Paper Code - 3514

B.A. Semester-III (HOME SCIENCE)
July-September-2021
C.C-303 FAMILY MEAL MANAGEMENT ONLINE EXAM SET 1

કુલ સમય :– ૬૦ મીનીટ **કુલ પ્રશ્નો :** ૫૦ **વિદ્યાર્થીએ ટીક કરવાના પ્રશ્નો :** ૩૫

નોંધ : વિદ્યાર્થીએ માત્ર ૩૫ પ્રશ્નો જ ટીક કરવાના રહેશે. જો વધારે ટીક કરેલ હશે તો પ્રથમ ૩૫ પ્રશ્નો જ ગણતરીમાં લેવામાં આવશે.

1. સુમતોલ આહાર પર નીચેના પૈકી કયું પરિબળ અસર કરે છે?
   A. ઉમર B. આવક C. તંદુરસ્તી D. ઉપરના બધા જ
2. શૈશવા વસ્થા કોને કહેવામાં આવે છે?
   A. 0 થી 1 વર્ષ B. 2 થી 3 વર્ષ C. 3 થી 4 વર્ષ D. 5 થી 6 વર્ષ
3. 1 ગ્રામ પ્રોટીનમાંથી કેટલી કેલરી મળે છે?
   A. 4 B. 3 C. 2 D. 1
4. ICMR નું વડુ મથક કયાં આવેલું છે?
   A. પુણે B. દિલ્હી C. હૈદરાબાદ D. મુંબઈ
5. બાળકના જન્મ બાદ માતાના સ્તનમાંથી વહેતા દૂધમાંથી કયો પદાર્થ મળે છે?
   A. કોલોસ્ટ્રોમ B. કોલેસ્ટેરોલ C. ચરબી D. કાર્બોદિત
6. નીચેનામાંથી કયું વિટામીન ચરબી દ્રાવ્ય નથી?
   A. A B. C C. D D. K
7. ટ્રીપસિન શેના પાચનમાં સહાયતા કરે છે?
   A. પ્રોટીન B. ચરબી C. કાર્બોદિત D. વિટામીન
8. સૂર્યપ્રકાશ દ્વારા કયું વિટામીન મળે છે?
   A. A B. B C. D D. E
9. પ્રોટીનની શોધ કઈ સાલમાં થઈ?
   A. 1838 B. 1839 C. 1840 D. 1845
10. પોષણ જાગૃતિ અંગેના કાર્યક્રમો કયા માસમાં ઉજવવામાં આવે છે?
    A. જાન્યુઆરી B. સપ્ટેમ્બર C. નવેમ્બર D. ડિસેમ્બર
11. પાંડુરોગ કયા પોષકતત્વ ની ઉણપ થી થાય છે?
    A. આર્યન B. કેલ્શિયમ C. સોડિયમ D. પોટેશિયમ
12. બાળકને પ્રવાહી પુરક આહાર કયારે શરૂ કરવામાં આવે છે?
    A. 2-3 B. 3-4 C. 1-2 D. _0 4-6
13. ICDS યોજના કયારે શરૂ થઈ?
    A. બ B. બ C. બ D. બ
14. વિશ્વ સ્તનપાન સપ્તાહ કયારે ઉજવાય છે?
    A. 1 થી 7 ઓગસ્ટ B. 1 થી 7 ફેબ્રુઆરી C. 1 થી 7 માર્ચ D. 1 થી 7 મે
15. શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક રૂપ થી સંપૂર્ણ પણે સ્વસ્થ હોવુ. આ વ્યાખ્યા કોણે આપી?
    A. IDD B. WHO C. ICDS D. MDM
16. આહાર આયોજન પર નીચેના પૈકી કયું પરીબળ અસર કરે છે?
    A. ઉમર B. ભૌગોલિક પરિસ્થિતિ C. આર્થિક પરિસ્થિતિ D. ઉપરના બધા જ
17. પિત્ત રસ ની રાસાયણિક પ્રકૃતિ જણાવો.
    A. અમ્લિય B. ક્ષારીય C. જલીય D. એકપણ નહી
18. બાળકના આહાર માં કેલરી ની ઉપણ થી કયો રોગ થાય છે?
    A. કવાશિયોરકર B. મેરેસ્મ સ C. રીકેટસ D. પેલાગ્રા
19. આપણું શરીર વધારાના વિટામીન A નો સંગ્રહ કયાં કરે છે?
    A. હદય B. યકૃત C. ફેફસાં D. મગજ
20. આહાર આયોજનમાં દિવસનો મોટા ભાગનો આહાર કયારે લેવામાં આવે છે?
    A. ડીન B. લંચ C. બ્રેકફાસ્ટ D. સ્નેકસ
21. જન્મ સમયે શિશુનું વજન કેટલું હોવુ જોઈએ?
    A. 1.5 થી 2 kg B. 2.5 થી 4 kg C. 2.1 થી 3 kg D. 3 થી 3.5 kg
22. બાળકની વિનિંગ પ્રક્રિયા કયારે શરૂ થાય છે?
    A. 5 માસથી B. 6 માસથી C. 7 માસથી D. 10 માસથી
23. 6 થી 12 માસના બાળકને દૈનિક કેટલી કેલરી જરૂર છે?
    A. 95 kcal B. 96 kcal C. 97 kcal D. 98 kcal
24. માતાના દૂધમાં ગાયના દૂધ કરતાં પ્રોટીન કેટલા પ્રમાણમાં હોય છે?
    A. 1% B. 1.2% C. 1.3% D. 1.4%
25. નીચેના પૈકી કયા કઠોળમાંથી સૌથી વધુ પ્રોટીન મળે છે?
    A. ચણા B. ચોળા C. રાજમા D. સોયાબીન
26. ..... વર્ષના શાળા વયના વર્ષોને શાંત વર્ષો કહે છે?
    A. 5-10 B. 7-12 C. 6-11 D. 4-9
27. શાળા વયના બાળકોમાં આર્યનની દૈનિક જરૂરીયાત ..... MG હોય છે.
    A. 20-35 B. 17-32 C. 18-33 D. 19-34
28. ઓસ્ટીઓપોરોસિસમોં.....માં થતા ફેરફાર ના કારણે ઘણા લોકોમાં ખૂંધ જોવા મળે છે.
    A. મગજ B. હદય C. કીડની D. કરોડરજજુ

29. વૃધ્ધાવસ્થામાં નાયાસીનની ખામીને કારણે..... રોગ થવાથી માનસિક પછાતપણું અને ડિપ્રેશન જોવા મળે છે.
A. પેલાગ્રા B. રીકેટસ C. એનિમિયા D. રતાંધળાપણું

30. ..... લંચ સ્કૂલે લઈ જતા બાળકો માટે ખાસ જરૂરી છે.
A. અનપેકડ B. પેકડ C. ફોલ્ડ D. અનફોલ્ડ

31. પેકડ લંચ એવુ લંચ છે કે જે..... માં પેક હોય, ઘરથી દૂર સ્કુલમાં બાળક ખાતો હોય તથા એક ભાગમાં કે બે ભાગમાં હોય.
A. બોટલ B. ટિફીન C. કાગળ D. નોટ

32. શાળાકીય બાળકની આખા દિવસની..... ભાગની પ્રોટીન અને કેલેરીની જરૂરીયાત પેકડ લંચમાંથી પૂરી પાડવી જોઈએ.
A. $^{1}/_{2}$ B. $^{1}/_{4}$ C. $^{1}/_{3}$ D. $^{1}/_{5}$

33. પેકડ લંચની અંદર..... ખાદ્ય જૂથોનો સમાવેશ થવો જોઈએ.
A. એક B. ત્રણ C. બે D. ચાર

34. કિશોરાવસ્થામાં જો કેલ્શિયમયુકત પૌષ્ટિક આહાર ન મળે તો..... જોવા મળે છે.
A. ઠીંગણાપણું B. જાડાપણું C. પાતળાપણું D. નબળાઈ

35. શરીરમાં વિટામીન..... ની ઉપણ થી પરનીસીયસ એનિમિયા થાય છે.
A. બી 9 B. બી 12 C. બી 3 D. બી 1

36. બી 12 ..... પદાર્થોમાંથી પ્રાપ્ત થતું નથી.
A. પ્રાણીજન્ય B. વનસ્પતિજન્ય C. પ્રવાહીજન્ય D. પાણીજન્ય

37. બેરીબેરી રોગથી બચવા..... વિટામીન નું આહાર માં હોવું આવશ્યક છે.
A. રાઈબોફલેવિન B. નાયાસીન C. થાયામીન D. વિટામીન C

38. નાયાસીન..... રોગ સામે રક્ષણ આપે છે.
A. પેલાગ્રા B. સ્કર્વી C. સુકતાન D. એનિમિયા

39. પૂરક આહાર કેટલા પ્રકારના હોય છે?
A. 3 B. 4 C. 5 D. 2

40. વૃધ્ધાવસ્થામાં હાડકાં માંથી..... ક્ષારનું ધોવાણ થઈ જાય છે.
A. ઝીંક B. કેલ્શિયમ C. કોપર D. આર્યન

41. અસ્થિ મૃદુતા સ્ત્રીઓમાં મોટે ભાગે ..... વર્ષ પછી અથવા મેનોપોઝ પછીના સમય ગાળામાં જોવા મળે છે.
A. 45 B. 50 C. 40 D. 35

42. ગર્ભાશયનું વજન કે જે સામાન્ય સ્થિતિમાં 30 gm જેટલું હોય છે તે વધીને..... gm જેટલું થઈ જાય છે.
A. 1200 B. 1000 C. 1100 D. 900

43. સામાન્ય તંદુરસ્ત પુખ્ત વયની સ્ત્રીના લોહીમાં હિમોગ્લોબિનનું પ્રમાણ..... ગ્રામ %હોય છે.
A. 11 B. 10 C. 12 D. 13

44. નીચું જીવનધોરણ ધરાવતી ઘણી સ્ત્રીઓને સગર્ભાવસ્થામાં સ્ટાર્ચ, માટી, બરફ અને ચોક જેવા પદાર્થો ખાવાની ઈચ્છા થાય છે જેને.....કહે છે.
A. p i c a B. p c a i C. p a i c D. p i a c

45. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન નોર્મલ તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓનો વજનમાં..... kg નો વધારો થાય છે.
A. 10-13 B. 10-12 C. 11-12 D. 11-13

46. સગર્ભાવસ્થામાં પહેલા ટ્રાય એસ્ટરમાં BMR માં..... % નો વધારો થાય છે.
જયારે બીજા અને ત્રીજા ટ્રાય એસ્ટરમાં BMR માં ..... % નો વધારો થાય છે.
A. 4,11 B. 3,10 C. 5,12 D. 6,13

47. ..... ઓઈલ વિટામીન ડી મેળવવાનું ઉત્તમ પ્રાપ્તિ સ્થાન છે.
A. કોડલીવર B. ફિશલીવર C. લીનો લીવર D. ફોર્ડ લીવર

48. માનવ દૂધમાં લેકટોઝનું પ્રમાણ બીજા દૂધ કરતા..... હોય છે.
A. બમણું B. ત્રણગણું C. ચાર ગણું D. અડધુ

49. બાળકને જન્મ પછી કેટલા કલાકે પ્રથમ ફીડીંગ આપી શકાય?
A. 3-5 B. 4-5 C. 5-6 D. 2-3

50. આવશ્યક ફેટી એસિડ–લીનોલિક એસિડ અન્ય પ્રાણીઓના દૂધ કરતા માનવ દૂધમાં કેટલા પ્રમાણમાં હોય?
A. વધુ B. ઓછું C. અંશતઃ D. મધ્યમ