

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

Course	: Certificate Course	Date	: 06/03/2026
Subject Code	: CFN-02	Time	: 11:30am to 01:45pm
Subject Name	: તમારો આહાર અને તેની ઉપયોગીતા	Duration	: 02.15 Hours
		Max. Marks	: 100

1. ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિન કયુ છે?
(a) વિટામિન B અને C (b) વિટામિન-A (c) વિટામિન-K (d) વિટામિન-E
2. સ્ટાર્ચનું પાચન શેમાં થાય છે?
(a) જઠર (b) મોટુ આંતરડું (c) નાનું આંતરડું (d) મોં
3. બાળકની વૃદ્ધિ માપવા ઊંચાઈ સાથે બીજું શું ચકાસવું?
(a) વજન (b) આંખો (c) જીભ (d) ગાલ
4. શરીર પર આવતા સોજાને શુ કહેવાય?
(a) પાંડુરોગ (b) કોરોના (c) એડીમા (d) કેન્સર
5. કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થોમાંથી તમને કેટલા % શક્તિ મળે છે?
(a) 20 થી 30 % (b) 70 થી 80 % (c) 10 થી 15 % (d) 90 થી 95 %
6. સૂચિત આહાર પ્રમાણ કયા નામથી ઓળખાય છે?
(a) RDIS (b) S.F.P (c) M.D.D (d) Y.K.C
7. વારંવાર અને પાણી જેવા થતા દસ્તને શું કહે છે?
(a) ઓરી (b) અતિસાર (c) મરડો (d) ચૂંક
8. પ્રસૂતિ પછી માતાના સ્તનમાંથી આવતું પીળાશ પડતા ધાવણને શુ કહેવાય છે?
(a) કોલોસ્ટ્રોમ (b) થાઈરોક્સીન (c) કોલેસ્ટ્રોલ (d) હિસ્ટ્રીન
9. આપણા શરીરમાં પાણી આશરે કેટલા % હોય છે?
(a) 60 થી 65% (b) 65 થી 70% (c) 70 થી 75% (d) 75 થી 80%
10. તમારા શરીરને કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થમાંથી કેટલા % શક્તિ મળે છે.
(a) 70 થી 80 (b) 80 થી 90 (c) 70 થી 75 (d) 75 થી 80
11. આયોડિનની ઊણપથી થતો રોગ જણાવો?
(a) સ્થૂળતા (b) કુપોષણ (c) કંઠમાળ (d) નિર્બળતા
12. શક્તિનો એકમ શું છે?
(a) ગ્રામ (b) મિ.ગ્રામ (c) કિલો કેલરી (d) માઈક્રોગ્રામ
13. આપણા શરીરનું છઠ્ઠા ભાગનું વજન શેમાંથી બનેલું હોય છે?
(a) પ્રોટીન (b) ચરબી (c) પાણી (d) કેલ્શીયમ
14. પ્રોટીન શેમાંથી મળે છે?
(a) કઢી (b) સંભાર (c) દાળ (d) ચોખા
15. સમગ્ર સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું વજન કેટલા કિલોગ્રામ વધવું જોઈએ?
(a) 7 થી 10 (b) 2 થી 5 (c) 11 થી 15 (d) 20 થી 25
16. પાંદડાવાળા શાકભાજીમાંથી શુ મળે છે?
(a) પ્રોટીન (b) ચરબી (c) વિટામિન (d) કેલ્શીયમ

17. ચરબી શેમાંથી મળે છે?
 (a) દૂધ (b) ઘી (c) તેલ (d) માખણ
18. લાળમાં કયા ઉત્સેચકના લીધે રોટલી કે બ્રેડ ચાવ્યા બાદ સ્વાદમાં ગળી લાગે છે?
 (a) પેપ્સીન (b) એમાયલેઝ (c) ટાયલીન (d) પ્રોટીએઝ
19. માસિક ધર્મની વયે પહોંચતા પહેલા છોકરીઓને તેમના ખોરાકમાંથી કયુ પોષક તત્વ પૂરતુ મળી રહેવું જોઈએ?
 (a) ઝીંક (b) આયર્ન (c) પોટેશીયમ (d) મેંગેનીઝ
20. તંદુરસ્ત પુખ્ત વયની સ્ત્રીને પ્રોટીનની કેટલી જરૂર છે?
 (a) 45 ગ્રામ (b) 50 ગ્રામ (c) 30 ગ્રામ (d) 20 ગ્રામ
21. તંદુરસ્ત પુખ્ત વયના પુરુષને કેટલા ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર છે?
 (a) 20 ગ્રામ (b) 55 ગ્રામ (c) 35 ગ્રામ (d) 30 ગ્રામ
22. દક્ષિણ ભારતના લોકો આહારમાં મુખ્ય કયુ ધાન્ય લે છે?
 (a) ઘઉં (b) જુવાર (c) ચોખા (d) કોદરી
23. કબજિયાત થતી અટકાવવા નીચેનામાંથી શુ મદદરૂપ થાય ?
 (a) બેઠાડું જીવન (b) કસરત (c) ઓછુ પાણી પીવું (d) ઊંઘ
24. જો તમારું વજન આદર્શ વજન કરતા 15 થી 20 % વધારે હોય તો શેમાં આવે?
 (a) સ્થૂળ (b) નિર્બળ (c) યોગ્ય (d) અતિનિર્બળ
25. આદર્શ પુરુષ 25 વર્ષની વયે કેટલુ વજન ધરાવતો હોવો જોઈએ?
 (a) 60 (b) 55 (c) 65 (d) 70
26. આદર્શ સ્ત્રીનું 25 વર્ષની વયે કેટલુ વજન હોવું જોઈએ?
 (a) 45 (b) 70 (c) 75 (d) 60
27. શરીરમાં નાના આંતરડાની લંબાઈ કેટલી હોય છે?
 (a) 5 ફૂટ (b) 7 ફૂટ (c) 20 ફૂટ (d) 12 ફૂટ
28. I.C.M.R નું સંપૂર્ણ નામ જણાવો.
 (a) ઇન્ડિયન કાઉન્સિલ ઓફ મેડીકલ રિસર્સ (b) ઇન્ટરનેશનલ કેન્સર માયનોર રિસર્સ
 (c) ઇન્ડોનેશિયા કાઉન્ટ ઓફ મેડીકલ રીપોર્ટ (d) ઇન્ડિયન કેન્સર મેઝર રીપોર્ટ
29. 25 વર્ષની મધ્યમસરની પ્રવૃત્તિવાળી સ્ત્રીને કેટલા કિલો કેલરીની જરૂર હોય છે?
 (a) 500 (b) 700 (c) 2200 (d) 3800
30. બીટની ગણતરી શેમાં થાય છે?
 (a) શાકભાજી (b) કંદમૂળ (c) ભાજી (d) ફળ
31. જઠર ક્યારે શિથિલન થવા માંડે છે ?
 (a) ખોરાક લીધા પછી (b) ઉપવાસ (c) બીમાર (d) એક પણ નહીં
32. ચરબીનું પાચન કયા અવયવમાં થાય છે ?
 (a) જઠર (b) અન્નનળી (c) મોં (d) નાનું આંતરડું
33. 190 c.m. ની ઉંચાઈ ધરાવતા પુરુષને કેટલું વજન હોવું જોઈએ ?
 (a) 75.5 (b) 72.0 (c) 77.5 (d) 68.5
34. આહારના કણો ક્યારે ઝીણા બનતા જાય છે ?
 (a) ખોરાક ગળી જવાથી (b) ખોરાક ચાવવાથી
 (c) ખોરાક મોમાં મૂકવાથી (d) એક પણ નહીં

35. જઠરની છૂટક રેખા શું દર્શાવે છે ?
 (a) સંકલન (b) સંકોચન (c) શિથિલન (d) ઉપરોક્ત તમામ
36. ખોરાક જઠરમાં કેટલા કલાક રહે છે ?
 (a) 54 (b) 48 (c) 20 (d) 2 થી 3 કલાક
37. જીવનના પહેલા બે દસકા દરમિયાન માણસનું વજન..... ગણુ વધે છે.
 (a) 30 (b) 10 (c) 20 (d) 15
38. જન્મ સમયે _____ અવયવ અપરિપક્વ હોય છે.
 (a) હૃદય (b) મગજ (c) યકૃત (d) હાથ
39. શરીરના કણોમાં વધારો તથા વિવિધ અવયવોની પરિપક્વતા એટલે શું ?
 (a) વિકાસ (b) વૃદ્ધિ (c) પરિપક્વતા (d) તરુણાવસ્થા
40. પોષક આપણી તંદુરસ્તીમાં ફેરફાર લાવે છે ?
 (a) ના (b) થોડો (c) હા (d) એક પણ નહીં
41. શક્તિની જ્યારે સવિશેષ ઉણપ હોય તેને શું કહે છે ?
 (a) મેરેસમસ (b) ખામી (c) ક્વાશિયોસ્કોર (d) ઉણપ
42. ક્વાશિયોસ્કોરએ કયા પ્રદેશનો શિશુરોગ છે ?
 (a) ઠંડા પ્રદેશ (b) ગરમ પ્રદેશ (c) ખૂબ જ ઠંડા (d) એક પણ નહીં
43. કઈ વ્યક્તિ તમને ફિક્કી દેખાશે ?
 (a) એનેમિક (b) તંદુરસ્ત (c) આંધળા (d) મૂંગા
44. શરીરમાં અયોગ્ય પોષણની સ્થિતિને શું કહે છે ?
 (a) વધુ પોષણ (b) ઓછું પોષણ (c) ખામીયુક્ત પોષણ (d) મધ્યમ પોષણ
45. શાકભાજીમાં પાણીનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે ?
 (a) હા (b) ના (c) મધ્યમ (d) એક પણ નહીં
46. દ્રાક્ષ સૂકવવાથી તેનું કેલરી મૂલ્ય વધે છે ?
 (a) ખોટું (b) સાચું (c) નહીંવત (d) ઉપરોક્ત તમામ
47. ટામેટામાં ગાજર કરતા _____ વધુ હોય છે ?
 (a) પ્રોટીન (b) વિટામીન (c) ક્ષાર (d) પાણી
48. ચપળ બાળક તેની ચપળતા માટે તેણે ગ્રહણ કરેલી શક્તિના કેટલા ટકા ઉપયોગ કરે છે ?
 (a) 80 ટકા (b) 70 ટકા (c) 40 ટકા (d) 50 ટકા
49. PCM વાળા બાળકોની લાક્ષણિકતાઓ જણાવો.
 (a) ચપળ અને સ્ફૂર્તિયુક્ત (b) દુબળો, નિરસ, ચીડિયો
 (c) તંદુરસ્ત (d) વધુ લાલાશ ધરાવતો
50. સ્થૂળ વ્યક્તિને કઈ સમસ્યા નડે છે ?
 (a) અશક્તિ (b) રૂધિરનું નીચું દબાણ (c) હૃદયરોગ (d) B તથા C
51. એક વર્ષના બાળકના કાંડામાં કેટલા હાડકાં હોય છે ?
 (a) 9 (b) 8 (c) 3 (d) 10
52. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતાના કયા અધ્યાયમાં કહ્યું છે કે “મનુષ્ય આહારમાંથી બનેલો છે” ?
 (a) બીજા (b) ત્રીજા (c) પાંચમાં (d) નવમાં

53. કઈ ક્રિયા દ્વારા શરીર તેની દેહધાર્મિક જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવા ખોરાકનું સ્વાંગીકરણ કરે છે.
 (a) પોષણ (b) અવશોષણ (c) સંવર્ધન (d) એકપણ નહીં
54. દિવસમાં ઓછામાં ઓછું કેટલા ઝાસ પાણી જરૂરી છે?
 (a) 1-2 ઝાસ (b) 4-6 ઝાસ (c) 2-3 ઝાસ (d) 1 ઝાસ
55. ભારતીય આહારમાં _____ ટકા શક્તિ તેલ અને ચરબીમાંથી મળે છે.
 (a) 50-60 % (b) 70-80 % (c) 10-30 % (d) 20-40 %
56. રૂધિરમાં રહેલા લાલ કણોની રચના માટે _____ ની જરૂર પડે છે.
 (a) આયર્ન (b) કેલ્શિયમ (c) ફોસ્ફરસ (d) એકપણ નહીં
57. શરીરને કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થોમાંથી _____ % શક્તિ મળે છે.
 (a) 50-60 % (b) 70-80 % (c) 10-30 % (d) 20-40 %
58. વનસ્પતિજન્ય આહારમાંથી _____ મળે છે.
 (a) વિટામિન-A (b) બીટા-કેરોટીન (c) રિબોફલેવિન (d) કેલ્શિયમ
59. શિશુ કેટલા મહિનાનું થાય ત્યાં સુધીમાં માના દૂધનું પ્રમાણ ઘટે છે?
 (a) 3 મહિના (b) 2 મહિના (c) 6 મહિના (d) 9 મહિના
60. માઈક્રોગ્રામ એટલે એક મિલીગ્રામનો કેટલામો ભાગ?
 (a) હજારમો (b) સોમો (c) 1 લાખમો (d) એકપણ નહીં
61. P.C.M નું સંપૂર્ણ નામ જણાવો.
 (a) પ્રોટીન કેલરી માલન્યૂટ્રીશન (b) પૂઅર કોલોજ મેઝરમેન્ટ
 (c) પેકટીન કેલ્શિયમ ન્યૂટ્રીશન (d) એકપણ નહીં
62. વૃદ્ધાવસ્થામાં હાડકામાંથી કયું તત્વ ઓછું થવા લાગે છે?
 (a) કેલ્શિયમ (b) વિટામિન (c) આયર્ન (d) આયોડિન
63. શિશુને કેટલા માસ સુધી ધાવણ આપવું જોઈએ?
 (a) 3 (b) 9 (c) 6 (d) 12
64. પોષણ વિષયક સ્થિતિ સંતોષકારક ન હોય તો શેમાં યોગ્ય ફેરફાર કરવો પડે?
 (a) આરામ (b) આહાર (c) ચરબી (d) એકપણ નહીં
65. શ્લેષ્મ અને લોહી સાથે થતા દસ્તને શું કહે છે?
 (a) મરડો (b) અછબડા (c) અતિસાર (d) ઊલ્ટી
66. નીચેનામાંથી કયા કાર્યો અનૈચ્છિક નથી?
 (a) હૃદયના ધબકારા (b) શ્વાસોશ્વાસ (c) જમવું (d) એકપણ નહીં
67. વિટામિન A નું પૂર્વગામી સ્વરૂપ કયું છે?
 (a) બીટાકેરોટીન (b) સીટ્રાટીન (c) પેન્ટોથેનીક (d) કેસીન
68. ઇન્સ્યુલીન ક્રિયા બાદ ચાલવાથી શું થાય છે?
 (a) દુઃખાવો (b) ઊંઘ આવે (c) કસરત કરવી (d) એકપણ નહીં
69. શક્કરિયાને કયું શાકભાજી કહેવાય?
 (a) કંદમૂળ (b) ભાજી (c) કઠોળ (d) એકપણ નહીં
70. વિટામિન K શેના માટે જરૂરી છે?
 (a) લોહી જામવા (b) લોહી વહેવા (c) A અને B (d) એકપણ નહીં
71. કયા ફળો છાલ સાથે ખવાય છે?
 (a) સફરજન (b) નાસપતી (c) ચીકુ (d) ઉપરોક્ત તમામ

72. કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થમાંથી તમને કેટલા ટકા શક્તિ મળે છે?
 (a) 20 થી 30% (b) 70 થી 80% (c) 10 થી 15% (d) 80 થી 90%
73. પાણી જેવા ઝાડાને શું કહે છે?
 (a) ઓરી (b) અતિસાર (c) ડાયેરિયા (d) મરડો
74. આયોડિનની ઊણપથી થતા રોગને શું કહે છે?
 (a) સ્થૂળતા (b) કુપોષણ (c) કંઠમાળ (d) નિર્બળતા
75. આપણા શરીરનું છઠ્ઠા ભાગનું વજન શેમાંથી બનેલું છે?
 (a) પ્રોટીન (b) ચરબી (c) પાણી (d) કેલ્શિયમ
76. પ્રોટીન શેમાંથી મળે છે?
 (a) દાળ (b) કઢી (c) ચોખા (d) શાકભાજી
77. સમગ્ર સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું વજન કેટલા K.g વધે છે?
 (a) 8 થી 10 (b) 10 થી 15 (c) 15 થી 20 (d) એકપણ નહીં
78. પ્રોટીનના કેટલા પ્રકાર છે?
 (a) ત્રણ (b) છ (c) સાત (d) બે
79. શરીરમાં પાણી કેટલા % હોય છે?
 (a) 65 (b) 77 (c) 85 (d) 80
80. જન્મ પછી બાળકને તરત શું આપવું જોઈએ?
 (a) ગાયનું દૂધ (b) બકરીનું દૂધ (c) માતાનું દૂધ (d) એકપણ નહીં
81. કેટલા મહિના પછી એકલું દૂધ પૂરતું નથી?
 (a) 2 થી 3 મહિને (b) 5 થી 6 મહિને (c) 3 થી 7 મહિને (d) એકપણ નહીં
82. તંદુરસ્ત બાળકનું જન્મ સમયે વજન કેટલું હોય છે?
 (a) $2\frac{1}{2}$ (b) $3\frac{1}{2}$ (c) $3\frac{1}{8}$ (d) $4\frac{1}{2}$
83. બાજરીમાંથી કયું વિટામિન મળે છે?
 (a) કાર્બોહાઈડ્રેટ (b) પ્રોટીન (c) ચરબી (d) કેલ્શિયમ
84. જામફળમાંથી કયું વિટામિન મળે છે?
 (a) વિટામિન-C (b) વિટામિન-D (c) વિટામિન-A (d) એકપણ નહીં
85. કઈ ઊંમરે તરુણાવસ્થા આવે છે?
 (a) 12 થી 18 (b) 15 થી 20 (c) 20 થી 25 (d) એકપણ નહીં
86. પ્રસવ પૂર્વની અવસ્થામાં વૃદ્ધિદર કેવો હોય છે.
 (a) ધીમો (b) ઝડપી (c) મધ્યમ (d) એકપણ નહીં
87. કઈ અવસ્થા એ ઝડપી વૃદ્ધિ પામવાની છે?
 (a) બાલ્યાવસ્થા (b) કિશોરાવસ્થા (c) વૃદ્ધાવસ્થા (d) એકપણ નહીં
88. માતાના દૂધમાં કયું તત્વ રહેલું છે?
 (a) વિટામિન-A (b) વિટામિન-C (c) કોલોસ્ટ્રોમ (d) એકપણ નહીં
89. ચઢતા લોહીની અવસ્થા કઈ છે?
 (a) સગર્ભાવસ્થા (b) તરુણાવસ્થા (c) વૃદ્ધાવસ્થા (d) બાલ્યાવસ્થા
90. પૂરણપોળી કયા રાજ્યની ઓળખ છે?
 (a) દિલ્લી (b) ગુજરાત (c) મહારાષ્ટ્ર (d) જમ્મુ

91. ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિન કયું છે?
 (a) A,D,E,K (b) B અને C (c) K અને D (d) એકપણ નહીં
92. પાણી દ્રાવ્ય વિટામિન કયું છે?
 (a) K (b) B અને C (c) D (d) એકપણ નહીં
93. કઠોળમાંથી કયું વિટામિન મળે છે?
 (a) ચરબી (b) કેલરી (c) પ્રોટીન (d) એકપણ નહીં
94. એક ગ્રામ ચરબીમાંથી કેટલી કેલરી મળે છે?
 (a) 9 (b) 8 (c) 3 (d) 4
95. સગર્ભાવસ્થા કેટલા દિવસની હોય છે?
 (a) 299 (b) 280 (c) 220 (d) 300
96. કેટલા મહિને આગળના બે દાંત આવે છે?
 (a) સાત (b) આઠ (c) ત્રણ (d) પાંચ
97. બાળકના વજન અને ઊંચાઈમાં થતા ફેરફારને શું કહે છે?
 (a) વિકાસ (b) વૃદ્ધિ (c) બંને (d) એકપણ નહીં
98. તરુણમાં વૃદ્ધિ માટે કયું પરિબલ અગત્યનું છે?
 (a) આહાર (b) કસરત (c) યોગ (d) એકપણ નહીં
99. છોકરીઓ માટે પરિપક્વતાનો કયો સમયગાળો અગત્યનો છે?
 (a) 11 થી 15 વર્ષ (b) 15 થી 20 વર્ષ (c) 11 થી 13 (d) એકપણ નહીં
100. કદમાં વધારો થાય તેને શું કહે છે?
 (a) વિકાસ (b) વજન (c) વૃદ્ધિ (d) એકપણ નહીં

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 : _____