19. વિટામિન-B ની ખામીથી કયો રોગ થાય છે.
 (a) બેરીબેરી (b) સ્કર્વી (c) સુક્તાન (d) રતાંધણાપણું
20. વિટામિન-C ની ઊણપથી કયો રોગ થાય છે.
 (a) બેરીબેરી (b) સ્કર્વી (c) સુક્તાન (d) એક પણ નહીં
21. હોજરી કે આંતરડાની અંદરની બાજુએ પડતું ચાંદુ એટલે શું કહેવાય છે.
 (a) ડાયાબીટીસ (b) ટી.બી (c) અસ્થમા (d) અલ્સર
22. ઊકળતા દૂધમાં લીંબુનો રસ ઉમેરીએ તો શું બને છે.
 (a) પનીર (b) માખણ (c) માવો (d) દહીં
23. B.M.R નું સંપૂર્ણ નામ જણાવો.
 (a) Body Mass rate (b) Gsal Metabolic rate
 (c) Black Fungus Meat rank (d) Bita moon receipt
24. દૂધમાં કયો કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થ રહેલો છે.
 (a) ગ્લુકોઝ (b) ફ્રુક્ટોઝ (c) માલ્ટોઝ (d) લોક્ટોઝ
25. વધુ પડતી ચરબીથી થતા રોગનું નામ જણાવો.
 (a) બેરીબેરી (b) હૃદયરોગ (c) વ્હાઈટ ફંગસ (d) થેલેસેમિયા
26. તળીને તૈયાર કરવામાં આવતી ખાદ્ય બનાવટ જણાવો.
 (a) હાંડવો (b) રોટલો (c) પૂરી (d) કેક
27. ચરબી અને તેલમાં લાંબા સમયે જોવા મળતી ખોરાશનું કારણ જણાવો.
 (a) હવા (b) પાણી (c) ઉત્સેચક (d) ઉપરોક્ત તમામ
28. બીજમાંથી અંકુર ફૂટવાની પ્રક્રિયા એટલે શું?
 (a) અંકુરણ (b) સંરક્ષક (c) વિકીરણ (d) તટસ્થીકરણ
29. બૃહદમાત્રામાં પ્રોટીન શેમાંથી મળે છે.
 (a) ઈડું (b) કઠોળ (c) દૂધ (d) એક પણ નહીં
30. IU નું આખું નામ જણાવો.
 (a) Internal Unit (b) Interopetion Urine (c) International Unit (d) India Under
31. શાકાહારીઓ માટે કયો આહાર લગભગ પૂર્ણ છે?
 (a) કઠોળ (b) દૂધ (c) તેલ (d) જીરું
32. તળીને તૈયાર કરવામાં આવતી ખાદ્ય બનાવટ જણાવો.
 (a) હાંડવો (b) ઢોકળા (c) કેક (d) પૂરી
33. ખામીયુક્ત પોષણ એટલે શું?
 (a) અપૂરતું પોષણ (b) અતિપોષણ (c) યોગ્યપોષણ (d) વિહાર
34. સમતોલ આહાર બનાવવા માટે પાયાના કેટલા આહાર જૂથ વપરાય છે?
 (a) 2 (b) 5 (c) 4 (d) 10
35. શરીરમાં જુદી જુદી ક્રિયાઓનું સમિશ્રણ એટલે શું?
 (a) પોષણ (b) આહાર (c) ઉત્સર્જન (d) વિહાર

36. યા અને કોફીને કેવા પીણામાં સમાવેશ કરી શકાય?
- (a) પૌષ્ટિક (b) તાજગીદાયક (c) સ્ફૂર્તિદાયક (d) ઠંડા પીણા
37. કયા કઠોળમાં પ્રોટીનનું પ્રમાણ સૌથી વધુ હોય છે?
- (a) સોયાબીન (b) વાલ (c) મઠ (d) મસૂર
38. કેકના સુશોભન માટે વપરાતી ખાંડ કઈ છે.
- (a) આઈસીંગ સુગર (b) બ્રાઉન સુગર (c) કેસ્ટર સુગર (d) સુગર ક્યુબ
39. આહારમાં કેલ્શીયમ શેમાંથી મળે છે.
- (a) દૂધ (b) તલ (c) લીલીભાજી (d) એક પણ નહીં
40. આપણા શરીરમાં પાણીનું પ્રમાણ કેટલા % છે.
- (a) 35% (b) 65% (c) 95% (d) 45%
41. ઉંચા તાપમાન તેલ ગરમ કરવાથી ચરબીનું _____ થાય છે.
- (a) શોષણ (b) વિઘટન (c) સેદ્ધીકરણ (d) બંધારણ
42. નીચેનામાંથી કયું ખોરાકનું શારીરિક પરિબળ નથી.
- (a) ભૂખ (b) વહેમ (c) સ્વાદ અને બનાવટ (d) સોડમ
43. ઉત્સેચકો શેના બનાવેલા છે?
- (a) કાર્બોહિડ્રેટ (b) પ્રોટીન (c) ચરબી (d) વિટામીન
44. નીચેનામાંથી કયો પદાર્થ કાર્બોહિડ્રેટનો સારો સ્ત્રોત નથી.
- (a) ઘઉં (b) બટાકા (c) ખાંડ (d) સીંગદાણા
45. ઋતુ મુજબના ફળ શાકભાજીમાં _____
- (a) પોષકતત્વો વધુ હોય છે (b) સુગંધ સરસ હોય છે
(c) સસ્તા હોય છે (d) ઉપરોક્ત બધા જ
46. ઉકળતા પાણીનું તાપમાન કેટલું હોય છે?
- (a) 0 ° સે (b) 100 ° સે (c) 100 ° ફેરન હીટ (d) 1000 ° સે
47. કયા ખાદ્યમાં વધુ ભેળસેળ થાય છે?
- (a) કઠોળ (b) અનાજ (c) ખાંડ-ગોળ (d) મસાલા
48. દાળમાં પોષક ઘટકો
- (a) પ્રોટીન (b) ચરબી (c) વિટામિન્સ (d) મિનરલ્સ
49. વિટામીન સી એ _____ દ્રાવ્ય વિટામીન છે.
- (a) પાણી દ્રાવ્ય (b) ચરબી દ્રાવ્ય (c) તૈલી (d) દૂધ
50. દાંતનો સડો અટકાવવા માટે _____ ઓછી ખાઓ.
- (a) ખાંડ (b) શાકભાજી (c) ફળો (d) દૂધની બનાવટી
51. 25 gm કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થ
- (a) 50 કિલો (b) 100 કિલો (c) 75 કિલો કેલરી (d) એકપણ નહીં
કેલરી કેલરી
52. હિમાલયના વિસ્તારના લોકોમાં ઉણપ જોવા મળે છે.
- (a) કેલ્શીયમ (b) ફોસ્ફરસ (c) આયોડિન (d) એકપણ નહીં
53. _____ ના માંસને Pork કહે છે.
- (a) મરઘી (b) બતક (c) ડુક્કર (d) બકરા

54. કોદરી કયા રાજ્યમાં ખવાય છે?
 (a) દક્ષિણ (b) મધ્યપ્રદેશ (c) મહારાષ્ટ્ર (d) આસામ
55. 100 ગ્રામ ચોખામાં કેટલું કેલ્શિયમ મળે છે?
 (a) 10 gm (b) 10 mg (c) 100 gm (d) 100 mg
56. માંસમાં શેનું પ્રમાણ વધારે હોય છે?
 (a) ચરબી (b) વિટામીન (c) ખનીજક્ષાર (d) પ્રોટીન
57. ફળોના રસને વાસી પીવા જોઈએ.
 (a) ખોટું (b) સાચું (c) A અને B (d) એકપણ નહીં
58. સોયામિલ્ક શેમાંથી બનાવી શકાય?
 (a) સોયાબીન (b) દાળ (c) કઠોળ (d) ફળ
59. મમરા એ _____ અનાજ છે.
 (a) બાફેલા (b) ભૂંજેલા (c) તળેલા (d) શેકેલા
60. કેટલા ટકા સ્ટાર્ચ અનાજમાં રહેલો છે?
 (a) 65 થી 78 % (b) 55 થી 60% (c) 30 % (d) 10 %
61. ભારતમાં મુખ્યત્વે કેટલા પ્રકારની ભોજન પદ્ધતિ છે.
 (a) એક (b) બે (c) ત્રણ (d) ચાર
62. બદામ જેટલું જ પોષણ _____ માંથી પણ મળી રહે છે?
 (a) મગફળી (b) કેસર (c) કાજુ (d) અંજીર
63. રોગનો સામનો કરવાની શક્તિને શું કહે છે?
 (a) ગોઈટર (b) કંઠમાળ (c) રોગપ્રતિકારક શક્તિ (d) બેરીબેરી
64. _____ માં આર્યન સારા પ્રમાણમાં હોય છે.
 (a) ખાંડ (b) ગોળ (c) દહીં (d) દૂધ
65. ખાદ્ય ફળોમાંથી કયું વિટામીન વધારે મળે છે?
 (a) વિટામીન-A (b) વિટામીન-C (c) વિટામીન-D (d) વિટામીન-E
66. કયા પદાર્થોથી કબજિયાત થતી નથી?
 (a) ચીકણા (b) ચરબીવાળા (c) રેસાવાળા (d) ગળ્યા
67. શેનાથી કેળાના ટુકડાં ભૂખરા પડતાં અટકે છે?
 (a) એસેટિક એસિડ (b) લીંબુ રસ (c) બંને (d) એકપણ નહીં
68. શરીરના પ્રજનનતંત્રની યોગ્ય તંદુરસ્ત કાર્યરીતિમાં કયું વિટામીન મહત્વનું છે?
 (a) વિટામીન-A (b) વિટામીન-D (c) વિટામીન-E (d) વિટામીન-K
69. આહારની પસંદગી ઉપર કયા પરિબલો અસર કરે છે?
 (a) સામાજિક સાંસ્કૃતિક (b) ભૌતિક (c) આર્થિક (d) દેખાવ
70. સૂર્યપ્રકાશમાંથી કયું વિટામીન મળે છે?
 (a) વિટામીન-A (b) વિટામીન-C (c) વિટામીન-D (d) વિટામીન-K
71. હેટીનોલનું સારું પ્રાપ્તિ સ્થાન કયું છે.
 (a) માછલીનું ચક્રતનું તેલ (b) બકરીના મગજનું તેલ
 (c) ગાયનું દૂધ (d) ઊંટની હોજરીનું તેલ
72. 100 ગ્રામ રાજગાર માંથી કેટલા મિ.ગ્રામ ફોસ્ફરસ મળે છે.
 (a) 655 (b) 405 (c) 120 (d) 208

73. ભારતની કેટલા ટકા વસ્તી માંસાહાર છે.
 (a) 30% (b) 20% (c) 50% (d) 35%
74. ઘઉંમાં કયુ પ્રોટીન રોટલીને પોચી અને સુવાળી બનાવે છે.
 (a) પ્રોલામીન (b) ગ્લુટેન (c) આબ્સ્યુમિન (d) ગ્લોબ્યુલીન
75. રિકેટસ્ નામનો રોગ શેની ખાણથી થાય છે.
 (a) વિટામિન-B (b) વિટામિન-C (c) વિટામિન-D (d) એકપણ નહીં
76. જામફળમાંથી કયુ વિટામિન મળે છે.
 (a) વિટામિન-B (b) વિટામિન-C (c) વિટામિન-K (d) એકપણ નહીં
77. ચા માં કયુ વિટામિન હોય છે.
 (a) કેફીન (b) નિકોટીન (c) અફીણ (d) એકપણ નહીં
78. ખોરાકના ઘટકો કેટલા છે.
 (a) 6 (b) 5 (c) 4 (d) 8
79. સૂક્ષ્મ જીવોની વૃદ્ધિ માટે ઉત્તમ માધ્યમ કયુ છે.
 (a) પ્રોટીન (b) ચરબી (c) દૂધ (d) કેલરી
80. પૂર્વ ભારત અને દક્ષિણ ભારતમાં કયુ ધાન્ય વપરાય છે.
 (a) મકાઈ (b) ઘઉં (c) બાજરી (d) ચોખા
81. રોગો ફેલાવા માટેનું મોટું મૂળ કયુ છે.
 (a) સ્વચ્છ હવા (b) પાણી (c) ગંદ પાણી (d) એકપણ નહીં
82. ચોખા ક્યાં વધુ ઉપયોગમાં લેવાય છે.
 (a) ગુજરાતમાં (b) દક્ષિણ ભારત (c) પંજાબ (d) એકપણ નહીં
83. ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિન કયુ છે.
 (a) B અને C (b) A D E K (c) બંને (d) એકપણ નહીં
84. ફળોનો રાજા કોને કહે છે.
 (a) જામફળ (b) કેરી (c) કેળા (d) એકપણ નહીં
85. રીંગણમાં કયું વિટામિન હોય છે.
 (a) કેલ્શિયમ (b) પ્રોટીન (c) ચરબી (d) એકપણ નહીં
86. કઠોળ ફણગાવવાથી શેમાં ફાયદો થાય છે.
 (a) જથ્થો વધે (b) સૂપાચ્ય (c) વધે (d) એકપણ નહીં
87. ઉત્સેચકોનું અન્ય નામ
 (a) એન્જાઈમ્સ (b) મેટાબોલિઝમ (c) કેરોટિન (d) એકપણ નહીં
88. કયા કંદમૂળમાં કેરોટિન વધુ હોય છે.
 (a) ગાજર (b) મૂળા (c) ટોપિયોકો (d) સૂરણ
89. દૂધમાં લોહતત્વનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે.
 (a) ઓછું (b) મધ્યમ (c) વધુ (d) એકપણ નહીં
90. MDM પ્રોગ્રામ કયા વિદ્યાર્થીને એક ટંકનું ભોજન પૂરું પાડે છે.
 (a) પ્રાથમિક (b) માધ્યમિક (c) આંગણવાડી (d) કોલેજ
91. કાર્બોદિત પદાર્થના મુખ્ય પાચન માટે કયું વિટામિન છે.
 (a) એમાઈલેઝ (b) માલ્ટેજ (c) લેક્ટેજ (d) શુક્રોઝ

92. નીચેનામાંથી આવશ્યક એમિનો એસિડ કયો છે.
 (a) કલોરિન (b) પોલોઇન (c) સાયસિન (d) એકપણ નહીં
93. પ્રોટીનમાં કયુ તત્વ છે જે કાર્બોહાઇડ્રેટમાં નથી.
 (a) નાઇટ્રોજન (b) કાર્બન ડાયોક્સાઇડ (c) બેઇજ (d) એકપણ નહીં
94. વિટામિન B₆ કયા નામે ઓળખાય છે.
 (a) ફોલિકએસિડ (b) નાયસિન (c) થાયમિન (d) રીબોફલેવીન
95. એફકોર્બિક એસિડ એટલે શું
 (a) વિટામિન-K (b) વિટામિન-C (c) વિટામિન-D (d) એકપણ નહીં
96. પુખ્ત વ્યક્તિના શરીરમાં કેટલા ગ્રામ સોડિયમ હોય છે.
 (a) 80 (b) 50 (c) 140 (d) 120
97. યા કયા દેશની છે.
 (a) ઓસ્ટ્રેલિયા (b) ચીન (c) કેનેડા (d) એમરિકા
98. વિટામિન બી ની ખામીથી કયો રોગ થાય છે.
 (a) બેરીબેરી (b) સ્કર્વી (c) સુક્તાન (d) એકપણ નહીં
99. નીચેનામાંથી સ્થૂળતા માટે શું જવાબદાર નથી.
 (a) અતિશય ખાવાની ટેવ (b) બેઠાડું જીવનશૈલી (c) યોગ (d) વારસાગત
100. ભારે શ્રમ કરનાર યુવકને કેટલી કેલરી જોઈએ.
 (a) 5000 (b) 1000 (c) 3800 (d) 2200

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

‘જયોતિર્મય’ પરિસર, સરખેજ-ગાંધીનગર હાઈવે, છારોડી, અમદાવાદ-382481

સત્રાંત પરીક્ષા જાન્યુઆરી - 2026

નોંધણી નંબર :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

(સંપૂર્ણ નોંધણી નંબર લખવો)

પાઠ્યક્રમ : _____

અભ્યાસક્રમ (અવશ્ય લખવો) : _____

અભ્યાસ કેન્દ્રનો કોડ નં. _____

પરીક્ષાની તારીખ : _____

નોંધ : (1) વિદ્યાર્થીએ સાચા ઉત્તરની સામે પેનથી 'X' નિશાની કરવી.

(2) જે વિદ્યાર્થી પોતાનો સાચો નોંધણી નંબર નહીં દર્શાવે તેનું પરિણામ રદ થશે.

દા.ત. પ્રશ્ન: 1 ગાંધીજીનો જન્મ કયારે થયો હતો ?

(1) 5મી મે(2) 10મી જુલાઈ(3) 2જી ઓક્ટોબર(4) 8મી જૂન

પ્રશ્ન ક્રમાંક	1	2	3	4
1			X	

વિદ્યાર્થીએ બારકોડ સ્ટીકર

અહીં ચોટાડવું

પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D	પ્રશ્ન ક્રમાંક	A	B	C	D
1					26					51					76				
2					27					52					77				
3					28					53					78				
4					29					54					79				
5					30					55					80				
6					31					56					81				
7					32					57					82				
8					33					58					83				
9					34					59					84				
10					35					60					85				
11					36					61					86				
12					37					62					87				
13					38					63					88				
14					39					64					89				
15					40					65					90				
16					41					66					91				
17					42					67					92				
18					43					68					93				
19					44					69					94				
20					45					70					95				
21					46					71					96				
22					47					72					97				
23					48					73					98				
24					49					74					99				
25					50					75					100				

વિદ્યાર્થીની સહી _____

(મૂલ્યાંકન કાર્ય માટે)

ખંડ નિરીક્ષકની સહી _____

તપાસનારની સહી : _____

મોડરેટરની સહી : _____

કુલ આપેલ જવાબ : _____

તપાસનારનું નામ : _____

મોડરેટરનું નામ : _____

ખોટા જવાબ : _____

તારીખ : _____

તારીખ : _____

કુલ માર્ક્સ : _____