

Dr. Babasaheb Ambedkar Open University
Term End Examination June – 2017

Course	: CCCD	Date	: 08-Jul-17
Subject Code	: CCCD-02	Time	: 11:00 TO 2:00
Subject Name	: સમુદાય માટે પોષણ	Duration	: 03 Hours
		Max. Marks	: 100

- 1 ડો. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટીનું ટ્રંકું નામ બતાવો
A BAOU B BOAU C BAAU D BOUU
- 2 ભોજન એ _____ છે?
A જીવનરક્ષક B જીવનદાતા C પોષક D ઘટક
- 3 બ્રાક્ષમાં કેટલા % પાણી છે?
A 90 B 80 C 70 D 60
- 4 ICDS કાર્યક્રમ ભારતમાં કઈ સાલથી શરૂ થયો?
A 1974 B 1975-76 C 1977 D 1978-79
- 5 અંદાજપત્રકમાં પ્રથમ સ્થાન જણાવો.
A રોટી B કપડાં C મકાન D શિક્ષણ
- 6 ઘઉંમાં શું રહેલ હોય? જેનાથી રોટલી પોચી બને.
A આલ્ફા B બીટા C ગેમા D ઝલુટીન
- 7 ચોખાની જુદી-જુદી જાતો માટે પ્રખ્યાત પ્રદેશ લખો.
A પૂર્વ B પશ્ચિમ C દક્ષિણ D ઉત્તર
- 8 ઘનપદાર્થ, અર્ધપ્રવાહી, પ્રવાહી શરીરને શું આપે?
A વિટામિન B મિનરલ્સ C ચરબી D પૌષ્ટિકતા
- 9 કાર્બોહિડ્રેટ અને ચરબી બંને ભેગા મળીને આપે છે.
A શક્તિ B શક્તિ અને ઉર્જા C સ્ફૂર્તિ D આળસ
- 10 ખાવાની ટેવો ઉપર નીચેની કઈ ચર્ચા નથી હોતી?
A સામાજિક B માનસિક C શારીરિક D સ્વતંત્ર
- 11 આહારમાં કેટલા પ્રકારના પોષક હોય છે?
A 3 B 4 C 5 D 6
- 12 કાર્બોહિડ્રેટને કયા વર્ગોમાં વહેંચાય છે?
A સ્ટાર્ચ B ખાંડ C રેસા D ઉપરના બધા જ
- 13 પાણીમાં શું હોય છે?
A હાઇડ્રોજન₂+ઓક્સિજન₁ B ઓક્સિજન₂+હાઇડ્રોજન₁ C હાઇડ્રોજન₂+ઓક્સિજન₂ D ઉપરના એકપણ નહીં
- 14 પ્રોટીનમાં એમિનો એસિડ કેટલા?
A 21 B 22 C 23 D 24

- 15 એમિનો એસિડના પ્રકાર કેટલા?
A 2 B 3 C 4 D 5
- 16 વિટામિન કેટલા વર્ગોમાં વિભાજિત કરેલા હોય?
A 2 B 3 C 4 D 5
- 17 માછલીના તેલમાંથી મળતું વિટામિન _____
A A B D C E D K
- 18 સૂર્યના કિરણોમાંથી કયું વિટામિન મળે?
A A B D C E D K
- 19 ભોજનને ગરમ રાખવા _____ વાસણો વપરાય.
A પિત્તળ B ધાતુ C માટી D થર્મોકોલ
- 20 માનવ જીવન નિર્વાહનું મુખ્ય સાધન એટલે _____
A દૂધ B ફળ C શાક D ફળો
- 21 _____ એ પૃથ્વી ઉપરનું અમૃત છે.
A દહીં B છાશ C દૂધ D અનાજ
- 22 લીંબુમાં વિટામિન _____ હોય છે.
A વિટામિન D B વિટામિન C C વિટામિન B D બધા જ
- 23 આહારમાંથી જે રાસાયણિક પદાર્થ મળે તેનું નામ.
A પોષક ઘટકો B અપોષક ઘટકો C પ્રોટીન D ક્ષાર
- 24 લોહીને બંધાવવામાં (ગંઠાવવામાં) સહાયક વિટામિન.
A Vita-A B Vita-D C Vita-E D Vita-K
- 25 આખા અનાજ તથા વનસ્પતિ તેલમાંથી કયું વિટામિન મળે ?
A Vita-A B Vita-D C Vita-E D Vita-K
- 26 ખનીજક્ષારોનો આપણા શરીરમાં વજનનો કેટલા ટકા હિસ્સો હોય છે?
A 2% B 3% C 4% D 5%
- 27 નીચેનામાંથી કયું ખનીજક્ષાર નથી?
A કેલ્શ્યમ B સોડિયમ C પોટેશ્યમ D સાયનાઈડ
- 28 આયોડિન, ઝીંક, તાંબુ વગેરે શરીરમાં કેટલા પ્રમાણમાં જરૂરી હોય છે?
A બહુ ઓછું B મધ્યમ C વધુ D બહુ વધારે
- 29 ગલગ્રંથિનું હોર્મોન્સ થાઈરોક્સિનના નિર્માણમાં શું જરૂરી છે?
A કેલ્શ્યમ B સોડિયમ C આયોડિન D પોટેશ્યમ
- 30 અથાણું, જામ, જેલી, માર્મલેડમાં વપરાય.
A પ્રિઝર્વેટીવ B પોટેશ્યમ C ક્ષાર D સોડા
- 31 નાનખટાઈ, કેક, બિસ્કિટમાં શેનો ઉપયોગ થાય છે?
A ચૂલો B સ્ટવ C ગેસ D ઓવન
- 32 બાજરી, રાગી, જુવાર કેવા અનાજ કહેવાય?
A નાના B મોટા C મધ્યમ D એકપણ નહીં
- 33 સમતોલ આહાર માટે શું જરૂરી છે?
A વ્યક્તિ વિશિષ્ટ B આવક કેન્દ્રી C ક્ષેત્ર વિશિષ્ટ D બધા જ

- 34 શરીર પૂર્ણ કદ ક્યારે પામે?
A શૈશવ B બાલ્ય C કિશોર D યુવાવસ્થા
- 35 ગર્ભાવસ્થાનો સમય
A 9 માસ B 6 માસ C 7 માસ D 8 માસ
- 36 સ્તનપાનની અવસ્થામાં એક દિવસમાં સ્તનમાં કેટલા મિ.સી. દૂધ બને?
A 500 B 650 C 850 D 950
- 37 સ્તનપાનની અવસ્થામાં કેવા ખાદ્યપદાર્થો લેવા?
A ઉર્જાદાયક B શારીરિક સહાયક C રોગપ્રતિકારક D ઉપરના બધા જ
- 38 ખરીદી કરતાં પહેલાં શોધવું.
A કિંમત B મૂલ્ય C સસ્તું D ધોરણ
- 39 રીફાઈન્ડ તેલમાં વધુ વપરાતું તેલ.
A સૂર્યમુખી B કપાસિયા C નાળિયેર D સફોલા
- 40 પાલખ, કોથમીર, ગાજરમાંથી શું મળે?
A વિટામિન D B વિટામિન C C વિટામિન A D ક્ષાર
- 41 _____ લગાવેલ ખાદ્યપદાર્થ લેવા જોઈએ?
A લેબલ B ટ્રેડમાર્ક C ISI D સમય
- 42 શારીરિક અસ્વસ્થતાથી માણસ બને.
A ગરમ B નરમ C શાંત D ચીડિયો
- 43 પાચકરસના રાસાયણિક પદાર્થોનું નામ છે:
A કાર્બોહિદ્રો B ઉત્સેચકો C પોષકતત્વ D ચરબી
- 44 મગ ચલાવે _____
A પગ B માથું C શરીર D ભેજું
- 45 સનશાઈન કેલ્સિફિરોલ વિટામિન, વિટામિન D એટલે
A સૂર્યપ્રકાશ B રાતરાણી C ચંદ્રપ્રકાશ D તારા
- 46 1 ટેબલસ્પૂન = _____ ગ્રામ
A 15 B 20 C 25 D 30
- 47 સોડાથી નાશ પામતું વિટામિન
A વિટામિન A B થાયામિન C વિટામિન C D વિટામિન D
- 48 ગાયનું માંસ કયા નામથી જણાય છે?
A વીલ B બીફ C મટન D પોર્ક
- 49 નેશનલ ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ન્યુટ્રીશન પુસ્તકમાં “ન્યુટ્રીટીવ વેલ્યુ ઓફ ઇન્ડિયન ફૂડસ”માં દેશમાં ઉપલબ્ધ કેટલા ફળોની સૂચિ આપેલ છે?
A 101 B 103 C 105 D 107
- 50 આધુનિક વિજ્ઞાપન પ્રણાલિની ભૂમિકા કોના ધારા હેઠળ થાય છે?
A ટ્રેડમાર્ક B લેબલ C શ્રેણીઓ D ઉપરના બધા જ
- 51 દૂધને ફાડીને શું બને છે?
A રોટલી B પનીર C બ્રેડ D ચીઝ

- 52 બટાકા, ચોખા, સૂરણ, રતાળુ વગેરેમાં વધુ શું હોય છે?
A સ્ટાર્ચ B પ્રોટીન C ચરબી D ફ્રુક્ટોઝ
- 53 પ્રોટીન વધુ હોય તેવા કહોળનું નામ _____ છે.
A વટાણા B વાલ C મસુર D સોયાબીન
- 54 મગની દાળ અને ચોખાની મિક્સ ખીચડી ઉત્તમ ગણાય.
A પ્રોટીન B વિટામિન C ક્ષાર D ખનીજતત્વ
- 55 એમિનો એસિડની નાની તથા લાંબી _____ હોય છે.
A કાર્બન B અણુઓ C પરમાણુ D શૃંખલાઓ
- 56 એકથી વધુ પોષકતત્વોની કમી એટલે
A અતિપોષણ B અલ્પપોષણ C કુપોષણ D પોષણ
- 57 પાચકરસના રાસાયણિક ઉત્સેચકો શરીરમાં ભળે છે.
A લોહી B રક્તવાહિની C પાણી D એકેય નહીં
- 58 ખોરાકનું પાચન તથા શોષણ શેમાં થાય છે?
A અન્નનળી B જઠર C સ્વાદુપિંડ D મૂત્રાશય
- 59 દૂધ અને દૂધમાંથી બનેલા પદાર્થો કયા ગણાય?
A સાત્વિક B રાજસિક C તામસિક D બધા જ
- 60 સારા સ્વાસ્થ્ય માટે કેટલી માત્રામાં ખોરાક લેવો જોઈએ?
A જરૂરી B વધુ C ઓછો D ઉપરના બધા
- 61 1 Teaspoon = _____ g.m.
A 1 B 2 C 5 D 7
- 62 થાયામિનનું બીજું નામ
A વિટામિન-C B વિટામિન-D C વિટામિન-B₁ D વિટામિન-A
- 63 માછલીના તેલને કહેવામાં આવે છે
A શાર્ક ઓઈલ B કોડલિવર ઓઈલ C સનઓઈલ D ઉપરનું બધું જ
- 64 પૌષ્ટિક આહાર માટે મુખ્ય પરિબળ ગણાય.
A સામાજિક B નૈતિક C રાજકીય D આર્થિક
- 65 આંબલાને વિટામિન-Cનો કહેવાય.
A રાજા B પુત્ર C પ્રપૌત્ર D છોકરો
- 66 ખોરાકને રાંધવાથી નાશ પામે છે.
A માખી B મચ્છર C બેક્ટેરિયા D ઈયળ
- 67 પદાર્થ ઉપર લાગતું પૃથ્વીનું કુલ આકર્ષણ બળ એટલે શું?
A કદ B વજન C પ્રમાણમાપ D ઉપરના બધા
- 68 બાળ સ્વાસ્થ્ય માટે અનુભવી કોણ?
A કાકા-કાકી B મામા-મામી C માતા-પિતા D દાદા-દાદી
- 69 આહાર આયોજનના કૌશલ્યને _____ વિકસિત થાય.
A જોવાથી B અનુભવથી C અભ્યાસથી D વિચારથી

- 70 સાત પાયાના ખાદ્યપદાર્થોમાં પ્રથમ કયું?
A દૂધ અને દૂધની બનાવટો B માછલી C ઘી D ઈંડા
- 71 પૌષ્ટિકતાની દ્રષ્ટિએ શ્રેષ્ઠ પદાર્થ કયું?
A ભૂંજવું B બાફવું C શેકવું D તળવું
- 72 મોબાઈલમાં Whatsup કરવું. કેવો શ્રમ ગણાય?
A સખત B ભારે C ઉચ્ચ D મધ્યમ
- 73 પાણી દિવસમાં કેટલા ગ્લાસ આશરે પીવું જરૂરી છે?
A 8-10 ગ્લાસ B 2 ગ્લાસ C 5 ગ્લાસ D 7 ગ્લાસ
- 74 મગમાં ફાગા કૂટ્યા છે. શું વધ્યું?
A ચરબી B પ્રોટીન C કાર્બોહિડ્રેટ D ક્ષાર
- 75 કોમ્પ્યુટર ઉપર 12 કલાક કાર્ય કરવું.
A બેઠાં જીવન B શ્રમજીવન C કઠોરશ્રમ D એકપણ નહીં
- 76 ખાંડ અને ગોળમાંથી શું મળે છે?
A પાણી B કાર્બોહાઈડ્રેટ C ચરબી D વિટામિન
- 77 ભોજનમાં વિવિધતા લાવવાની પદ્ધતિઓ કઈ?
A બાફવાની, તળવાની B ભૂંજવું C શેકવું D તળવું
- 78 ગોળ શેમાંથી બને છે?
A ખજૂર B નાળિયેર C સાબુદાણા D શેરડી
- 79 ભારતમાં જે મધ બને છે તેમાં પાણી અને કાર્બોહિડ્રેટના ટકા.
A 10:70% B 20:80% C 30:90% D 40:100%
- 80 બાળકો માટે કઈ દાળ વધુ વપરાય?
A તુવેરની B મગની C મૈસુરની D એકપણ નહીં
- 81 બેક્ટેરિયા, વીરુસ, ફૂગથી ખોરાકને શું થાય છે?
A સારો B ખરાબ C નાજુક D કડક
- 82 એગમાર્કનું પ્રમાણ ભારતમાં કયા વર્ષમાં દાખલ થયું?
A 1935 B 1936 C 1937 D 1938
- 83 દાળ અને કઠોળમાં શું વધુ હોય છે?
A લાયસિન B મિથીઓનિન C સ્ટીટીન D એકપણ નહીં
- 84 ઓરીનું ઇન્જેક્શન શિશુને કેટલા માસની વયે અપાય છે?
A 9 માસ B 10 માસ C 11 માસ D 12 માસ
- 85 મીઠામાંથી _____ મળે છે?
A કેલ્શિયમ B પ્રોટીન C ફોસ્ફરસ D આયોડિન
- 86 કેળામાંથી પ્રચૂર, ભરપૂર માત્રામાં મળી રહે છે. જે હાડકાં અને દાંત માટે સિમેન્ટનું કાર્ય કરે છે.
A કેલ્શિયમ B ક્ષાર C પાણી D ત્રણેય
- 87 સેવ, ભજીયા, તીખા પુડલા, ટમ-ટમ, ફૂલવડી બને.
A મેંદો B ચણાનો લોટ C ખીરા D એકપણ નહીં

- 88 અમૂલ, પથમેડા, સાગર શેના પ્રકાર છે?
 A દૂધ B દહીં C ચીઝ D એકપણ નહીં
- 89 અખરોટનો આકાર _____ જેવો હોય છે.
 A હાથ B મગજ C લીવર D ઉપરના ત્રણેય
- 90 પહેલા આવે : પહેલા જાય, સંગ્રહની પદ્ધતિને શું કહેવાય?
 A FIFO B LIFO C LILO D ઉપરના એકપણ નહીં
- 91 મીઠું, ખાંડ, મેંદો આહારમાં લેવાતા ગણાય છે.
 A Poison B White Poison C Green Poison D Red Poison
- 92 10 to 14 (ઈંચ) જેટલી દાતાવાળી ધાર હોય તે ચપ્પાને શું કહેવાય?
 A French Knife B Utility Knife C Serated Knife D Pering Knife
- 93 મેરેઝમસ, ક્વોશિયોરકોર, બૌદ્ધિક પછાતપણું અછતથી થાય છે.
 A પ્રોટીન B પાણી C ચરબી D કાર્બોદિત
- 94 વેજીટેબલ પિલરનો ઉપયોગ શેના માટે થાય છે?
 A છોલવા B છીનવા C સમારવા D બધા જ
- 95 પ્રવાહીમાંથી ખોરાક છૂટો પાડવા માટે શું વપરાય છે?
 A ટિંગસ B લેડલસ C સ્કીમર D ઉપરના એકેય નહીં
- 96 રોટલી બનાવવા વપરાતી જાતો.
 A શરબતી ટુકડી B મેક્સિકન C ભાલિયા D ત્રણેય
- 97 પેટ ના વધે તે માટે _____ ચોખા ખાવા જરૂરી છે.
 A બાસમતી B ગુજરાત-17 C સેલા D એકપણ નહીં
- 98 સુવરમાંથી મળતા માંસને શું કહેવાય?
 A વીલ B બ્રોઇલર C મટન D પોર્ક
- 99 દૂધના પેશ્ચ્યુરાઈઝેશનમાં સૌથી પહેલા દૂધને શું કરાય?
 A ઉકાળવું B બાળવું C ઠંડુ કરવું D ઉપરના બધા જ
- 100 ચા તેની મહેંક તથા સુવાસ માટે પસંદ કરો છો, તો તમારે ફક્ત કેવી પત્તીવાળી ચા લેવી?
 A પત્તીનો ભૂકો B આખી પત્તીવાળી C બે પાંદડીવાળી D કળીઓવાળી