

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી - 2015

- 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 : તમે અને તમારો આહાર (CFN-01)

તારીખ : 22/02/2015

સમય : 11.00 To 2.00

કુલ ગુણ : 100

1	_____ ના કારણે આપણા આહારનો મોટો ભાગ અનાજનો બનેલો છે. (A) ઓછી કિંમત (B) સૌમ્ય સ્વાદ (C) પોષકતા (D) આ બધા
2	શેની સાથે ઉપયોગ કરવાથી અનાજના પ્રોટીનનું પોષણમૂલ્ય વધુ સાકું બને છે? (A) ફળ (B) દાળ (C) શર્કરા (D) શાક
3	ચોખાને પોલિશ કરવાથી તેમાં _____ નું પ્રમાણ ઘટે છે? (A) ખનિજક્ષાર (B) વિટામીન (C) A અને B (D) અન્ય
4	નવા ચોખા ચીકણા હોવાથી તેને રાંધવા માટે જૂના ચોખા કરતા _____ પાણીની જરૂર પડે છે. (A) ઓછા (B) વધુ (C) મધ્યમ (D) અનિશ્ચિત
5	આ મકાઈની બનાવટ છે _____ (A) સ્ટાર્ચ (B) સેવ (C) નગેટ્સ (D) આ બધા
6	તેલમાં રહેલા કેટલાક ફેટી એસિડ સ્વાસ્થ્ય માટે કઈ રીતે ફાયદાકારક છે? (A) ત્વચાને તંદુરસ્ત રાખે છે (B) હૃદયને તંદુરસ્ત રાખે છે (C) ખરજવાથી બચાવે છે (D) આ બધા
7	ધી ને વધુ ગરમ કરવાથી શેનો નાશ થાય છે? (A) વિટામીન એ (B) વિટામીન બી (C) વિટામીન સી (D) વિટામીન ડી
8	કેરાલામાં _____ તેલનો વપરાશ વધુ થાય છે? (A) સરસવ (B) કોપરેલ (C) મગફળી (D) કરડી
9	તળવા માટે લીધેલ ચરબીમાં છેલ્લે _____ તળવાથી તે સંગ્રહ દરમિયાન ખોરી થતી અટકે છે? (A) આમળા (B) આમલી (C) ગુવાર (D) અન્ય
10	ખાંડનો ગુણધર્મ છે _____ (A) પાણીમાં દ્રાવ્ય (B) ભેજશોષક (C) A અને B (D) અન્ય
11	ખાંડની ઉંચી સાંદ્રતા ધરાવતા ખાદ્યપદાર્થો _____ (A) જામ (B) રાબ (C) ખીર (D) બિસ્કિટ
12	દૂધની ચરબી _____ સ્વરૂપમાં હોવાથી સરળતાથી પચે છે? (A) ઘન (B) પ્રવાહી (C) ઈમલ્ઝન (D) અર્ધઘન
13	કેટલાક ખાદ્યપદાર્થો અને અન્ય ચીજો પ્રત્યેની અતિસંવેદનશીલતાની પરિસ્થિતિને _____ કહે છે? (A) ઈનટોલરન્સ (B) એલર્જન (C) ટોલરન્સ (D) એલર્જી
14	સરકારી સંસ્થાઓ દ્વારા વેચાતું દૂધ _____ હોવાના કારણે સલામત છે. (A) સેન્ટ્રીફ્યુજ્ડ (B) પાશ્ચુરાઈઝ્ડ (C) ઈમલ્સીફાઈડ (D) હોમોજીનાઈઝ્ડ
15	દૂધ પર ખૂબ ઊંચું દબાણ આપી તેમાં રહેલી ચરબીને ખૂબજ નાના કણમાં વિભાજીત કરી તૈયાર થતા દૂધને _____ દૂધ કરે છે. (A) એકરૂપ કરેલું (B) પાશ્ચુરાઈઝ્ડ (C) ઈમલ્સીફાઈડ (D) સેન્ટ્રીફ્યુજ્ડ

16	પાણીમાં ડૂબી જતું ઈંડું _____ હોય છે. (A) વાસી (B) તાજુ (C) પરિરક્ષિત (D) અન્ય
17	તેલ અને ઈંડાના મિશ્રણથી બનતો એક પ્રકારનો સોસ _____ (A) વ્હાઈટ સોસ (B) રેડ સોસ (C) મેયોનેઝ (D) બ્રાઉન સોસ
18	મોટા કદની માછલીના આડા કટકાને _____ કહે છે. (A) સ્ટ્રિક (B) ફિલેટ્સ (C) શેલફીશ (D) અન્ય
19	ગાજરમાંથી મળતું વિટામિન એ _____ માટે ગુણકારી છે. (A) મગજ (B) આંખ (C) કાન (D) કુરચા
20	_____ ધરાવતા બટાટા ખરીદવા ન જોઈએ. (A) ઘાટીલા આકાર (B) ચોખ્ખી સપાટી (C) ઊંડી આંખોવાળા (D) કડક બંધારણ
21	રાંધવામાં સોડાનો ઉપયોગ કરવાથી _____ નાશ પામે છે. (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) ખનિજતત્ત્વો (D) વિટામીન
22	દેહરાદૂન _____ ફળ માટે પ્રખ્યાત છે. (A) લીચી (B) કેરી (C) સંતરા (D) સફરજન
23	વિટામીન સી થી ભરપૂર ફળ છે. (A) લીંબુ (B) સંતરા (C) જામફળ (D) આ બધા
24	_____ ફળને રેફ્રિજરેટરમાં સંગ્રહવાથી તેમાં કેટલાંક અનિરહનીય ફેરફાર થાય છે. (A) સફરજન (B) સંતરા (C) કેળા (D) ચીકુ
25	દળેલા લાલ મરચામાં _____ થી ભેળસેળ થાય છે. (A) મેટનીલ થેલો (B) લાકડાનો વેર (C) A અને B (D) અન્ય
26	_____ એલચીની સોડમ સૌમ્ય હોય છે. (A) નાની, લીલી (B) મોટી, કાળી (C) મધ્યમ, કાળી (D) નાની, કાળી
27	પીણાંનો આ પ્રકાર છે _____ (A) પૌષ્ટિક પીણાં () ફળના રસ (C) મિલ્ક શેઈક (D) એરેટેડ પીણાં
28	યાની સોડમ _____ નામના તત્ત્વને કારણે છે. (A) કેફીન (B) ટેનિન (C) થેઈન (D) આ બધા
29	_____ ભારતમાં કોફીનું ચલણ વધારે છે. (A) પૂર્વ (B) ઉત્તર (C) પશ્ચિમ (D) દક્ષિણ
30	કોફી બનાવવાની એક રીત છે _____ (A) ઊકાળીને (B) પીસીને (C) ઝારીને (D) અન્ય
31	આજના સમયમાં ફળોનો રસ _____ માં મળે છે. (A) કાચની બોટલ (B) ટિન (C) ટ્રેડાપેક (D) આ બધા
32	સરળતાથી રાંધી શકાય તેવા ખાદ્યોને _____ કહે છે. (A) પોષણ યુક્ત ખાદ્યપદાર્થો (B) સુવિધાજનક ખાદ્યપદાર્થો (C) પૂરક ખાદ્ય પદાર્થો (D) આ બધા
33	આ પદાર્થનો વધુ પડતો ઉપયોગ શરીર માટે હાનિકારક છે. (A) શાકભાજી (B) ફળ (C) સેકેરીન (D) આ બધા
34	બજારમાં ઉપલબ્ધ ઠારેલા ખાદ્યપદાર્થનું ઉદાહરણ (A) ફળ (B) મચ્છી (C) કેક (D) આ બધા
35	સુવિધાજનક ખાદ્યપદાર્થનો ફાયદો _____ (A) ઓછા બગડે છે (B) કિંમત વધારે છે (C) બનાવવામાં વધુ સમય લાગે છે (D) આ બધા
36	ખાદ્યપદાર્થના પેકિંગ પર કઈ માહિતી હોવી જરૂરી છે. (A) પોષણ મૂલ્ય (B) ગુણવત્તાનું ધોરણ (C) જથ્થાબંધના ભાવ (D) આ બધા
37	જાળવણીની પ્રક્રિયા દરમિયાન ખાદ્યપદાર્થના _____ નો કંઈક અંશે નાશ થાય છે. (A) પોષકઘટકો (B) રંગ (C) સુગંધ (D) આ બધા
38	ઉત્તર ભારતમાં _____ અનાજ વધુ પ્રચલિત છે. (A) મકાઈ (B) રાગી (C) ચોખા (D) બાજરો

39	_____ રાજ્યમાં દૂધ અને તેની બનાવટોનો વપરાશ વધુ છે. (A) કેરાલા (B) પંજાબ (C) મહારાષ્ટ્ર (D) આ બધા
40	_____ પ્રક્રિયાથી ખાદ્યપદાર્થમાં વિટામિન સી અને બી સમૂહના કેટલાંક વિટામીનોનું પ્રમાણ વધે છે. (A) ઘોવાની (B) ચાળવાની (C) ફણગાવવાની (D) અન્ય
41	ખાદ્યસંમિશ્રણની વાનગીનું ઉદાહરણ (A) રોટલી (B) ખીચડી (C) A અને B (D) અન્ય
42	ઓછી કિંમતે મળતા ખાદ્યપદાર્થો વધુ પોષક હોઈ શકે છે. આ વિધાન _____ છે. (A) ખોટું (B) સાચું (C) અનિશ્ચિત (D) અન્ય
43	ધાનુના હવાયુસ્ત ડબ્બાઓમાં ખાદ્યપદાર્થને સાચવવા કરવામાં આવતી પ્રક્રિયા _____ (A) ફીઝીંગ (B) શોઈંગ (C) કેનિંગ (D) બ્રેઈઝીંગ
44	ધાર્મિક માન્યતાના કારણે અમુક ધર્મના લોકો _____ નું માંસ ખાતા નથી. (A) મરઘા (B) ગાય (C) બતક (D) આ બધા
45	ગરીબ લોકોના આહાર નું મુખ્ય ઘટક _____ છે. (A) દૂધ (B) ચરબી (C) અનાજ (D) ફળ
46	_____ દરજ્જાના લોકો આહારમાં ખાંડ, મીઠાઈ, અને રીફાઇન્ડ ખાદ્યોનો ઉપયોગ વધુ પ્રમાણમાં કરે છે. (A) નીચા આર્થિક (B) ઊંચા આર્થિક (C) મધ્યમ આર્થિક (D) અન્ય
47	_____ આહાર લેતા લોકોની સહનશક્તિ અને કામ કરવાની શક્તિ અન્ય આહાર પ્રણાલીના લોકો કરતા વધુ હોવાનું અભ્યાસ પરથી જણાયું છે. (A) શાકાહારી (B) માંસાહારી (C) મિશ્ર (D) અન્ય
48	માંસાહારી આહારમાં પ્રોટીન અને ચરબીનું વધુ પ્રમાણ _____ ના રોગ માટે જવાબદાર છે. (A) હૃદય (B) મૂત્રપિંડ (C) મળાશય (D) આ બધા
49	ભારતમાં ગરીબ વર્ગના લોકોમાં કુપોષણ થવાનું કારણ _____ (A) કુટુંબના સભ્યોની મોટી સંખ્યા (B) વધુ આવક (C) પોષણસંબંધી સમજ (D) અન્ય
50	કુપોષણથી થતો રોગ _____ (A) કોલેરા (B) એનિમિયા (C) ઓરી (D) અન્ય
51	ભારતમાં _____ માં અપૂરતા પોષણની સ્થિતિ વ્યાપક છે. (A) સ્ત્રીઓ (B) બાળકો (C) A અને B (D) અન્ય
52	શરીરનું વજન સામાન્ય કરતા વધુ હોય તે સ્થિતિને _____ કહે છે. (A) અન્ડરવેઇટ (B) નોર્મલવેઇટ (C) સ્થૂળતા (D) આ બધા
53	રાંધવાથી ખોરાક _____ બને છે. (A) સ્વાદિષ્ટ (B) સુપાચ્ય (C) આકર્ષક (D) આ બધા
54	_____ છાલ હોય તો તે દૂર કરી ખાદ્યપદાર્થનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. (A) સ્વચ્છ (B) નરમ (C) સુપાચ્ય (D) અન્ય
55	_____ આથવેલી વાનગી છે. (A) બિસ્કિટ (B) બ્રેડ (C) રોટલી (D) પુડા
56	ભેજ્યુકત ગરમીની રાંધણપદ્ધતિ (A) ઉકાળવું (B) શેકવું (C) તળવું (D) ભુંજવું
57	બ્રેડને જાળી ઉપર અથવા સળગતા કોલસા ઉપર રાંધવામાં આવે તેને _____ કહે છે. (A) બ્રોઇલીંગ (B) બોઇલીંગ (C) ટોસ્ટીંગ (D) અન્ય
58	_____ ખાદ્યોમાં ગરમીથી પોષકઘટકો નો વ્યય વધુ થાય છે. (A) વધુ ભેજ ધરાવતા (B) કઠણ (C) ઓછા ભેજ ધરાવતા (D) આ બધા
59	લીલા શાકભાજીને શરૂઆતમાં થોડો સમય _____ રાંધવાથી તેના રંગમાં સુધારો થાય છે. (A) ઢાંકીને (B) ઢાંક્યા વગર (C) પ્રેશર કુકરમાં (D) આ બધા
60	સૂક્ષ્મજીવોથી થતા રોગો _____ (A) મરડો (B) કેન્સર (C) કોલેરા (D) A અને C
61	બીમાર માણસો માટે વાપરેલા વાસણોને સફાઈ બાદ _____ જોઈએ. (A) લૂછવા (B) લીના રાખવા (C) તડકે સૂકવવા જોઈએ (D) અન્ય

62	ઉત્સેચકિય પ્રક્રિયાથી ખાદ્યપદાર્થમાં કેવા ફેરફાર થાય છે? (A) કાપેલી સપાટી કાળી પડે (B) દુર્ગંધ (C) ખાદ્યપદાર્થ પોચો પડે (D) આ બધા
63	ખાદ્યપદાર્થને _____ તાપમાને થીજવીને સાચવવામાં આવે છે. (A) 0° ફે થી નીચા (B) 0° સે (C) ૫° સે (D) ૧૦° સે
64	ભેજની ગેરહાજરીમાં સૂક્ષ્મ જીવો ટકી ન શકે એ સિધ્ધાંત પર _____ પદ્ધતિ કામ કરે છે. (A) ઊંચા ઉષ્ણતામાન (B) નીચા ઉષ્ણતામાન (C) નિર્જલીકરણ (D) ફિઝીંગ
65	મીણનું પડ ચડાવી _____ ફળ સાચવવામાં આવે છે. (A) સફરજન (B) કેરી (C) કેળા (D) ચીકુ
66	હવામાંના સૂક્ષ્મજીવોનો નાશ કરવા કે ઘટાડવા _____ નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. (A) કિરણોત્સર્ગ (B) ગરમી (C) ઠંડી (D) ભેજ
67	જૈવીક ઉદ્દીપકને _____ કહે છે . (A) અંતઃસ્રાવો (B) ઉત્સેચક (C) પાચકરસો (D) આ બધા
68	જે પ્રક્રિયા દ્વારા શરીર આહારનો ઉપયોગ કરે તેને _____ કહે છે. (A) પોષણ (B) પાચન (C) અવશોષણ (D) ચય
69	આહારની પસંદગીને અસર કરતું સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પરિબળ _____ (A) ભૂખ (B) આહારથી ઉદ્ભવતા સંવેદનો (C) ઉંમર અને જાતિ (D) આ બધા
70	શરીરની દેહધાર્મિક ક્રિયાઓ માટે ખોરાકના ઉપયોગની ક્રિયા એટલે _____ (A) ચય (B) અપચય (C) ચયાપચય (D) અન્ય
71	આહારનું કાર્ય _____ (A) જૈવિક કાર્ય (B) સામાજિક કાર્ય (C) A અને B (D) અન્ય
72	શરીરમાં ચાલતી અનૈચ્છિક ક્રિયાનું ઉદાહરણ (A) ચાલવું (B) દોડવું (C) રુધિરાભિસરણ (D) તરવું
73	શરીરને શક્તિ _____ માંથી મળે છે . (A) કાર્બોહિદ્રેટ (B) ચરબી (C) પ્રોટીન (D) આ બધા
74	આહારનું શક્તિમૂલ્ય _____ માં મપાય છે. (A) કિલોકેલરી (B) ગ્રામ (C) લીટર (D) અન્ય
75	૧ગ્રામ પ્રોટીન આશરે _____ કિ.કે. શક્તિ આપે છે. (A) ૯ (B) ૪ (C) ૫ (D) ૩
76	આપણા શરીરના કુલ વજનનો _____ ભાગ પાણી છે. (A) ૪૦% (B) ૫૦% (C) ૬૫% (D) ૮૦%
77	રોગો સામે શરીરનું રક્ષણ કરતા પ્રોટીન _____ તરીકે ઓળખાય છે. (A) પ્રતિરક્ષકો (B) પ્રતિરોધક (C) અવરોધક (D) અન્ય
78	રક્ત ગંઠાવા માટે _____ પોષકતત્વો જરૂરી છે. (A) વિટામિન એ (B) આર્યન અને વિટામીન કે (C) કેલ્શિયમ અને વિટામિન કે (D) અન્ય
79	હૃદય, મગજ અને અન્ય અવયવોની ફરતે રહેલ _____ તે અવયવોને આંચકા અને બહારના આઘાતોથી બચાવે છે. (A) રક્ત (B) સ્નાયુ (C) કુરચા (D) પાણી
80	_____ પદાર્થો સોંધા અને સુપાચ્ય શક્તિ-સ્ત્રોત છે. (A) પ્રોટીન (B) કાર્બોહિદ્રેટ (C) ચરબી (D) અન્ય
81	વિટામિન એ ના અવશોષણ માટે _____ જરૂરી છે (A) ચરબી (B) પ્રોટીન (C) કાર્બોહિદ્રેટ (D) ખનીજક્ષાર
82	પ્રોટીનનું ઉત્તમ પ્રાપ્તિસ્થાન _____ છે. (A) શાકભાજી (B) દૂધ (C) ફળ (D) શર્કરા
83	શરીરની દેહધાર્મિક ક્રિયાઓના નિયમન માટે _____ જરૂરી છે. (A) પ્રોટીન (B) ચરબી (C) કાર્બોહિદ્રેટ (D) આ બધા
84	ચરબી દ્રાવ્ય વિટામિનોનો વધારાનો જથ્થો _____ માં જમા થાય છે. (A) હૃદય (B) યકૃત (C) મૂત્રપિંડ (D) અન્ય

85	વિટામિન એ નું શરીરમાં ઉપયોગમાં લેવાતું સ્વરૂપ કયું છે. (A) કેરોટીન (B) કોલેસ્ટેરોલ (C) સ્ટેરોલ (D) રેટિનોલ
86	વિટામિન ડી નું પૂર્વગામી કયું છે. (A) ૧,૨૫ DHCC (B) કેલ્સીફેરોલ (C) ૭-ડી હાઇડ્રોકોલેસ્ટેરોલ (D) અન્ય
87	માછલીના ચક્રતના તેલમાંથી _____ મળે છે. (A) વિટામિન ડી (B) વિટામિન કે (C) વિટામિન સી (D) અન્ય
88	પ્રજનનતંત્રની યોગ્ય, તંદુરસ્ત કાર્યરીતિ માટે _____ જરૂરી છે. (A) વિટામિન ડી (B) વિટામિન ઈ (C) વિટામિન કે (D) અન્ય
89	રક્તકણોની રચના માટે _____ અગત્યના છે. (A) વિટામીન બી૧૨ (B) ફોલિક એસિડ (C) A અને B (D) અન્ય
90	પેલાગ્રા રોગ વિટામીન _____ ઉણપથી થાય છે. (A) બી૧ (B) બી૨ (C) બી૩ (D) આ બધા
91	'તાજા આહારનું વિટામિન' કયા વિટામિનને કહેવાય છે? (A) વિટામિન સી (B) વિટામિન એ (C) વિટામિન બી (D) આ બધા
92	હાડકા અને દાંતમાં કયો ખનીજક્ષાર વધુ પ્રમાણમાં હોય છે? (A) લોહતત્વ (B) કેલ્શિયમ (C) ઝીંક (D) ફ્લોરિન
93	અલ્પમાત્રા ખનીજક્ષારનું ઉદાહરણ _____ (A) કેલ્શિયમ (B) ફોસ્ફરસ (C) આયર્ન (D) સોડિયમ
94	એનિમિયામાં શરીરની પેશીઓને _____ ઓછો મળવાને કારણે વ્યક્તિની કાર્યક્ષમતા ઘટી જાય છે. (A) ઓક્સિજન (B) કાર્બનડાયોક્સાઈડ (C) નાઈટ્રોજન (D) આ બધા
95	_____ ખનીજ થાઈરોક્સિન અંતઃસ્રાવનું મહત્વનું ઘટક છે. (A) આયર્ન (B) આયોડિન (C) સોડિયમ (D) ઝીંક
96	સાદા સરળ એકમોના ભેગા થઈને વધુ જટિલ પદાર્થ બનવાની ક્રિયાને શું કહે છે. (A) વિશ્લેષણ (B) પાચન (C) અવશોષણ (D) સંશ્લેષણ
97	શરીર ઘડતર કરતા ખાદ્યપદાર્થો કયા છે. (A) ફળ (B) દૂધ (C) કઠોળ (D) B અને C
98	રક્ષણાત્મક ખાદ્યપદાર્થનું ઉદાહરણ કયું છે. (A) પાલક (B) પપૈયા (C) લીંબુ (D) આ બધા
99	ફળમાંથી બનતી બનાવટનું ઉદાહરણ કયું છે. (A) જામ (B) જલી (C) મુરબ્બા (D) આ બધા
100	સૂકા કઠોળમાં કયું વિટામીન બહુ ઓછું હોય છે. (A) વિટામીન બી ૧ (B) વિટામીન બી ૨ (C) વિટામીન સી (D) વિટામીન બી ૩

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી - 2015

- 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 : 22/02/2015

સમય : 03.00 To 06.00

કુલ ગુણ : 100

1	સૂચિત આહાર પ્રમાણ અનુસાર આદર્શ પુરુષ માટે _____ ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે છે. (A) ૬૬ (B) ૭૭ (C) ૮૮ (D) ૫૫
2	_____ સમસ્યાઓ જાડી વ્યક્તિને નડે છે. (A) હૃદયરોગ (B) ડાયાબીટીસ (C) રૂધિરનું ઊંચું દબાણ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
3	શ્લેષ્મ અને લોહી સાથે થતા દસ્ત _____ તરીકે ઓળખાય છે. (A) મરડો (B) ક્ષય (C) મધુપ્રમેહ (D) અતિસાર
4	છોકરીઓ માટે તરુણાવસ્થાનો સમયગાળો નીચેનામાંથી કયો છે? (A) ૧૧-૧૫ વર્ષ (B) ૧૪-૧૮ વર્ષ (C) ૧૮-૨૦ વર્ષ (D) ૯-૧૫ વર્ષ
5	પચેલા પદાર્થો પાચનમાર્ગમાંથી નીકળી આંતરડાની દિવાલમાંના કોષો દ્વારા રૂધિર પ્રવાહમાં ભળે તેને _____ કહે છે. (A) શોષણ (B) પાચન (C) ઉત્સર્જન (D) શ્વસન
6	ક્રાંતિવાન ચહેરો, તેજસ્વી આંખો, આનંદી સ્વભાવ એ _____ ની નિશાનીઓ છે. (A) નબળી પોષણ વિષયક સ્થિતિ (B) વધુ પડતી આળસુપણાની સ્થિતિ (C) નિરૂત્સાહીપણાની સ્થિતિ (D) સારી પોષણવિષયક સ્થિતિ
7	માથાનો ઘેરાવો માપવા માટે _____ સે.મી . કરતા પણ ઓછી પહોળાઈ વાળી માપપટ્ટી વાપરવી. (A) અડધો (B) એક (C) બે (D) ત્રણ
8	શરીરના કદમાં થતા ફેરફાર નોંધવા માટે બે સાદા માપ મદદરૂપ થાય છે તે _____ છે. (A) વજન, ચામડીની ગડીની જાડાઈ (B) વજન, માથાનો ઘેરાવો (C) ઊંચાઈ, હાથનો ઘેરાવો (D) વજન, ઊંચાઈ
9	જે લોકોને જરૂર કરતા વધુ ખોરાક લેવાની આદત હોય તેમનો વધારાનો ખોરાક _____ સ્વરૂપે શરીરમાં જમા થાય છે. (A) પ્રોટીન (B) પાણી (C) ચરબી (D) ખનિજક્ષાર
10	આહાર તમને _____ પોષકઘટકો પૂરા પાડે છે. (A) પ્રોટીન () કાર્બોહિદ્રાટ પદાર્થો (C) ચરબી (D) ઉપરોક્ત બધાજ
11	શક્તિની જ્યારે સવિશેષ ઊણપ હોય ત્યારે તે ઊણપને _____ કહે છે. (A) કલોશ્યોરકર (B) મરાર-મસ (C) મરાસ્મીક કલોશ્યોરકર (D) એકપણ નહીં.
12	[[આહારમાંથી બન્યા તમે]] આનો સાચો અર્થ _____ . (A) મનુષ્યનું શરીર આહારમાંથી બને છે. (B) મનુષ્યનું મન આહારમાંથી બને છે. (C) મનુષ્યમાંથી આહાર બનેલો છે. (D) ત્રણેયમાંથી એક પણ નહીં.

13	'સૂચિત આહાર પ્રમાણ' માટેની ગણતરી માટે કલ્પેલી સ્ત્રીની ઉંમર અને વજન કેટલું હોય છે? (A) 30 વર્ષ, 40 કિ.ગ્રામ (B) 25 વર્ષ, 45 કિ.ગ્રામ (C) 40 વર્ષ, 50 કિ.ગ્રામ (D) ઉપરના તમામ
14	શક્તિનો એકમ _____ છે. (A) ગ્રામ (B) મીલીગ્રામ (C) કિલોકેલેરી (D) માઇક્રોગ્રામ
15	શરીરમાં ચરબીના અનામત જથ્થાનો નિર્દેશ _____ કરે છે. (A) છાતીનો ઘેરાવો (B) માથાનો ઘેરાવો (C) કમરનો ઘેરાવો (D) બાવડાનો ઘેરાવો
16	સૂચિત આહારપ્રમાણ નીચેના માટે દર્શાવવામાં આવ્યા છે. (A) શક્તિ (B) પ્રોટીન (C) ખનીજક્ષાર (D) ઉપરના તમામ
17	૧ ગ્રામ કાર્બોહાઇડ્રેટ પદાર્થોમાંથી _____ કેલરી મળે છે. (A) બે (B) ચાર (C) આઠ (D) દસ
18	આપણા શરીરમાં આશરે _____% પાણી હોય છે. (A) ૮૦ (B) ૪૦-૫૦ (C) ૭૦-૭૫ (D) ૬૦-૬૫
19	નાનું આંતરડું એ હકીકતમાં પેટમાં ગુંચડું વળેલી _____ ફૂટ લાંબી નળી છે. (A) ૩૦ (B) ૨૦ (C) ૫૦ (D) ૪૦
20	તમારું આરોગ્ય સારું છે તેનો અર્થ કે તમે _____ રીતે સ્વસ્થ છો. (A) શારીરિક (B) માનસિક (C) ભાવાત્મક (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
21	બાળકોના શરીરમાંથી પ્રવાહી ભાગ ખૂબ ઘટી ન જાય તે માટે નિર્ણાયક ભાગ ભજવવા પાણી _____ આપવું. (A) વધુ (B) ઓછું (C) ન આપવું (D) ઉપરના ત્રણેય
22	વૃદ્ધાવસ્થામાં _____ આહાર લેવો. (A) વધુ ચરબીયુક્ત (B) વધુ શર્કરાયુક્ત (C) વધુ મીઠાવાળો (D) વધુ કેલ્સીયમવાળો
23	શરીરના વૃદ્ધિવિકાસ સાથે કયું પોષકતત્વ જોડાયેલું છે? (A) કાર્બોહાઇડ્રેટ (B) પ્રોટીન (C) ચરબી (D) વિટામીન
24	નવજાત શિશુનું વજન ૪-૫ મહિનામાં તેના જન્મનાં વજન કરતાં _____ થાય છે. (A) બમણું (B) ત્રણ ગણું (C) ચાર ગણું (D) પાંચ ગણું
25	જો તમે મોટાભાગનું કામ એકજ જગ્યાએ બેસીને હાથ અને મગજના ઉપયોગથી કરતા હોય તો તમે કયા વ્યક્તિ ગણાવ? (A) સખત મહેનત કરતી વ્યક્તિ (B) સામાન્ય વ્યક્તિ (C) બેઠાડુ વ્યક્તિ (D) ઉપરના ત્રણેય
26	છ મહિનાની ઉંમરથી માંડીને પાંચવર્ષની ઉંમરસુધીના સમયગાળામાં જો માથાના ઘેરાવા કરતા છાતીના ઘેરાવાનું માપ ઓછું હોય તો બાળકને _____ (A) પૂરતું પોષણ મળતું નથી (B) વધુ પોષણ મળે છે. (C) બમણું પોષણ મળે છે. (D) એક પણ નહીં.
27	તાવ, ચકામા, ઠંડી અને સળેખમના લક્ષણોવાળા ચેપીરોગને _____ કહે છે. (A) અતિસાર (B) ઓરી (C) મરડો (D) ટી.બી.
28	_____ નામના અનેક નાના એકમોમાંથી સ્ટાર્ચ બને છે. (A) સુક્રોઝ (B) માલ્ટોઝ (C) ફુક્ટોઝ (D) ઝ્યુકોઝ
29	_____ કબજિયાતને થતી અટકાવવામાં મદદરૂપ થાય છે. (A) ઉંઘ (B) બેઠાડુ જીવન (C) કસરત (D) ઓછું પાણી પીવું
30	જે ક્રિયાથી શરીરમાં આહારનું સ્વરૂપ બદલાયેલ છે તેને _____ કહે છે. (A) પાચનક્રિયા (B) શ્વસનક્રિયા (C) રુધિરાભિસરણતંત્ર ની ક્રિયા (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
31	શિશુ કરતા શાળા વયના બાળકોમાં રોગપ્રતિકારક શક્તિ _____ હોય છે. (A) સામાન્ય (B) વધુ (C) ઓછી (D) સરખી
32	ગર્ભાધાનથી જન્મસુધીના માનવબાળનો વિકાસ થતા આશરે કેટલા દિવસ લાગે છે? (A) ૨૨૦ (B) ૨૦૦ (C) ૨૮૦ (D) ૩૨૦

33	વિટામિન-એ નું પૂર્વગામી સ્વરૂપ _____ છે. (A) આલ્ફાકેરોટીન (B) બીટાકેરોટીન (C) ગામાકેરોટીન (D) ઉપરોક્ત માંથી એકપણ નહીં.
34	લાળમાં _____ નામના ઉત્સેચકને કારણે રોટલી ક બ્રેડ ચાવ્યા પછી ગળી લાગે છે. (A) પ્રોટીએઝ (B) એમાચલેઝ (C) પેપ્સીન (D) ટાયલીન
35	નીચેનામાંથી કયો નાસ્તો પોષણની દ્રષ્ટિએ લંચબોક્સ માટે યોગ્ય છે? (A) પૂરી (B) મેગી (C) ચેવડો (D) મેથીના ઢેબરા
36	એક ગ્રામ ચરબી શરીરને _____ કેલરી શક્તિ આપે છે. (A) નવ (B) પચ્ચીસ (C) પચાસ (D) બાર
37	બાળકના હાથનો ઘેરાવો માપતી વખતે _____ (A) બાવડાની મધ્યમાં માપપટ્ટી રાખવી (B) બાવડાની ઉપર માપપટ્ટી રાખવી (C) બાવડાની નીચે માપપટ્ટી રાખવી (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
38	બાળકના આખા દિવસની પોષકતત્વોની જરૂરિયાતનો _____ ભાગ તેને બપોરના ભોજનમાંથી મળી રહેવો જોઈએ. (A) બીજો (B) ત્રીજો (C) ચોથો (D) પાંચમો
39	જો જન્મ સમયે શિશુનું વજન ૨.૫ કિલોથી ઓછું હોય તો તેને _____ કહેવાય. (A) તંદુરસ્ત (B) ઓછા વજનવાળું (C) યોગ્ય વૃદ્ધિદર ધરાવતું (D) એક પણ નહીં.
40	સમગ્ર સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાનું વજન _____ કિ.ગ્રામ. વધવું જોઈએ. (A) ૭-૧૦ (B) ૧૦-૧૫ (C) ૧૫-૧૭ (D) ૨-૫
41	કિશોરાવસ્થામાં _____ વિકાસ બહુ જ મહત્વપૂર્ણ છે. (A) સામાજિક (B) માનસિક (C) આવેગાત્મક (D) જાતીય
42	થાઈરોઇડ ગ્રંથિમાંથી ઝરતો થાઈરોક્સીન અંતઃસ્ત્રાવ ઉત્પન્ન કરવા માટે _____ ની જરૂર પડે છે. (A) કેલ્સિયમ (B) આયોડીન (C) વિટામીન (D) આયર્ન
43	જો તમારું વજન 'આદર્શ વજન' કરતા ૧૫ થી ૨૦% વધારે હોયતો તમે _____ (A) નિર્બળ છો (B) સ્થૂળ છો (C) દૂબળા છો (D) ઉપરોક્ત ત્રણેયમાંથી એક પણ નહીં.
44	વિટામીન એ ની ઊણપથી _____ પર અસર થાય છે. (A) જીભ (B) હાથ (C) આંખ (D) લાળ
45	લેખકનો તમે કઈ પ્રવૃત્તિવાળા જૂથમાં સમાવેશ કરશો? (A) બેઠાનું પ્રવૃત્તિ (B) મધ્યમસર પ્રવૃત્તિ (C) સખત મહેનતવાળી પ્રવૃત્તિ (D) એક પણ નહીં.
46	_____ પાણી શોષવાનો અને કુલવાનો ગુણધર્મ ધરાવે છે. (A) પ્રોટીન (B) રેસા (C) ચરબી (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
47	જો શરીરને જોઈતા પ્રમાણમાં કેલરી મળી રહે તેવો આહાર લેવામાં ન આવે તો લાંબા ગાળે ચામડીની નીચેના ભાગમાં આવેલ ચરબીના થરની જાડાઈ _____. (A) બમણી થાય (B) ત્રણ ગણી થાય (C) ઘટે છે. (D) યથાવત રહે છે.
48	જન્મ પછી છ મહિના સુધી માથાનો ઘેરાવો ઝડપથી _____ (A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) યથાવત રહે છે. (D) ત્રણેયમાંથી એકપણ નહીં
49	બાળક જન્મે ત્યારે તેના શરીરની સરખામણીમાં તેનું માથું _____ (A) નાનું હોય છે. (B) મોટું હોય છે. (C) ત્રણ ગણું હોય છે. (D) ચોથા ભાગનું હોય છે.
50	_____ વધુ રેસા ધરાવે છે. (A) લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી (B) મેંદો (C) બટેટા (D) રીંગણા
51	સામાન્ય સ્ત્રી કરતા સગર્ભા સ્ત્રીને વધારાની _____ કેલરી જરૂરી છે. (A) +૫૦૦ (B) +૭૦૦ (C) +૩૦૦ (D) +૧૦૦૦
52	આપણી આહાર પ્રણાલીના ભાગરૂપ ખોરાકને ભારત માટેની દૈનિક આહાર માર્ગદર્શિકામાં _____ આહારજૂથમાં વહેંચવામાં આવ્યા છે. (A) બે (B) પાંચ (C) આંઠ (D) ચાર

53	બાળકની _____ અને ઊંચાઈ તપાસીને તેની વૃદ્ધિ માપી શકાય છે. (A) આંખો (B) વાળ (C) જીભ (D) વજન
54	આવકજૂથને મુખ્યત્વે કેટલા વર્ગમાં વર્ગીકૃત કરાય છે. (A) બે (B) ચાર (C) પાંચ (D) ત્રણ
55	વિવિધ દેશોમાં _____ દરમિયાન સૂચિત આહાર જોગવાઈ નક્કી થયાનું જોવા મળે છે. (A) ૧૯૬૦ અને ૧૯૬૫ (B) ૧૯૪૪ અને ૧૯૪૮ (C) ૧૯૫૦ અને ૧૯૫૫ (D) ૧૯૪૦ અને ૧૯૪૪
56	ચયાપચયની વિકૃતિને કારણે ઇન્સ્યુલીન અંતઃસ્ત્રાવની ક્રિયા બંધ થઈ જાય અને રુધિરમાં સાકરનું પ્રમાણ વધી જાય તેને _____ કહે છે. (A) ક્ષય (B) ઓરી (C) હૃદયરોગ (D) મધુપ્રમેહ
57	પુખ્તવયની તંદુરસ્ત વ્યક્તિની છાતીનો ઘેરાવો તેની કમરના ઘેરવા કરતા _____ સે.મી. વધારે હોય છે. (A) ૧૦-૧૨ (B) ૧૫-૨૫ (C) ૩૦-૩૫ (D) ૩૫-૫૦
58	_____ વખતે બાળકનો છાતીનો ઘેરાવો માપવો. (A) બાળક બહુ રડતું હોય ત્યારે (B) બાળક બહુ હસતું હોય ત્યારે (C) નિયમિત શ્વાસ લેતું હોય ત્યારે (D) અનિયમિત શ્વાસ લેતું હોય ત્યારે
59	તમે _____ માંથી બનો છો. (A) ચરબી (B) વાયુ (C) આહાર (D) પાણી
60	અત્યાધિક પોષણ એટલે જ્યારે પોષકઘટકો શરીરની જરૂરીયાતના પ્રમાણમાં _____ લેવાતા હોય. (A) વધુ (B) ઓછા (C) ન (D) ત્રણેયમાંથી એકપણ નહીં.
61	કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થ આપણને _____ માં મળે છે. (A) પાણી (B) તેલ (C) મીઠું (D) કંદમૂળ
62	PCM એટલે _____ (A) પ્રોટીન-કેલરી ખામીયુક્ત પોષણ (B) પ્રોટીન-કેલ્સીયમ ખામીયુક્ત પોષણ (C) પ્રોટીન-કેરોટીન-ખામીયુક્ત પોષણ (D) ઉપરોક્ત ત્રણેય
63	પુખ્તાવસ્થા કરતા વૃદ્ધાવસ્થામાં કેલરીની જરૂરિયાત _____ (A) વધે છે. (B) ઘટે છે (C) યથાવત રહે છે (D) બમણી થાય છે
64	નીચેનામાંથી કયા રોગમાં બાળકનું શરીર સૂજેલું લાગે છે. (A) પાંડુરોગ (B) રતાંધણાપણું (C) કંઠમાળ (D) કવોશ્યોરકર
65	આંતરડામાં, સ્વાદુપિંડમાંથી ઝરતો _____ નામનો ઉત્સેચક સ્ટાર્ચ અને બીજા કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થોનું પાચન કરે છે. (A) લાયપેઝ (B) એમાયલેઝ (C) ટાયલીન (D) પેપ્સીન
66	વૃદ્ધાવસ્થામાં ચરબીનું પ્રમાણ _____ (A) બમણું કરવું જોઈએ (B) ત્રણગણું કરવું જોઈએ (C) ઘટાડવું જોઈએ (D) ત્રણેયમાંથી એકપણ નહીં
67	કોષોની પ્રવાહીને ધારણ કરી રાખવાની શક્તિમાં વિક્ષેપ થતાં શરીર પર આવતા સોજા _____ તરીકે ઓળખાય છે. (A) એડિમા (B) રતાંધણાપણું (C) હૃદયરોગ (D) પાંડુરોગ
68	આપણને _____ % શક્તિ કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થોમાંથી મળે છે. (A) ૭૦-૮૦ (B) ૩૦-૪૦ (C) ૧૦-૨૦ (D) ૪૦-૫૦
69	મોટા આંતરડાના છેવટના ભાગ મળાશયમાં ખોરાકમાંના _____ નું શોષણ થાય છે. (A) કાર્બોહિડ્રેટ પદાર્થો (B) પાણી (C) ચરબી (D) પ્રોટીન
70	અન્નનળીમાંથી ખોરાક સીધો _____ માં જાય છે. (A) નાનું આંતરડું (B) હોજરી (C) મોટું આંતરડું (D) કિડની
71	આંતરડાઓ સંકોચાઈ જવાને કારણે શરીરમાંથી મળનો નિકાલ થતો નથી તેને _____ કહે છે. (A) ક્ષય (B) ઓરી (C) પાંડુરોગ (D) કબજીયાત
72	વૃદ્ધાવસ્થામાં કબજીયાતને નિવારવા માટે _____ (A) વધુ સક્રિય રહેવું (B) વધુ ઊંચ કરવી (C) ખૂબ દોડવું (D) વજન ઊંચકવું

73	ઝાડા-ઊલ્ટી થયા હોય ત્યારે ____ પાણી આપવું. (A) સાદુ (B) ખાંડ-મીઠું-લીંબુ વાળું (C) વધુ પડતું ખારું (D) વધુ પડતી શર્કરાવાળું
74	જેમ આવક વધુ તેમ ભોજનની સંખ્યા ____ (A) નહીવત (B) ઓછી (C) વધુ (D) કોઈ ફરક પડતો નથી
75	વૃદ્ધાવસ્થામાં પાચકરસોના ઝરવાનું પ્રમાણ ____ (A) વધે છે (B) ઘટે છે (C) યથાવત રહે છે (D) ઉપરના ત્રણેય
76	પહેલા વર્ષમાં બાળકની ઊંચાઈ ____ % જેટલી વધે છે. (A) ૮૦ (B) ૬૦ (C) ૫૦ (D) ૧૦
77	તમારી કુલ શક્તિની ____ % શક્તિ તમને પ્રોટીનમાંથી મળે છે. (A) ૫-૧૦ (B) ૮-૧૫ (C) ૨૫-૩૦ (D) ૮૦-૯૦
78	લાળમાં ____ નામનો સ્ટાર્ચનું વિખંડન કરતો ઉત્સેચક છે. (A) ઇન્સ્યુલીન (B) લાયપેઝ (C) ટાઇલીન (D) માલ્ટેઝ
79	પ્રસૂતિ પછી માતાના સ્તનમાંથી પીળાશ પડતું ધાવણ આવે તેને ____ કહે છે. (A) કોલેસ્ટરોલ (B) થાઇરોક્સીન (C) કોલસ્ટ્રમ (D) ત્રણેયમાંથી એકપણ નહી
80	સગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતમાં જોવા મળતી ઊબકાઅને ઊલ્ટીની સમસ્યા દૂર કરવા ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ____ યુક્ત આહાર લેવો જોઈએ. (A) ચરબી (B) કાર્બોહાઇડ્રેટ (C) પ્રોટીન (D) આયર્ન
81	દક્ષિણ ભારતનાં આહારમાં ____ મુખ્ય ખોરાક છે. (A) ઘઉં (B) જુવાર (C) બાજરો (D) ચોખા
82	ચરબીનું મુખ્ય કાર્ય ____ (A) શરીરને સુડોળ બનાવવાનું (B) શરીરને શક્તિ પૂરી પાડવાનું (C) શરીરનો વૃદ્ધિ-વિકાસ કરવાનું (D) શરીરનું રક્ષણ-નિયમન કરવાનું
83	સમતોલ આહાર એટલે ____ (A) ફક્ત શક્તિ પૂરી પાડતો આહાર (B) ફક્ત રક્ષણ-નિયમન કરતો આહાર (C) ફક્ત વૃદ્ધિ-વિકાસ કરતો આહાર (D) ત્રણેય ખાદ્યજૂથમાંથી ખાદ્યો પસંદ કરીને પૂરો પડાતો આહાર
84	સામાન્ય રીતે વ્યક્તિને તેના શરીરના દર કિલોએ ____ ગ્રામ પ્રોટીનની જરૂર પડે. (A) ૨ (B) ૩ (C) ૧ (D) ૪
85	જો પોષણવિષયક સ્થિતિ સંતોષકારક ન હોય તો ____ માં યોગ્ય ફેરફાર કરવો પડે. (A) ઊંઘ (B) આરામ (C) આહાર (D) કસરત
86	____ ચરબીદ્રાવ્ય વિટામીન છે. (A) વિટામીન-સી (B) થાયામીન (C) રાઇબોફલેવીન (D) વિટામીન-એ
87	____ નામના ઉત્સેચકથી જઠરમાં પ્રોટીનનું પાચન શરૂ થાય છે. (A) પેપ્સીન (B) ટાઇલીન (C) ઇન્સ્યુલીન (D) માલ્ટેઝ
88	વારંવાર અને પાણી જેવા થતા દસ્તને ____ કહે છે. (A) અતિસાર (B) મરડો (C) ઓરી (D) મધુપ્રમેહ
89	શાળાવયના વર્ષોને ____ સમય કહે છે. (A) શાંત (B) અશાંત (C) ભયમુક્ત (D) ભયયુક્ત
90	____ વર્ષ વચ્ચેના બાળકો શાળાવયના બાળકો ગણાય. (A) ૮-૧૫ (B) ૬-૧૨ (C) ૧૨-૧૫ (D) ૧૫-૧૮
91	આયોડીનની ઉણપને કારણે ડોકમાંની થાઇરોઇડ ગ્રંથી મોટી થાય છે તેને ____ કહે છે. (A) કવોશ્યોરકર (B) મરાસ્મસ (C) કંઠમાળ (D) પાંડુરોગ
92	PEM વાળા બાળકો ____ (A) દુબળા, નિરસ અને ચીડિયા દેખાય છે. (B) તંદુરસ્ત દેખાય છે. (C) ચપળ અને સ્ફૂર્તિયુક્ત દેખાય છે. (D) વધુ લાલશ ધરાવતા દેખાય છે.

93	વિટામિન -D નો એકમ _____ છે. (A) ઈન્ટરનેશનલ યુનિટ (B) ઈન્ટરનેશનલ યુનિયન (C) ઈન્ટરનેશનલ યુનિટિ (D) એકપણ નહીં.
94	પુખ્તવ્યક્તિ ના કાંડામાં _____ હાડકાં હોય છે. (A) ૨ (B) ૩ (C) ૧ (D) ૪
95	પ્રોટીનનું શોષણ તે _____ માં જળવિભાજન થાય પછી થાય છે. (A) ફેટી એસિડ (B) એમિનો એસિડ (C) ગ્લુકોઝ (D) પેપ્સીન
96	ભારતીય આહારમાં લગભગ _____ % શક્તિ તેલ અને ચરબીમાંથી મળે છે. (A) ૨૫-૩૦ (B) ૩૦-૬૦ (C) ૧૦-૩૦ (D) ૬૦-૮૦
97	તરુણાવસ્થામાં _____ (A) સમતોલ આહાર લેવો જોઈએ (B) ચરબીમાં સમૃદ્ધ આહાર લેવો (C) વધુ ખાંડ વાળો આહાર લેવો (D) વધુ ઊંઘ કરવી.
98	ચઢતું લોહીની અવસ્થા _____ છે. (A) સ્તનપાન અવસ્થા (B) સગર્ભાવસ્થા (C) વૃદ્ધાવસ્થા (D) તરુણાવસ્થા
99	માસિકધર્મની વયે પહોંચતા પહેલાં છોકરીઓને તેમના ખોરાકમાં પૂરતું _____ પોષકતત્વ મળી રહેવું જોઈએ. (A) વિટામીન-સી (B) વિટામીન-એ (C) આયર્ન (D) પોટેશ્યમ
100	બાળક ૨ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધીમાં તેના મગજનું કદ _____ % ઘડાઈ ચૂક્યું હોય છે. (A) ૫૦ (B) ૪૦ (C) ૯૦ (D) ૧૦

ડૉ. બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિવર્સિટી

સત્રાંત પરીક્ષા ફેબ્રુઆરી - 2015

- 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 : 23/02/2015

સમય : 03.00 To 04.30

કુલ ગુણ : 50

1	ખોરાકના ખર્ચને અસર કરતી મુખ્ય બાબત કઈ છે? (A) આવક, ખોરાકની કિંમત અને તેનું પ્રમાણ (B) જુદાજુદા પ્રકારના ખોરાકની અભિરુચિ અને પસંદગી (C) તમારી ઉંમર, જાતિ, તંદુરસ્તી અને ટેવો (D) તમારા ગમા-અણગમા-તમારા રહેવાના સ્થાન
2	આયોજન એટલે શું? (A) કોઈપણ કામની અગાઉથી વિચારણા કરવામાં આવે તેને (B) જુદાજુદા સમયે, જરૂરીયાતોને સંતોષવા, ચીજવસ્તુઓની કાળજીપૂર્વક પસંદગી (C) ઓછી સમય-શક્તિમાં, ઓછા ખર્ચમાં, ઓછી મહેનતે, ઉત્તમ રીતે જરૂરીયાતોને સંતોષવી હોય તો બુદ્ધિપૂર્વકનો નિર્ણય (D) ઉપરોક્ત બધું જ
3	ખોરાક માટેનું અંદાજપત્ર બનાવવા માટે કઈ કઈ બાબતોનો વિચાર કરવો પડે છે? (A) કુટુંબનો પ્રકાર (B) આપણી આવક અને પોષણકીય જરૂરીયાત (C) ખાદ્યોની ઉપલબ્ધી અને તેની કિંમત (D) ઉપરોક્ત બધા જ
4	અંદાજપત્ર શું છે? (A) આવક અને ખર્ચનું સરળ નિવેદન (B) કોઈપણ કામને હાથ ધરવા અગાઉ તેને સારી રીતે વિચારી લેવું (C) વર્ષના જુદા જુદા સમયે મળતા ખોરાક અને તે અંગેના ભાવની માહિતી (D) ચણા, તુવેર, દૂધ, શાકભાજી, સફરજન, કેળા, માંસ- મચ્છીની ખરીદી અને તેની નોંધણી.
5	ભારતમાં ઉત્તરપ્રદેશમાં ઉગતા ઘઉં ૧૯૭૦ માં સૌથી મોંઘા કયા મહિનામાં મળે છે. (A) એપ્રિલ (B) ફેબ્રુઆરી (C) સપ્ટેમ્બર (D) જુલાઈ
6	પાકની ઉત્પાદકતા વધારવા કયા ત્રણ પોષકતત્વો જરૂરી છે. (A) નાઈટ્રોજન, સલ્ફર, તાંબુ (B) નાઈટ્રોજન, ફોસ્ફરસ, અને પોટાશ (C) સોડિયમ, કલોરીન, ફોસ્ફેટ, જસત. (D) જસત, લોહ, પોટેશ્યમ
7	કયા પ્રકારના પોષકતત્વ ધરાવતા ખાતરની, પરદેશમાંથી આયાત કરવી પડે છે. (A) નાઈટ્રોજન ધરાવતા ખાતર (B) લોહ ધરાવતા ખાતર (C) પોટાશ ધરાવતા ખાતર (D) જસત ધરાવતા ખાતર
8	કાર્બનીક ખાતર શેનું બનેલું છે? (A) મળમૂત્ર (B) નકામી વનસ્પતિ અને વનસ્પતિના પાન (C) છાણ, માટી, પાણી (D) ઉપરોક્ત બધા જ
9	સાતમી પંચવર્ષીય યોજના અનુસાર, આયોજન પંચની જાણ મારફતે ૧૯૮૩-૮૪ વર્ષ દરમિયાન શેરડીનું કેટલા લાખ ટન ઉત્પાદન થયું હતું. (A) ૧૦૦ લાખ ટન (B) ૧૦૦૦ લાખ ટન (C) ૧૧૦ લાખ ટન (D) ૧૦,૦૦૦ લાખ ટન
10	બે કાયમી છોડ કે ઝાડ વચ્ચેનું સામાન્ય રીતે કેટલું અંતર રાખવામાં આવે છે? (A) ૩ મીટર (B) ૩.૫ મીટર (C) ૫ મીટર (D) ૫.૩ મીટર

11	“બફર સ્ટોક” કોને કહેવામાં આવે છે. (A) સરકારી સંસ્થા દ્વારા રાખવામાં આવતા અનાજના કુલ જથ્થાને અણીના સમયે ઉપયોગમાં લેવાનો અનાજ નો જથ્થો (સ્ટોક) (B) ખરાબ થઇ ગયેલો અનાજનો સ્ટોક (C) ન વેચાયેલા અનાજનો સ્ટોક (D) અનાજને મિક્સ કરીને વેંચવાનો સ્ટોક
12	શાકભાજીમાં પલકનું જમીનથી કેટલી ઊંડાઈએ વાવેતર થાય છે? (A) 1 સે.મી. થી ઓછું (B) 2 સે. મી. (C) 5 સે. મી. (D) 1 સે. મી. થી વધુ
13	સેવાના ક્ષેત્રો કહેવામાં આવે છે? (A) કાચા માલનું ઉત્પાદન કૃષિ ક્ષેત્રે થાય છે તેને (B) ઔદ્યોગિક ક્ષેત્ર રાસાયણિક ખાતર પૂરા પાડે છે તેને (C) બેન્કિંગ ક્ષેત્ર ખેતી માટેનું ધિરાણ આપે છે તેને (D) વેપારક્ષેત્ર ખેત પેદાશોને વેંચે છે તેને
14	આર્થિક સહાય (ખેડૂતોને અપાતી) ના પ્રકાર જણાવો. (A) બિયારણ પર અને નાની સાધન પેટીઓ (B) રાસાયણિક ખાતરો પર અને ખેતીના ઓજારો પર (C) પાણી અને વીજળી પર અને આર્થિક રાહત (D) ઉપરોક્ત બધા જ
15	કૃષિ નિર્દેશનોના મહત્વના બે પ્રકાર કયા છે? (A) પદ્ધતિનું અને પરિણામનું નિર્દેશન (B) ઔપચારિક અને અનૌપચારિક નિર્દેશન (C) લાલ અને ગેરલાલનું નિર્દેશન (D) રાષ્ટ્રીય નિર્દેશન અને રાજ્ય નિર્દેશન
16	ઈંડાએ _____ નું સાડું પ્રાપ્તી સ્થાન છે. (A) કાર્બોહાઈડ્રેસ (B) પ્રોટીન (C) વિટામીન (D) ખનીજ ક્ષારો
17	મરઘા સંવર્ધન ફાર્મના ઉત્પાદનો કયા-કયા છે? (A) ઈંડા ઉત્પાદન માટે (B) માંસ મેળવવા માટે (C) ઘંઘાદારી સેવનગ્રહો (પીલાનું વેચાણ) (D) ઉપરોક્ત બધાજ
18	ઈંડા મૂકનાર અને માસ મેળવવા માટેનાં પક્ષીની સારી ગુણવત્તાવાળા પીલાનું ઉત્પાદન અને પુરવઠાનો અમલ કઈ પંચવર્ષીય યોજનામાં થયો હતો. (A) પાંચમી પંચવર્ષીય યોજના (૧૯૭૫-૮૦) (B) છઠ્ઠી પંચવર્ષીય યોજના (૧૯૮૦-૮૫) (C) સાતમી પંચવર્ષીય યોજના (૧૯૮૫-૯૦) (D) દસમી પંચવર્ષીય યોજના (૨૦૦૧-૨૦૦૫)
19	સરકાર દ્વારા મત્સ્યોદ્યોગ વિભાગને અપાતી સહાય કઈ છે? (A) પરંપરાગત મચ્છીમારી સુધારણા માટે સહાય (B) મચ્છીમારી કામગીરી યંત્રીકૃત કરવા દરિયાઈ ડીઝલ એન્જિનો પર સહાય (C) ઊંડા દરિયામાં મચ્છીમારીના જહાજ પ્રાપ્ત કરવા માટે માછીમારોને સહાય (D) ઉપરોક્ત બધી જ
20	સંકલિત બાળ વિકાસ સેવા પ્રયોગાત્મક ધોરણે કઈ સાલમાં શરૂ કરવામાં આવી. (A) ૧૯૭૭-૭૮ (B) ૧૯૭૫-૭૬ (C) ૧૯૭૨-૭૩ (D) ૧૯૭૯-૮૦
21	ભારતમાં ઈ. સ. 1985-86માં દૂધની માથાદીઠ પ્રાપ્યતા (દૈનિક પ્રાપ્ય દૂધ) કેટલી હતી? (A) 154 ગ્રામ (B) 137 ગ્રામ (C) 112 ગ્રામ (D) 110 ગ્રામ
22	છઠ્ઠી પંચવર્ષીય યોજનાને અંતે દેશમાં કેટલી પશુચિકિત્સા હોસ્પિટલો હતી. (A) ૧૪,૮૪૯ (B) ૧૫,૨૦૦ (C) ૧૪,૪૮૯ (D) ૧૪,૯૮૪
23	સાતમી પંચવર્ષીક યોજના દરમિયાન પશુપાલન વિકાસ કાર્યક્રમના મુખ્ય ઉદ્દેશ્યો કયા હતા. (A) ઝડપી વૃદ્ધિ દર સિધ્ધ કરવા જરૂરી પૂર્વ જરૂરીયાતોની જોગવાઈ કરવી (B) અગાઉના કાર્યક્રમો દ્વારા સિધ્ધ કરેલ લાલ એકત્રિત કરવા (C) પશુધન ઉછેર ગ્રામજનોને રોજગાર અને આવક વધારામાં મદદ (D) ઉપરોક્ત બધા જ
24	મધ્યસ્થ ચારા બિયારણ ઉત્પાદન ખેતર સંપૂર્ણપણે કઈ જગ્યાએ વિકસાવાયું છે. (A) ખીજડીયા (B) હસરઘણ (C) કુકાવાવ (D) પાર-પાપડીયા
25	આહાર કાર્યક્રમના મુખ્ય ઉદ્દેશ્યો કયા છે? (A) લોકોના અપૂરતા આહારને પૂરક હોય તેવો આહાર આપવો. (B) વિટામિન “એ” “સી” ની ખામી તથા આયર્ન અને આયોડિનની ખામી દૂર કરવી. (C) શિશુ અને બાળમૃત્યુનો દર ઘટાડવો તથા પ્રસવ માતાનું મૃત્યુનું પ્રમાણ ઘટાડવું. (D) ઉપરોક્ત બધુ જ

26	વિટામીન 'એ' શેમાંથી મળે છે? (A) ગાજર, પપૈયા, કેરી, ભાજીઓ (B) કોદરી, રાગી, મગફળી (C) ઘઉં-ચોખા, મગ (D) ચોળી, રાજમા, ચણા
27	એટલાઇડ ન્યુટ્રીશન પ્રોગ્રામ (ANP) કઈ સાલમાં તમામ રાજ્યોમાં અમલમાં મુકવામાં આવ્યો. (A) ૧૯૬૦ (B) ૧૯૭૩ (C) ૧૯૭૫ (D) ૧૯૬૫
28	વિટામીન " એ " ના પૂર્વગામી સ્વરૂપ એટલે. (A) લેસીથીન (B) બાયોટીન (C) કેરોટીન (D) લાયસીન
29	વિટામીન સી ની ખામીથી કયો રોગ થાય છે? (A) એનિમિયા (B) ગોઇટર નામનો રોગ (C) સ્કર્વી નામનો રોગ (D) અંધાપો આવે છે
30	મીડ-ડે-મીલ પ્રોગ્રામ કોના માટે શરૂ કરવામાં આવ્યો. (A) ૬-૧૧ વર્ષના બાળકો માટે (B) ૪૦ થી ૪૫ વર્ષની બાળકો માટે (C) સગર્ભા અને સ્તનપાન કરાવતી સ્ત્રીઓ માટે (D) વૃદ્ધો માટે
31	પોષણ-રોગ પ્રતિબંધક પદ્ધતિ દ્વારા કયા કાર્યક્રમો કરવામાં આવે છે. (A) ૩-૬ વર્ષના બાળકોને વિટામીન "એ" ની કેપ્સ્યુલ આપવામાં આવે છે. (B) વિટામીન 'એ' થી દૂધને વધુ પોષક બનાવવામાં આવે છે. (C) સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન આયર્ન અને ફોલીક એસિડપૂરક જેવા તત્વો આપવામાં આવે છે. (D) ઉપરોક્ત બધા જ કાર્યક્રમ
32	ભારત સરકારનું "મિલ્ટોન" તરીકે ઓળખાતુ ખાસ પીણુ શેમાંથી બનેલું હોય છે. (A) સૂપ અને શાકભાજીના ટુકડા ઉપર આધારિત છે. (B) દૂધ અને શાકભાજીના મિશ્રણ ઉપર આધારિત છે. (C) ફણગાવેલા કઠોળ અને અનાજના પાવડર પર (D) જ્યુસ અને ફળના ટુકડા અને આઈસ્ક્રીમના મિશ્રણ ઉપર આધારિત છે.
33	નીચેનામાંથી કયાં ખાદ્ય પદાર્થો માટે એગમાર્કનું ચિહ્ન વપરાય છે? (A) સીંગદાણા, વટાણા, તેલ, ઘી, સૂપ, લોટ (B) ફળફળાદિ અને શાકભાજી (C) બ્રેડ, બિસ્કીટ, મીઠાઈ, અનાજ, કઠોળ, પીણાડેરી (D) બધા જ
34	I.S.I. નું પુરૂ નામ લખો. (A) ઇન્ડિયન સ્ટાન્ડર્ડ ઇન્સ્ટીટ્યુશન (B) ઇન્ડિયન સ્ટાન્ડર્ડ ઇન્ડસ્ટ્રીસ (C) ઇન્ડિયન સર્વિસ ઇન્સ્ટીટ્યુશન (D) ઇન્ડિયન સ્ટાન્ડર્ડ ઇન્સ્ટીટ્યુટ
35	દૂષિત પાણી કે ખોરાક લેવાથી (A) અતિસાર, મરડો (B) ગ્રાહા ઉલ્ટી, કોલેરા (C) ટાઈફોઈડ, પેરા-ટાઈફોઈડ, કમળો (D) ઉપરોક્ત બધાજ
36	ભેળસેળ એટલે શું? (A) એકવસ્તુમાં બીજી વસ્તુ નાખવી. (B) મુખ્ય સામગ્રીમાં કાંકરા, તણખલા નાખવા. (C) વજનમાં ઓછું આપવું, બીજી સામગ્રી આપવી. (D) ઉપરોક્ત બધું જ
37	માત્ર નજર કરીને ભેળસેળ પારખવાનું મુશ્કેલ તેવી બે વસ્તુઓ. (A) અનાજ અને કઠોળ (B) ઘી અને દૂધ (C) જામ અને કેચપ (D) મગફળી અને સોયાબીન
38	બજાર ભાવ ગગડી જતા કોણ રોકે છે? (A) F.P.O. (B) ISI (C) એગમાર્ક (D) ફૂડ કોર્પોરેશન ઓફ ઇન્ડિયા
39	ભેળસેળ સામે સાવચેતી કેવી રીતે કેળવવામાં આવે છે? (A) ઘરની બાજુમાંથી ખરીદી કરવાથી (B) પેક કરેલો ખોરાક, પરિચિત દુકાનોમાંથી અથવા સહકારી ભંડોરામાંથી ખરીદી કરવાથી અને ગુણવત્તાની મહોર જોઈને (C) વ્યક્તિગત ઉપભોગતાઓને ધ્યાનમાં રાખવાથી. (D) ચીજ-વસ્તુઓની ખરીદીની આવડત હોવાથી
40	જનતા બજાર, સુપર માર્કેટ, અપના બજાર શું છે? (A) સહકારી ભંડારો (B) બીગ બજાર (C) મોલ (D) શહેરી બજાર
41	એક જ ચીજવસ્તુની જુદીજુદી ગુણવત્તાવાળી વસ્તુઓને ભેળવી દઈને વેચાણ કરવું તે (A) ભેળસેળ કહેવાય છે (B) છૂટક વેચાણ કર્યું કહેવાય. (C) જથ્થાબંધ વેચાણ કર્યું કહેવાય. (D) વ્યવસ્થિત ફાળવણી કરી કહેવાય.
42	ગ્રાહકોને કેળવણી આપવા માટે માહિતીના વિશાળ માધ્યમો કયા કયા છે? (A) ગામનો ચોરો (B) લગ્ન, ડાયરો, પપેટ શો. (C) છાપા અને સામયિકો, આકાશવાણી દૂરદર્શન (D) પંચાયતી ઓફીસ

43	<p>“ગ્રાહક શિક્ષણ” એટલે શું?</p> <p>(A) ગ્રાહકોને તેમનાં અધિકારો અને ફરજો વિશે પ્રકાશ પડવો.</p> <p>(B) શોષણની સામે ગ્રાહકોને જાણકારી આપવી. પોતાનો હક્ક સમજાવવો.</p> <p>(C) વિશાળ જનમાધ્યમો, વિસ્તરણ સંસ્થાઓ, બીજી સ્વયં સેવી સંસ્થાઓ વગેરે દ્વારા ગ્રાહકોને કેળવણી આપવી.</p> <p>(D) ઉપરોક્ત બધું જ</p>
44	<p>ફૂડ કોર્પોરેશન ઓફ ઇન્ડિયા જે કિંમતે અનાજ ખરીદે છે તેને શું કહેવામાં આવે છે?</p> <p>(A) ખરીદ કિંમત (B) વેચાણ કિંમત (C) સંપાદન કિંમત (D) બજાર કિંમત</p>
45	<p>ખેડૂતોને અપાતી આર્થિક સહાયનો મુખ્ય હેતુ</p> <p>(A) કૃષિ ઉત્પાદક સામગ્રી ખરીદવામાં મદદરૂપ થવા (B) ટેકનોલોજીકલ સામગ્રી ખરીદવામાં</p> <p>(C) ઓછી કિંમતે બજાર ચીજ-વસ્તુ (છૂટક) ખરીદવામાં (D) ઉપરોક્ત બધું જ</p>
46	<p>I.C.D.S. નું પુરું નામ જણાવો.</p> <p>(A) ઇન્ટીગ્રેટેડ ચાઇલ્ડ ડેવલપમેન્ટ સર્વિસ (B) ઇન્ટીગ્રેટેડ કેર ડેવલપમેન્ટ સર્વિસ</p> <p>(C) ઇન્ટરનેશનલ ચાઇલ્ડ ડીપાર્ટમેન્ટ સર્વિસ (D) ઇન્ટરનેશનલ કેર ડેવલપમેન્ટ સ્કીમ</p>
47	<p>મૂળ સાધન સ્ત્રોતના આધારે ખોરાકનું વર્ગીકરણ કેટલા સમૂહમાં કરી શકાય.</p> <p>(A) બે (B) ત્રણ (C) પાંચ (D) સાત</p>
48	<p>અનાજના વાવેતર વખતે ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત જણાવો.</p> <p>(A) કદ, રંગ, તાજગી, સંગ્રહનો સમય (B) દાણાનું કદ ગુણવત્તા, ભૌતિક લાક્ષણિકતા</p> <p>(C) કદ, તાજગી અને પરિપક્વતા (D) ત્રણેય</p>
49	<p>કૃત્રિમ અછત ઉભી કરવા માટે વેપારીઓ શું કરે છે?</p> <p>(A) માલનો સંગ્રહ કરે છે (B) સરકાર પાસેથી લીધેલા જથ્થામાંથી ચીજવસ્તુ બહાર કાઢે છે.</p> <p>(C) ભાવમાં વધારો કરે છે (D) ઉપરોક્ત બધું જ</p>
50	<p>‘નૂર’ ખર્ચ એટલે શું?</p> <p>(A) વેપારી પરિવહન મારફતે માલસામાનની હેરફેર માટે થતો ખર્ચ (B) વેપારી પરિવહન મારફતે પાણીની લેવડ-દેવડનો ખર્ચ</p> <p>(C) ખેડૂતને થતો મજૂરીનો ખર્ચ (D) ખેડૂતને થતો, બિયારણ, ખાતર, પાણી, વીજળીનો ખર્ચ</p>