ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી : 2015

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 ચાઈલ્ડકેર ઍન્ડ ડેવલપમેન્ટ (CCCD) નોંધણી નંબર:____________
પાઠયક્રમ : બાળસંભાળ સેવા આયોજન (CCCD-01)
તારીખ : 08/03/2015
સમય : 11.00 to 02.00 કુલ ગુણ : 100

1	બાળકો માટેની રમતના પ્રકાર કયા છે? (A) મુકત અને માળખાગત રમત (B) વ્યકિતગત અને જૂથ રમત (C) ચપળ અને શાંત રમત (D) આ બધા
2	એવી ઘટના જે બાળકને પ્રતિભાવ આપવા પ્રેરે તેને _______ કહે છે. (A) પ્રલોભન (B) સંકલન (C) ઉત્તેજન (D) અન્ય
3	શિશુ અવસ્થાથી પ્રોઢાવસ્થા સુધી થતી માનસિક વિકાસની પ્રક્રિયા એટલે _________ વિકાસ (A) જ્ઞાનાત્મક (B) સામાજિક (C) શારીરિક (D) ભાવનાત્મક
4	બાળક બીજા મિત્રો સાથે રમકડા વહેંચીને રમે તે _________ વિકાસ દર્શાવે છે. (A) શારીરિક (B) ભાવનાત્મક (C) જ્ઞાનાત્મક (D) સામાજિક
5	અપેક્ષિત દર/ગતિથી વિકાસ અને ફેરફાર થાય એને ________ વિકાસ કહેવાય. (A) મહત્તમ (B) ન્યૂનતમ (C) સામાન્ય (D) અસામાન્ય
6	ગર્ભાવસ્થાના સમસ્ત કાળમાં શરીરનો સૌથી ઝડપી વિકાસ ________ ભાગનો છે. (A) ધડ (B) માથું (C) હાથ–પગ (D) અસ્થિ
7	બે સ્ત્રીબીજ સાથે બે શુક્રાણુ જોડાય, બે ઝાયગેટ બને અને એક સમયે બે શિશુ જન્મે તેને _________ ટવીન્સ કહે છે. (A) સોરેરલ (B) પેટર્નલ (C) મેટર્નલ (D) ફેટર્નલ
8	જે ફેરફારો કૌશલ્યો તથા ક્ષમતા હાંસલ કરવામાં પરિણમે તેને ________ કહેવાય. (A) પ્રગતિશીલ (B) પ્રવૃત્તિશીલ (C) ગતિશીલ (D) ત્રણેય
9	બાલ્યાવસ્થાના 2 થી 6 વર્ષના ગાળાને ________ કહે છે. (A) મધ્યમ બાલ્યાવસ્થા (B) ઉત્તરાર્ધ (C) પૂર્વ બાલ્યાવસ્થા (D) ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
10	_________ વર્ષના ગાળામાં શારીરિક વૃદ્ધિ ઝડપી બને છે અને લૈંગિક લક્ષણ દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. (A) 6 થી 8 (B) 7 થી 9 (C) 8 થી 10 (D) 11 થી 14
11	__________ રાજયમાં માચીસ ઉત્પાદનના વ્યવસાયમાં બાળમજૂરો કામ કરે છે. (A) તામિલનાડુ (B) ઉત્તરપ્રદેશ (C) મધ્યપ્રદેશ (D) જમ્મુ–કાશ્મીર
12	બાળક _________ વર્ષની ઉંમરે પોતાની માતૃભાષા બોલતા શીખે છે. (A) 4 (B) 3 (C) 2 (D) 1
13	શિક્ષણથી કયા ગુણ વિકસે છે? (A) સ્વાવલંબન (B) આગ્રહીપણું (C) અ અને બ (D) ત્રણમાંથી એકપણ નહીં
14	બાળકના અનુભવમાં ભિન્નતા કયા પરિબળના કારણે આવે છે? (A) જાતિ (B) સામાજિક સ્તર (C) ધર્મ (D) ત્રણેય

15	_______એટલે વ્યકિતના અન્ય વ્યકિત સાથેના સંબંધો, તેનું ચારિત્ર, તેની વિચાર કરવાની પ્રકૃતિ અને આ બધાનો સમન્વય (A) વ્યકિતત્વ (B) ચારિત્ર્ય (C) અ અને બ (D) અન્ય
16	ભ્રૂણાવસ્થાના __________ અઠવાડિયા વચ્ચે આંખ, નાક અને કાન વધુ વિકસિત થાય છે. (A) 3 થી 5 (B) 5 થી 8 (C) 8 થી 12 (D) અન્ય
17	પૂરા સમયે જન્મેલા શિશુનું સરેરાશ વજન ________ કિ.ગ્રા. હોય છે. (A) 1.8 (B) 2.0 (C) 2.5 (D) 2.8
18	_______સ્નાયુઓની કુશળતાના કારણે શિશુ આંગળી અને અંગૂઠાનો ઉપયોગ કરીને નાની વસ્તુઓ ઉપાડે છે. (A) નાના (B) મોટા (C) મધ્યમ (D) અન્ય
19	પૂરક આહાર આપવાનું શરૂ કરાય ત્યારે શરૂઆતમાં શિશુને _______ આહાર આપવો જોઈએ. (A) ઘન (B) પ્રવાહી (C) અર્ધ ઘન (D) અન્ય
20	9 ½ માસના શિશુને _______ ની રસી અપાય છે. (A) પોલિયો (B) ડીટીપી (C) બીસીજી (D) ઓરી
21	4 થી 8 માસના શિશુ અવસ્થાના ગાળાને _______ કહે છે. (A) ત્રીજી ઉપઅવસ્થા (B) પહેલી ઉપઅવસ્થા (C) બીજી ઉપઅવસ્થા (D) પાંચમી ઉપઅવસ્થા
22	_____ મુજબ બૌદ્ધિક વિકાસની પ્રથમ અવસ્થા સંવેદી ક્રિયાત્મક છે જે જન્મથી બે બે વર્ષની ઉંમર સુધી હોય છે. (A) ફ્રોઈડ (B) પીયજે (C) વૉટસન (D) ડાયક
23	શિશુનું શરૂઆતમાં પ્રત્યાયેનનું સ્વરૂપ શું છે? (A) બોલવું (B) ખાવું (C) રડવું (D) ચાલવું
24	નવજાત શિશુ સાથે વાતચીત કરતી વખતે આપણે ________નો ઉપયોગ કરવો પડે છે. (A) ઈન્ફન્ટ ટોક (B) પેટ ટોક (C) ડૉલ ટોક (D) બેબી ટોક
25	નવજાત શિશુના અસ્તિત્વ માટે ______ જરૂરી છે. (A) ફકત આહાર (B) દરકાર અને પોષણ (C) ફકત સંભાળ (D) અન્ય
26	_________ એટલે વ્યકિતનું સૂચના માટે ખુલ્લુ માનસ હોવું. (A) માનસિકતા (B) સંવેદનશીલતા (C) સ્થિતિ સ્થાપકતા (D) પુખ્તતા
27	શિશુ માટેના રમકડાં ______ કદના હોવા જોઈએ. (A) મોટા (B) ખુબ નાના (C) નાના (D) મધ્યમ
28	શિશુના પગના સ્નાયુ મજબૂત બનાવવા કેવી રમત અપી શકાય? (A) પગ પાસે રમકડું મૂકી લાત મરાવવી (B) દોડાવવા (C) ચલાવવા (D) અન્ય
29	ભાખોડિયા ભરતા શિશુને શેનાથી દૂર રાખશો? (A) કાચની શીશી (B) દડા (C) સાયકલ (D) ત્રણેય
30	ત્રણ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં આવતા દાંતને શું કહેવાય? (A) કાયમી દાંત (B) દૂધના દાંત (C) દાઢ (D) અન્ય
31	__________ પોષકતત્વ શરીરના બંધારણમાં મદદ કરે છે. (A) ચરબી (B) વિટામિન (C) પ્રોટીન (D) ત્રણેય
32	છઠ્ઠી અવસ્થામાં બાળકો સમસ્યાનો હલ કેવી રીતે કાઢે છે? (A) માનસિક સંકલ્પ દ્વારા (B) વાતચીત દ્વારા (C) રમત દ્વારા (D) અન્ય
33	ભાષાઓના સર્વ સામાન્ય નિયમને શું કહેવાય છે? (A) ભાષાનું વ્યાકરણ (B) ભાષાના નિયમ (C) ભાષાશાસ્ત્ર (D) સર્વસામાન્ય વ્યાકરણ
34	બાળકો દ્વારા બોલાતા બે શબ્દોના વાકયને શું કહી શકાય? (A) તારની ભાષા (B) નાના વાકયો (C) ટૂંકા વાકયો (D) અન્ય
35	બાળકોના ભાષાકીય વિકાસ પર શું અસર કરે છે? (A) સંસ્કૃતિ (B) સામાજિક સ્તર (C) આર્થિક સ્તર (D) ત્રણેય
36	કોઈ વ્યકિત કે વસ્તુને નુકશાન પહોંચાડવાના ઉદ્દેશથી કરાતા વ્યવહારને _______ કહે છે. (A) ઉશ્કેરાટ (B) આક્રમણ (C) ઉગ્રતા (D) વિવરાતા
37	જુદી જુદી પરિસ્થિતિઓમાં કાર્ય કરવું કે ન કરવું તેનો નિર્ણય કરવાની સ્વતંત્રતા એટલે _______. (A) સજ્જતા (B) સ્વાયતત્તા (C) અ અને બ (D) અન્ય

38	પોતાના વિશેની નીચી માન્યતા ધરાવતા બાળકોની તુલનામાં પોતાના વિશેની હકારાત્મક માન્યતા ધરાવતા બાળકોના _________ વધારે હોય છે. (A) મિત્રો (B) શત્રુઓ (C) શિક્ષકો (D) ત્રણેય
39	બાળકના સારા વ્યવહારને પુરસ્કૃત કેવી રીતે કરી શકાય? (A) પ્રશંસા (B) પ્રોત્સાહન (C) સ્મિત (D) ત્રણેય
40	બાળકનું પ્રાથમિક સામાજિકરણ કોના દ્વારા થાય છે? (A) મિત્રો (B) માતા–પિતા (C) શિક્ષકો (D) કુટુંબીજનો
41	બાળકના સામાજિકરણ માટે કેવો વ્યવહાર જરૂરી છે? (A) ફકત શિક્ષા (B) ફકત પ્રશંસા (C) શિક્ષા અને ઈનામ (D) અન્ય
42	રમતના આયોજન માટે આ જરૂરી છે. (A) સ્વચ્છ વાતાવરણ (B) સંગીત (C) વૃક્ષો (D) પાણી
43	જયારે બાળક ખુરશી વડે બનાવેલ સુરંગમા બોલ નાખે છે, ત્યારે તેનો _______ સમન્વય સુધરે છે. (A) સંજ્ઞાત્મક (B) સંખ્યાત્મક (C) સામાજિક (D) ક્રિયાત્મક
44	શાળા પહેલાના વર્ષોમાં બાળકનું વજન દર વર્ષે લગભગ _______ કિ.ગ્રા. સુધી વધે છે. (A) ½ - 1 (B) 2 – 2½ (C) 3 – 5 (D) 5 – 10
45	પાંચ વર્ષની ઉંમર સુધીમાં બાળકના માથાનું વજન મોટી વ્યકિતના માથાના વજનના _____ ટકા થઈ જાય છે. (A) 75 (B) 50 (C) 40 (D) 25
46	શાળા પહેલાના બાળકોની વાચન સામગ્રી _________ હોવી જોઈએ. (A) નાના અક્ષરોવાળી (B) મોટી અક્ષરોવાળી (C) નાના ચિત્રોવાળી (D) ફકત ચિત્રોવાળી
47	શાળા પહેલાના વર્ષોમાં બાળકના ફેફસાની પ્રસરણ અને સંકોચવાની પ્રક્રિયા નિયંત્રિત થવાથી તેમના શ્વાસોચ્છવાસ _______ થાય છે. (A) ઝડપી (B) નિયમિત (C) ધીમા અને ઊંડા (D) અ અને બ
48	ગતિશીલ વસ્તુને પકડવા માટે બાળકમાં વસ્તુની _______ નું સાચું નિર્ણય લેવા માટે સામર્થ્ય હોવું જોઈએ. (A) સ્થિતિ (B) સ્થિતિ અને દિશા (C) દિશા (D) અન્ય
49	સૂક્ષ્મ ક્રિયાત્મક કુશળતાના વિકાસનું ઉદાહરણ__________. (A) બૂટની દોરી બાંધવી (B) મોજાં પહેરવા (C) બૂટ પહેરવા (D) પગથિયા પર ચડવું–ઉતરવું
50	બાળકના શરૂઆતના વર્ષોમાં કુપોષણથી __________ પર અસર થાય છે. (A) પાચનતંત્ર (B) મગજ અને જ્ઞાનતંત્ર (C) શ્વસનતંત્ર (D) અન્ય
51	ઝડપી શારીરિક વૃદ્ધિના ગાળામાં બાળકોના આહારમાં _________ની માત્રા વધારે હોવી જોઈએ. (A) પ્રોટીન (B) કેલરી (C) ચરબી (D) વિટામિન
52	બાળકોને આપી શકાય તેવા પૌષ્ટિક અલ્પાહાર, (A) લાડુ (B) શેકેલા મેવા (C) ગોળથી બનેલી ચીક્કી (D) ત્રણેય
53	પ્રતીકાત્મક વિચારશકિતની ક્ષમતાના સૂચક કયા છે? (A) ભાષા (B) ડ્રોઈંગ શીખવું (C) અ અને બ (D) અન્ય
54	પીયજે મુજબ બાળકોની વિચારશકિતનો ગુણ જેના કારણે તેઓ પોતાના જ વિચારના સંબંધમાં સમજે છે અને ઘટનાઓનું સ્પષ્ટીકરણ કરે છે તેને ________ ની સંજ્ઞા આપી છે. (A) વસ્તુ કેન્દ્રિતતા (B) વિચાર કેન્દ્રિતતા (C) અહં કેન્દ્રિતતા (D) અન્ય કેન્દ્રિતતા
55	બાળકોમાં ‘સમાન’ અને ‘ભિન્ન’ વસ્તુઓમાં જુદું કરવાની યોગ્યતા મોટાભાગે ________ કુશળતાનો આધાર છે. (A) જ્ઞાનાત્મક (B) ભાવાત્મક (C) ગુણાત્મક (D) બોધાત્મક
56	શાળાપૂર્વના બાળકોમાં નિરીક્ષણની ________ સંકલ્પના નથી હોતી. (A) માન્ય (B) સ્થિર (C) પ્રબળ (D) દ્રઢ
57	વસ્તુઓને સમૂહમાં જુદા–જુદા કરવા માટે ________ શકિત જરૂરી છે. (A) વિભાગીકરણ તર્કશકિત (B) પૃથક્કરણ (C) સંકલન (D) ત્રણેય
58	એ જાણકારી કે આકારના પરિવર્તન હોવા છતાં પણ પદાર્થની માત્રા એટલી જ રહે છે જેટલી પહેલાં હતી, જયાં સુધી એમાં કંઈક વધારે ઉમેરી કે કાઢી નાખવામાં ન આવે એને _________ કહે છે. (A) પૃથક્કરણ (B) નિરીક્ષણ (C) સંકલન (D) વિભાગીકરણ તર્ક

59	જયારે શાળા પહેલાની બાળકી કહે છે "કપડાં તડકામાં જલદી સુકાય છે", તે ________ ની સમજ બતાવે છે. (A) નિરીક્ષણ (B) સરખામણી (C) કારણ અને પ્રભાવ (D) ક્રમબદ્ધતા
60	શાળાપૂર્વ બાળકોની એકાગ્રતાના ગાળાને ધ્યાનમાં રાખી તેમના માટે બનાવેલી રમત અને શીખવવાની ક્રિયાઓ _______ મિનિટની હોવી જોઈએ. (A) 10 થી 15 (B) 20 થી 25 (C) 30 થી 45 (D) અન્ય
61	બાળકો દ્વારા બોલાતા નાના વાકયોનો અર્થસમજવા માટે એના _________નો ખ્યાલ હોવો જરૂરી છે. (A) વ્યાકરણ (B) સંદર્ભ (C) ઉચ્ચાર (D) જ્ઞાન
62	ચાર થી છ વર્ષની ઉંમરના બાળકોનો શબ્દભંડોળ __________ શબ્દનો થઈ જાય છે. (A) 1000 થી 2000 (B) 5000 થી 10000 (C) 12000 થી 14000 (D) 20000 થી વધુ
63	બાળકો ભાષાના ઉપયોગમાં __________ કાળનો પ્રયોગ અન્ય કાળની સરખામણીમાં પછી શીખે છે. (A) વર્તમાનકાળ (B) ભૂતકાળ (C) ભવિષ્યકાળ (D) અ અને બ
64	બાળકો સાચા ધ્વનિનો ઉચ્ચાર ન કરી શકતા હોવાનું એક કારણ _______ ન હોવાનું છે. (A) ભાષાનું જ્ઞાન (B) જીભની ગતિમાં સમન્વય (C) શ્રવણશકિતમાં ક્ષતિ (D) અન્ય
65	કાર્ય સફળતાથી બાળકોમાં ________નો વિકાસ થાય છે. (A) આત્મવિશ્વાસ (B) સ્વ–માન્યતા (C) અ અને બ (D) અન્ય
66	જે બાળકોને એમની આવશ્યકતા મુજબ સાચા સમયે પરિપોષણ નથી મળતું, તેઓ સમય જતા સંવેગાત્મકરૂપે ________ અનુભવ કરી શકે છે. (A) બંધન (B) સ્વતંત્રતા (C) અસુરક્ષિત (D) અન્ય
67	આક્રમક વ્યવહાર __________ થી પ્રભાવિત હોય છે. (A) આનુવંશિકતા (B) અનુકરણ (C) પોષણસ્તર (D) ત્રણેય
68	રમતો તથા પ્રવૃત્તિઓ સ્થૂળ અને સૂક્ષ્મ હલનચલનના વિકાસમાં મદદરૂપ થાય છે અને ______ સુધારે છે. (A) સમતોલન (B) સમતોલન અને સમન્વય (C) સમન્વય (D) અન્ય
69	ક્રિયાત્મક કૌશલ્યોને શીખવામાં ________ વૃદ્ધિનું યોગદાન છે. (A) માનસિક (B) સામાજિક (C) શારીરિક (D) અન્ય
70	બાળકોની સ્વયંસ્ફૂરણા લુપ્ત થવાથી તેઓની _________ ઓછી થાય છે અને શીખવાનું ધીમું થાય છે. (A) જિજ્ઞાસા (B) સંવેદના (C) ગ્રહણશકિત (D) આત્મવિશ્વાસ
71	બાળકની રમત સંચાલન સમયે _________ અગત્યની છે. (A) મિત્રો (B) સુરક્ષા (C) શિક્ષકો (D) સાધનો
72	બાળકોની રમત સ્પર્ધાત્મક હોવા કરતાં _______ હોવી જોઈએ. (A) આક્રમક (B) અઘરી (C) આનંદમય (D) સરળ
73	________ સ્નાયુઓની કસરત માટે દડો ખૂબ ઉપયોગી સાધન છે. (A) સ્થૂળ (B) સૂક્ષ્મ (C) અ અને બ (D) અન્ય
74	પગના સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવન બાળકોને _________ નો ઉપયોગ કરાવવો જોઈએ. (A) હીંચકા (B) દોરડા (C) પગથિયા (D) ત્રણ પૈડાવાળી સાયકલ
75	રમત વડે બાળકોની શકિત વપરાય છે અને ______ વ્યકત થાય છે. (A) આવડત (B) ભાષા (C) લાગણીઓ (D) અન્ય
76	વસ્તુઓનાં __________ દ્વારા બાળક સપાટી અને બંધારણની અવધારણાઓ શીખે છે. (A) અવાજ (B) સ્પર્શ (C) ઘર્ષણ (D) રંગ
77	બાળકની ક્ષમતાથી વધુ અનુભવ માટે ખેંચવાથી તેમની ________ નષ્ટ થાય છે. (A) યાદશકિત (B) ગ્રહણશકિત (C) ભાષા (D) પ્રેરક શકિત
78	રમતપ્રવૃત્તિઓ બાળકમાં __________ની પૃષ્ટિ કરે છે. (A) વૈજ્ઞાનિક વિચારશકિત (B) આત્મવિશ્વાસ (C) પ્રમાણિકતા (D) સ્વસંકલ્પના
79	ઓરડાની એક જગ્યા જયાં બાળકોને રસ પડે તેવી ચીજો ગોઠવી તેઓને વિચાર કરવા પ્રેરી શકાય તેને _______ કહેવાય છે. (A) પ્રેરણાત્મક ખૂણો (B) બાળકોનો ખૂણો (C) શોધખોળનો ખૂણો (D) રમત–ગમતનો ખૂણો
80	શીખવા માટેનો માર્ગ કયો છે? (A) કંઠસ્થ કરવું (B) ગાવું (C) રમવું (D) અન્ય

81	બાળકોની _________તેમનામાં બોધાત્મક વિકાસની પૃષ્ટિ કરે છે. (A) ઐંદ્રિય અને યાદશકિત (B) શ્રવણશકિત (C) ધ્યાન કેન્દ્રિતતા (D) શિસ્ત
82	બોધાત્મક ક્ષમતા વધતા બાળકો __________ જેવી સંકલ્પનાની સમજ કેળવતા જાય છે. (A) રંગ (B) આકાર (C) વજન (D) ત્રણેય
83	________ દ્વારા બાળકોનું શબ્દભંડોળ વધારી શકાય છે. (A) જોડકણાં (B) ચિત્રો (C) રમતપ્રવૃતિ (D) અન્ય
84	નાટકીકરણ જેવી જૂથ પ્રવૃત્તિથી બાળકોનો ________ વિકાસ થાય છે. (A) સામાજિક (B) ભાવાત્મક (C) અ અને બ (D) અન્ય
85	વાંચવા અને લખવા પહેલાંની જરૂરી કુશળતા _______ છે. (A) દ્રષ્ટિબોધ અને તફાવત કરવાની ક્ષમતા (B) ડ્રોઈંગ કરવું (C) શ્રવણ ક્ષમતા (D) અન્ય
86	બાળક જેમ મોટુ થતું જાય તેમ તેણે ___________ વચ્ચે સમતુલા કેળવવી પડે છે. (A) પરાવલંબન અને સ્વાવલંબન (B) ફકત સ્વાવલંબન (C) ઊંચાઈ અને વજન (D) અન્ય
87	પરીકથાઓમાં તરંગલીલાનું પ્રમાણ _________ હોય છે. (A) ઓછું (B) વધારે (C) સામાન્ય (D) અન્ય
88	આધુનિક બાળસાહિત્યમાં _________વધુ જોવા મળે છે. (A) તથ્યોનું તત્ત્વ (B) તરંગલીલા (C) કાવ્યો (D) પરીકથાઓ
89	નાટકીય રમત દરમિયાન સંભાળકર્તાની ભૂમિકા ________ ની હોવી જોઈએ. (A) મુખ્ય (B) સહાયક (C) ગૌણ (D) અન્ય
90	બાળગીતોનો એક પ્રકાર છે __________. (A) કથાકાવ્યો (B) મનોરંજન કાવ્યો (C) વ્યંગકાવ્યો (D) ત્રણેય
91	પેન્ટિંગનો એક પ્રકાર છે ________. (A) ડસ્ટીંગ (B) બ્રશિંગ (C) સોકિંગ (D) માર્બલિંગ
92	સર્જનાત્મકતા નષ્ટ શેનાથી થાય છે? (A) અસ્વીકૃતિ (B) આલોચના (C) અ અને બ (D) અન્ય
93	ભારતમાં બાળકોના ઉત્કર્ષ માટે ઊભી કરવામાં આવેલી સૌ પ્રથમ રાષ્ટ્રીય સ્તરની સંસ્થા કઈ છે? (A) ઈન્ડિયન રેડક્રોસ સોસાયટી (B) ચિલ્ડ્રન્સ એઈડ સોસાયટી (C) બાલ્કનજી બારી (D) ઈન્ડિયન કાઉન્સિલ ફોર ચાઈલ્ડ વેલફેર
94	________ કાર્યક્રમનો હેતુ શાળાપૂર્વેના બાળકો, ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને સ્તનપાન કરાવતી માતાઓનું પોષણસ્તર સુધારવાનો હતો. (A) વિશિષ્ટ પોષણ કાર્યક્રમ (B) સંકલિત સેવા યોજના (C) એપ્લાઈડ ન્યુટ્રિશન પ્રોગ્રામ (D) અન્ય
95	ICDS નું એક ઘટક ________. (A) ભાષાનું શિક્ષણ (B) પૂરક પોષણ (C) શિષ્યવૃત્તિ (D) કૌશલ્યોનો વિકાસ
96	પોષણસંબંધી પાંડુરોગ શરીરમાં __________ની ખામીના કારણે થાય છે. (A) લોહતત્ત્વ (B) ફોલિક એસિડ (C) અ અને બ (D) અન્ય
97	શ્રીમતી મીરાં મહાદેવન દ્વારા ________ શરૂ કરવામાં આવી. (A) બલ્કનજી બારી (B) મોબાઈલ ક્રેશ (C) બાળવિકાસ સંસ્થા (D) અન્ય
98	બાળસંભાળ કેન્દ્રની પસંદગી વખતે શું ધ્યાન રાખશો? (A) કેન્દ્ર બાળકોના ઘરથી નજીક હોય (B) કેન્દ્ર સ્વચ્છ, સ્વાસ્થ્યપ્રદ હોય (C) ઓરડામાં મોકળાશ હોય (D) ત્રણેય
99	બાળસંભાળ કેન્દ્રના કાર્યકર્તા વાલીઓનો વિશ્વાસ કેવી રીતે જીતી શકે છે? (A) વાલીઓની અપેક્ષાપૂર્ણ કરવી (B) બાળકો માટે ઘડાયેલા કાર્યક્રમની માહિતી આપવી (C) અ અને બ (D) અન્ય
100	બાળસંભાળ કેન્દ્રનું મૂલ્યાંકન કરતી વખતે શેનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ? (A) અભ્યાસક્રમ (B) રમત–ગમતના સાધનો (C) બાળકો અને કર્મચારીઓનું પ્રમાણ (D) ત્રણેય

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી : 2015

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 ચાઈલ્ડકેર ઍન્ડ ડેવલપમેન્ટ (CCCD) નોંધણી નંબર:____________
પાઠયક્રમ : સમુદાય માટે પોષણ (CCCD-02)
તારીખ : 08/03/2015
સમય : 03.00 to 06.00 **કુલ ગુણ : 100**

1	ઉપહાર ગૃહ કરવા સૌથી પહેલું કાર્ય કયું કરવું જોઈએ? (A) સામાનની ખરીદી (B) વાનગીની યાદી તૈયાર કરવી (C) બજાર સર્વેક્ષણ (D) વાનગીની કિંમત નક્કી કરવી
2	મેનુ તૈયાર કરતી વખતે કઈ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી? (A) ખોરાક પ્રચલિત હોય (B) ખોરાક પૌષ્ટિક હોય (C) ખોરાક વાજબી કિંમતનો હોય (D) ઉપરોકત તમામ
3	ખોરાકની પડતર કિંમત તેની વેચાણકિંમતના કેટલા ટકા જેટલી હોવી જોઈએ? (A) 20 (B) 50 (C) 100 (D) 25
4	પ્રથમ આવેલી વસ્તુ પ્રથમ વપરાય તે માટે કઈ નીતિ હોવી જોઈએ? (A) FOFO (B) FIFO (C) BIBO (D) FIUI
5	કોઠારમાંથી વસ્તુ મેળવવા વ્યકિત દ્વારા કોઠાર સંચાલકને આપવામાં આવતું ફોર્મ કયા નામે ઓળખાય છે? (A) માંગણીપત્રક (B) જથ્થાપત્રક (C) અંદાજપત્રક (D) વેચાણપત્રક
6	કયા સૂક્ષ્મજીવો ખોરાક દ્વારા માનવશરીરમાં આક્રમણ કરે છે? (A) બેકટેરિયા (B) ફૂગ (C) યીસ્ટ (D) ત્રણેય
7	આપેલ કાર્ય અથવા કર્તવ્ય કરી શકવા માટેની ક્ષમતા માટેના પુરાવાને શું કહે છે? (A) માનપત્ર (B) હાજરીપત્ર (C) શાખપત્ર (D) ભાવપત્ર
8	આહાર સેવા કેન્દ્રની બધી જ પ્રવૃત્તિઓનું કેન્દ્રબિંદુ શું છે? (A) મેનુ (B) વાનગીની કિંમત (C) રસોયા (D) ખરીદી
9	ભોજનમાં વિવિધતા લાવવા અને રસોડાના કાર્યના સંચાલનમાં શું મદદરૂપ થાય છે? (A) મેનુ (B) પુનરાવર્તિત મેનુ (C) કાર્યપત્રક (D) પ્રમાણિત વાનગીની રીત
10	માનવબળની ભરતી વખતે કઈ બાબત ધ્યાનમાં રાખવી? (A) કુશળતા (B) ભલામણ (C) અભિરૂચી (D) ત્રણેય
11	નાના જથ્થાના શાકભાજી અને ફળોની છાલ ઉતારવા માટે વપરાતુ સાધન (A) ગ્રેટર (B) વેજિટેબલ પીલર (C) કૂક ફોર્ક (D) સ્લાઈસર
12	કયા નાઈફની ધાર 2 થી 3 ઈંચ લાંબી હોય છે? (A) યુટીલીટી નાઈફ (B) સેરેટેડ નાઈફ (C) પેરીંગનાઈફ (D) સ્લાઈસર
13	ટેબલ ઉપર સેવા આપવાની કઈ પદ્ધતિ સૌથી વધુ ખર્ચાળ અને જટીલ છે? (A) અમેરિકન (B) ફ્રેન્ચ (C) રશિયન (D) બેન્કવેટ

14	પ્રજીવક–એની ઊણપથી કઈ તકલીફ થાય છે? (A) પાંડુરોગ (B) કંઠમાળ (C) મેરાશ્મસ (D) 'બીટોટ' ડાઘ
15	પ્રજીવક–એ માટેની 'બચત બેંક'નું કામ કોણ કરે છે? (A) લીવર (B) આંખો (C) સ્નાયુઓ (D) હાડકાં
16	અપર્યાપ્ત પોષણજન્ય અંધત્વના નિવારણના રાષ્ટ્રીય કાર્યક્રમનું લક્ષ્યજૂથ કયું છે? (A) 6 માસથી 5 વર્ષના બાળકો (B) 1 થી 5 વર્ષના બાળકો (C) વૃદ્ધો (D) 2 થી 5 વર્ષના બાળકો
17	રાષ્ટ્રીય પાંડુરોગ નિયંત્રણ કાર્યક્રમનું લક્ષ્યજૂથ કયું છે? (A) સગર્ભાસ્ત્રીઓ (B) દુગ્ધસ્ત્રાવી સ્ત્રીઓ (C) 1 થી 5 વર્ષના બાળકો (D) ત્રણેય
18	પાંડુરોગ નિવારણ માટેની ગોળીમાં લોહતત્ત્વ સાથે અન્ય કયું પોષકતત્ત્વ હોય છે? (A) પ્રજીવક–એ (B) આયોડિન (C) ફોલિક એસિડ (D) ત્રણેય
19	10 ગ્રામ આયોડિન મીઠામાંથી કેટલા માઈક્રોગ્રામ આયોડિન પૂરું પડે છે? (A) પ્રજીવક–એ (B) આયોડિન (C) ફોલિક એસિડ (D) ત્રણેય
20	ભારત સરકારે સંકલિત બાળવિકાસ સેવાઓ કાર્યક્રમ કઈ સાલમાં શરૂ કર્યો? (A) 1962-63 (B) 1975-76 (C) 1978-79 (D) 1965-66
21	દરેક આંગણવાડી કેન્દ્ર શહેરી વિસ્તારમાં કેટલી વસ્તીને આવરી લે છે? (A) 700 (B) 800 (C) 900 (D) 1000
22	ડીપીટી રસી દ્વારા ડીપ્થેરીયા, મોટી ઉધરસ અને ત્રીજા કયા રોગ સામે રક્ષણ મળે છે? (A) ધનુર (B) ક્ષય (C) ઓરી (D) એકપણ નહીં
23	જે બાળકોનું વજન તેના પ્રમાણભૂત વજનના 70 ટકા અને 60 ટકાની વચ્ચે હોય તેને કઈ કક્ષાનું કુપોષણ કહેવાય? (A) પ્રથમ (B) બીજી (C) ત્રીજી (D) ચોથી
24	મધ્યાહન ભોજન કાર્યક્રમ શાળાના કયા વિભાગોમાં હાજર રહેતા બાળકોને એક ટંકનું ભોજન પૂરું પાડે છે? (A) આંગણવાડી (B) પ્રાથમિક (C) પૂર્વ પ્રાથમિક (D) માધ્યમિક
25	સામાન્ય રીતે જન્મ સમયે શીશુની ઉંચાઈ કેટલા સેમી હોય છે? (A) 75 (B) 25 (C) 50 (D) 90
26	ત્રિરંગી પટ્ટી વડે શરીરના અવયવનું માપ લેવાય છે? (A) મસ્તકનો ઘેરાવો (B) મધ્યબાહુનો ઘેરાવો (C) છાતીનો ઘેરાવો (D) ત્વચાની ગડીનું માપન
27	નીચેનામાંથી કઈ આહાર સર્વેક્ષણની પદ્ધતિ નથી? (A) આહારનો ઇતિહાસ (B) 24 કલાકના પુનરાવહનની પદ્ધતિ (C) દાંત અને જીભની તપાસ (D) આહારની વારંવારતા
28	વૃદ્ધિમાપન માટે સામાન્ય રીતે કઈ પદ્ધતિ વપરાય છે? (A) વજન કરવું (B) ઉંચાઈ માપવી (C) ખોરાક માપવો (D) ત્રણેય
29	પ્રોટીન ઊર્જા કુપોષણમાં ક્વોશીયૉરકર અને બીજો કયો રોગ જોવા મળે છે? (A) ગોઈટર (B) પાંડુરોગ (C) મેરેશ્મસ (D) દાંતનો સડો
30	લબડતા ગાલ અને સુઝેલા ચહેરાના લક્ષણોવાળી સ્થિતિને શું કહે છે? (A) ક્વોશિયોરકોર (B) મેરેશ્મસ (C) પીઈએમ (D) લેથાઈરીઝમ
31	પીઈએમ(PEM) થવાનું કારણ કયું છે? (A) ગરીબાઈ (B) અસ્વચ્છતા (C) અજ્ઞાન (D) ત્રણેય
32	કોર્નીઆ એ શરીરના કયા અવયવનો ભાગ છે? (A) જીભ (B) આંખ (C) લોહી (D) દાંત
33	આહારમાં કયા પોષકતત્ત્વની ઊણપને કારણે કઝેરોપ્થેલ્મીઆ થાય છે? (A) પ્રોટીન (B) પ્રજીવક–એ (C) પ્રજીવક–સી (D) કેલ્શિયમ
34	હિમોગ્લોબિનમાં રહેલ હીમ એટલે કયું તત્ત્વ? (A) પ્રોટીન (B) આયોડિન (C) લોહ (D) ચરબી
35	નીચેનામાંથી કયુ પાંડુરોગ થવાનું કારણ નથી? (A) આહારની અપર્યાપ્તતા (B) લોહતત્વનો વ્યાય (C) ફોલિક ઍસિડ અને પ્રજીવક–બી–12ની ઊણપ (D) પ્રજીવક–સીની ઊણપ
36	કયા અંતઃસ્ત્રાવના સર્જન માટે આયોડિન જરૂરી છે? (A) થાયરોક્સિન (B) સલાઈવા (C) ઈન્સ્યુલીન (D) એકપણ નહીં

37	નીચેનામાંથી કયું ખાદ્ય રાઈબોફ્લેવિનનું સારું પ્રાપ્તિસ્થાન છે? (A) માખણ (B) ગાજર (C) દૂધ (D) તલ
38	નીકોટીનેમાઈડ કયો રોગ મટાડવાની અકસીર દવા છે? (A) બૅરીબૅરી (B) ગૉઈટર (C) પેલાગ્રા (D) ઍરીબોફ્લેવેનોસી
39	પોલીશ કરેલા ચોખા ખાવાથી કઈ બિમારી થઈ શકે છે? (A) બૅરીબૅરી (B) ગૉઈટર (C) કિલોસીસ (D) પેલાગ્રા
40	સુકતાનના નિવારણ માટે કયું તેલ મૂલ્યવાન છે? (A) તલનું તેલ (B) ટોપરાનું તેલ (C) કોર્ડલીવર ઓઈલ (D) એકપણ નહીં
41	ફ્લોરોસીસ કયા ખનિજતત્ત્વની ખામીથી કયા અવયવમાં થતો રોગ છે? (A) ફ્લોરિન–દાંત (B) ફ્લોરિન–હાડકા તથા દાંત (C) ફ્લોરિન–હાડકા (D) એકપણ નહીં
42	કેસરીદાળમાં રહેલું ઝેરી તત્વ કયા તંત્ર પર અસર કરે છે? (A) અસ્થિતંત્ર (B) રુધિરાભિસરણતંત્ર (C) ચેતાતંત્ર (D) શ્વસનતંત્ર
43	ઓરી એ શેનાથી ફેલાતો રોગ છે? (A) વાયરસ (B) બેકટેરિયા (C) પાણી (D) ખોરાક
44	અતીસારની સારવાર માટે ___________. (A) મીઠાનું પાણી (B) ખાંડનું પાણી (C) ખાંડ તથા મીઠાનું પાણી (D) લીંબુનું પાણી
45	લેવાતી ઊર્જા કરતા વપરાતી ઊર્જા ઓછી હોય તો કઈ પરિસ્થિતિ સર્જાય? (A) અવપોષણ (B) સ્થૂળતા (C) દૂબળાપણું (D) પીઈએમ
46	ઈન્સ્યુલીન કઈ ગ્રંથિમાંથી ઝરે છે? (A) યકૃત (B) સ્વાદુપીંડ (C) જઠર (D) પિત્તાશય
47	સામાન્ય અવસ્થામાં 100 સીસી લોહીમાં ગ્લુકોઝનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે? (A) 80-120 મીગ્રા (B) 120-160 મીગ્રા (C) 40-60 મીગ્રા (D) 150-200 મીગ્રા
48	લોહીના દબાણ પર સીધી અસર કરતું ખનિજ કયું છે? (A) લોહતત્ત્વ (B) કેલ્શિયમ (C) ફ્લોરિન (D) સોડિયમ
49	શરીરનું વજન કેટલા કિલોગ્રામથી ઓછું હોય તો તે ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન જોખમી બાબત કહી શકાય? (A) 42 (B) 32 (C) 52 (D) 48
50	આવક વધવાથી ભોજન પર થતો ટકાવારી ખર્ચ __________. (A) ઘટે છે (B) વધે છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) એકપણ નહીં
51	કુટુંબના સભ્યોની સંખ્યા વધતા પ્રતિવ્યકિતના ભોજન પર થતું ખર્ચ ________. (A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) એકપણ નહીં
52	ઘઉંનું મુખ્ય પ્રોટીન ________. (A) પેટસીન (B) ટ્રીટસીન (C) કેસીન (D) ગ્લુટીન
53	રાગીમાં કયું પોષકતત્ત્વ સારી માત્રામાં જોવા મળે છે? (A) કેલ્શિયમ (B) લોહતત્ત્વ (C) આયોડિન (D) સોડિયમ
54	બાજરામાં કયું પોષકતત્ત્વ સારી માત્રામાં જોવા મળે છે? (A) કેલ્શિયમ (B) લોહતત્ત્વ (C) આયોડિન (D) સોડિયમ
55	ઊર્જાના સૌથી સસ્તા સ્ત્રોત તરીકે __________. (A) અનાજ (B) કઠોળ (C) શાકભાજી (D) ફળો
56	નીચેનામાંથી કયા પદાર્થમાં બહુ અસંતૃપ્ત વસા અમ્લ (PUFA) સૌથી વધુ માત્રામાં હોય છે? (A) ઘી (B) નારિયેળીનું તેલ (C) જૈતુનનું તેલ (D) કપાસીયાનું તેલ
57	નીચેનામાંથી કયા ખાદ્યના પ્રોટીનની ગુણવત્તા વધુ સારી હોય છે? (A) મગ (B) ચણા (C) સોયાબીન (D) દૂધ
58	ગાયના દૂધ, માખણ, ઘીનો હલ્કો પીળો રંગ કયા તત્ત્વને આભારી છે? (A) ચરબી (B) પ્રોટીન (C) કેરોટીન (D) શર્કરા
59	ગાય–ભેંસમાંથી પ્રાપ્ત થતા માંસને શું કહે છે? (A) મટન (B) બીફ (C) થોર્ક (D) ચીકન

60	લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી રોગો સામે રક્ષણ આપવા માટે કયું પોષકતત્ત્વ પ્રદાન કરતા નથી? (A) કેરોટીન (B) લોહતત્વ (C) વિટામીન–સી (D) પ્રોટીન
61	પાકેલા ફળોમાં કાર્બોદિત કયા સ્વરૂપે જોવા મળે છે? (A) સ્ટાર્ચ (B) શર્કરા (C) પેકિટન (D) સેલ્યુલોઝ
62	સરકામાં સામાન્યરીતે 100 અંશ પાણીમાં કેટલા અંશ એસિટીક અમ્લ હોય છે? (A) 4-5 (B) 8-10 (C) 15-20 (D) 30-35
63	કૃત્રિમ લાલ રંગ માટે જવાબદાર રસાયણ ______. (A) ઈંડીગો કેરેમીન (B) ટારટરજીન (C) ફાસ્ટ ગ્રીન (D) એમારન્થ
64	ચીકોરી શેમાં ઉમેરાય છે? (A) કોફી (B) ચા (C) દૂધ (D) પીણાં(વાતિત અમાદક)
65	કયા સૂક્ષ્મજીવાણું બ્રેડને ખમીરીકૃત(આથવણ) કરે છે? (A) ફૂગ (B) બેકટેરિયા (C) યીસ્ટ (D) વાયરસ
66	નીચેનામાંથી કયો પદાર્થ અર્ધનાશવંત ખાદ્યપદાર્થમાં સમાવી શકાય? (A) ખાંડ (B) ઈંડા (C) બટાટા (D) શાકભાજી
67	જેમ તાપમાન ઓછુ તેમ સૂક્ષ્મજીવાણુંઓના વૃદ્ધિની ગતિ________. (A) ધીમી (B) ઝડપી (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) એકપણ નહીં
68	નીચેનામાંથી ઓછી કિંમતે પોષણમૂલ્યમાં વધારો કરવાની રીત નથી? (A) અંકુરણ (B) ખમીરીકરણ (C) ખાદ્યસંમિશ્રણ (D) હિમદ્રવણ
69	ખાદ્યતેલમાં શેની ભેળસેળ થાય છે? (A) એરંડીયાનું તેલ (B) ખનિજતેલ (C) આર્જિમોનનું તેલ (D) ઉપરોકત બધા જ
70	માવામાં સ્ટાર્ચની ભેળસેળ હશે તો ટીન્કચર આયોડિનનું ટીપું નાખતા તે કેવો રંગ આપશે? (A) લાલ (B) ભૂરો (C) પીળો (D) લીલો
71	વ્યકિતની પોષકતત્ત્વની જરૂરિયાતને કયું પરિબળ અસર કરતું નથી? (A) ઉંમર (B) જાતિ (C) જ્ઞાતિ (D) શારીરિક શ્રમ
72	શિક્ષક કયા પ્રકારનો શ્રમ કરનાર વ્યકિત ગણાય? (A) હળવો (B) મધ્યમ (C) ભારે (D) એકપણ નહીં
73	પુખ્તવસ્થામાં ઉંમર વધવાની સાથે ઊર્જાની જરૂરિયાત (A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) કોઈ ફરક પડતો નથી (D) એકપણ નહીં
74	સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સ્ત્રીના વજનમાં ઓછામાં ઓછો કેટલા કિલોગ્રામ વધારો થવો જોઈએ? (A) 5 થી 6 (B) 6 થી 8 (C) 8 થી 10 (D) 12 થી 15
75	સ્તનપાન અવસ્થામાં રોજનું સરેરાશ કેટલા મીલી દૂધ સ્ત્રાવિત થાય છે? (A) 500 (B) 850 (C) 750 (D) 1000
76	કયા પોષકતત્વની જરૂરિયાત સાથે બી વિટામિનોની આવશ્યકતા વધે છે? (A) પ્રોટીન (B) ઊર્જા (C) કેલ્શિયમ (D) લોહતત્વ
77	એક વર્ષના શીશુંનું વજન તેના જન્મસમયના વજન કરતાં કેટલાં ગણું થઈ જાય છે? (A) બમણું (B) દોઢ ગણું (C) ત્રણ ગણું (D) ચાર ગણું
78	કયા મહિને શીશુંને પૂરક આહાર આપવાનું શરૂ કરવું વધુ ઉચીત છે? (A) 2-4 (B) 4-6 (C) 6-8 (D) 8-12
79	એ આર એફ(ARF)નું પૂરું નામ (A) એમિનો એસિડ રીચ ફૂડ (B) અમાયલેઝ રીચ ફૂડ (C) વિટામીન-A રીચ ફૂડ (D) એન્ટીબાયોટીક રીચ ફૂડ
80	સ્ત્રીઓમાં જોવા મળતો લીંગ હોર્મોન _________. (A) એન્ડ્રોજન (B) ઈસ્ટ્રોજન (C) થાઈરોકસીન (D) ઈન્સ્યુલીન
81	તે પ્રાણીજ ખાદ્યોમાંથી પ્રાપ્ત થતું પ્રજીવક–એ છે. (A) કેરોટીન (B) રેટિનોલ (C) ટોકોફેરોલ (D) કોલેસ્ટ્રરોલ
82	કયા વિટામીનના અવશોષણ માટે ચરબી અને પિત્તરસની આવશ્યકતા નથી? (A) વિટામીન–કે (B) વિટામીન–બી (C) વિટામીન–ડી (D) વિટામીન–ઇ

83	ફોલિક એસિડ કયા પ્રકારના રૂધિરકણોના યોગ્ય વિકાસ માટે આવશ્યક છે? (A) લાલ (B) શ્વેત (C) પીળા (D) બિમ્બાણું
84	કયું વિટામીન ઘા રૂઝવવાનું કાર્ય કરે છે? (A) વિટામીન–એ (B) વિટામીન–ઇ (C) વિટામીન–બી (D) વિટામીન–સી
85	શરીરમાં કેલ્શિયમની કુલ માત્રા 1200 ગ્રામ છે જયારે લોહતત્ત્વની કુલ માત્રા કેટલા ગ્રામ છે? (A) 50-60 (B) 500-700 (C) 3-5 (D) 10-15
86	ઓકિસજન અને કાર્બનડાયોકસાઈડના સંવહનનું કામ કોણ કરે છે? (A) હિમોગ્લોબીન (B) પ્રોટીન (C) ગ્લુકોઝ (D) ચરબી
87	કયુ પોષકતત્ત્વ શરીરને ઊર્જા પ્રદાન કરતું નથી? (A) કાર્બોદિત (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) વિટામીન
88	ખાંડમાં લગભગ કેટલાં પ્રતિશત કાર્બોદિત પદાર્થ હોય છે? (A) 100 (B) 80 (C) 70 (D) 150
89	એક મીલીગ્રામના કેટલાં માઈક્રોગ્રામ થાય? (A) 10 (B) 100 (C) 1000 (D) 10000
90	સામાન્ય રીતે ઉચ્ચ આવક ધરાવતા લોકોની ભોજનની સંખ્યા કેટલી હોય છે? (A) 2-3 (B) 3-4 (C) 4-5 (D) 6-8
91	એક ગ્રામ ચરબીના દહનથી શરીરને કેટલા કિલો કેલરી ઊર્જા પ્રાપ્ત થાય છે? (A) 4 (B) 400 (C) 9 (D) 900
92	શરીરની વૃદ્ધિ માટે કયું પોષકતત્ત્વ જરૂરી છે? (A) કાર્બોદિત (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) પાણી
93	સ્વસ્થ અને મજબૂત હાડકાં માટે કેલ્શિયમ સાથે કયું ખનિજતત્વ જરૂરી છે? (A) લોહતત્ત્વ (B) ફોસ્ફરસ (C) આયોડિન (D) સોડિયમ
94	કઈ પ્રક્રિયા દ્વારા પોષકઘટકો આંતરડામાંથી રકતપ્રવાહમાં પ્રવેશે છે? (A) પાચન (B) ચયાપચય (C) અવશોષણ (D) રૂધિરાભિસરણ
95	અપરાધીઓએ કયા પ્રકારના અસ્વસ્થ વ્યકિત ગણાય? (A) શારીરિક (B) માનસિક (C) સામાજિક (D) આત્મીક
96	નીચેનામાંથી કયું સૂક્ષ્મમાત્રા પોષકઘટક છે? (A) કાર્બોદિત (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) ખનિજતત્ત્વો
97	અન્નનળીમાંથી ખોરાક કયા અવયવમાં પ્રવેશે છે? (A) મોં (B) જઠર (C) નાનું આંતરડું (D) મોટું આંતરડું
98	નીચેનામાંથી કયું કાર્ય રેષા દ્વારા નથી થતું? (A) ક્ષુધા સંતુષ્ટિ (B) મળ નિષ્કાસન (C) ઉર્જાપ્રાપ્તિ (D) કેન્સર, હૃદયરોગ જેવી બિમારીથી બચાવ
99	પુખ્તવ્યકિતના શરીરના કુળ વજનનો લગભગ કેટલાં પ્રતિશત ભાગ પાણીનો બનેલો હોય છે? (A) 60 (B) 75 (C) 50 (D) 80
100	કયા પદાર્થમાં નાઈટ્રોજન તત્ત્વ રહેલું હોય છે? (A) કાર્બોદિત (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) ખનિજતત્ત્વો