

Subject Code: 75805 DSE-E170 Subject Name: DIETETICS AND HYGIENE
Common subject Code (if any) _____

प्रश्न क्र. 1 सविस्तर उत्तर लिहा (कोणतेही एक)

१०

1. How and what to take care of diet in daily life to maintain good health?
आरोग्य, स्वास्थ्य चांगले ठेवण्यासाठी दैनंदिन आयुष्यात आहाराबाबत कशी व कोणती काळजी घ्यावी?
2. Explain what is diet and the importance of a balanced diet
आहार म्हणजे काय ते सांगून संतुलित आहाराचे महत्व स्पष्ट करा
3. Explain main sources of food?
अन्नाचे मुख्य स्रोत स्पष्ट करा?
4. What is adulterated food? Explain the consequences?
भेसळयुक्त अन्न म्हणजे काय? त्याचे परिणाम स्पष्ट करा?
5. What is an athlete's diet? Explain to the players what, when and how much to eat?
खेळाडूचा आहार म्हणजे काय? खेळाडूंनी काय, केव्हा व किती खावे स्पष्ट करा?
6. What is doping? What are the side effects of doping?
डोपिंग म्हणजे काय? डोपिंगमुळे कोणते दुष्परिणाम होतात?
7. What is the immune system? How to boost the immune system?
रोगप्रतिकारक शक्ती म्हणजे काय? रोगप्रतिकारक शक्ती कशी वाढविता येते?
8. What is the immune system? Explain the types and main parts of the immune system?
रोगप्रतिकारक शक्ती म्हणजे काय? रोगप्रतिकारक प्रणालीचे प्रकार व मुख्य भाग स्पष्ट करा?
9. What is personal hygiene? Explain the need for personal health promotion by stating its need?
वैयक्तिक स्वच्छता म्हणजे काय? त्याची आवश्यकता सांगून वैयक्तिक आरोग्य संवर्धनासाठीच्या गरजा स्पष्ट करा?
10. What is a school health program? Explain the objectives and the services available under school health?
शालेय आरोग्य कार्यक्रम म्हणजे काय? उद्दिष्टे सांगून शालेय आरोग्य अंतर्गत मिळणाऱ्या सेवा स्पष्ट करा?

प्रश्न क्र. २ टिपा लिहा (कोणत्याही दोन)

१०

1. Athlete's diet
खेळाडूचा आहार
2. Balanced diet
संतुलित आहार
3. Plant foods

वनस्पतींपासून मिळणारे अन्नपदार्थ

4. Animal foods

प्राण्यांपासून मिळणारे अन्नपदार्थ

5. Adulterated food

भेसळयुक्त अन्न

6. Sources of food

अन्नाचे स्त्रोत

7. Doping

डोपिंग

8. Effects of doping

डोपिंगचे दुष्परिणाम

9. Immune system.

रोगप्रतिकारक शक्ती

10. Types immune system

रोगप्रतिकारक प्रणालीचे प्रकार

11. Personal hygiene

वैयक्तिक स्वच्छता

12. Need of health promotion

आरोग्य संवर्धनाची गरज

13. School health program

शालेय आरोग्य कार्यक्रम

14. Objectives: school health program

शालेय आरोग्य कार्यक्रमाची उद्दिष्टे

15. School health services

शालेय आरोग्य: मिळणाऱ्या सेवा

प्रश्न क्र. ३ योग्य पर्याय निवडा 75805 DSE-E170

०५

1. Keeping your nails clean will help protect you against the spread of harmful bacteria.

(a) True (b) False (c) All these (d) None of these

1. नखेस्वच्छठेवल्यासहानिकारकजीवाणूंच्याप्रसारापासूनआपलेसंरक्षणहोईल.

(अ)खरे (ब)खोटे (क)हेसर्व (ड)यापैकीनाही

2. Which of the following is NOT a way to prevent body odor?

(a) Spray perfume (b) use deodorant (c) Wear clean clothes (d) wash your body

2. शरीराचावासघालवण्याचाखालीलपैकीकोणतामार्गनाही?

(अ) परफ्यूमस्त्रेवापरणे (ब) दुर्गंधीनाशकवापरणे (क)स्वच्छकपडेघालणे (ड) आंघोळकरणे

3. Keeping your body clean helps to prevent the spread of disease.

(a) True (b) false (c) All these (d) none of these

3. आपले शरीर स्वच्छठेवल्यासरोगाचाप्रसाररोखण्यासमदतहोते.

(अ)खरे (ब) खोटे (क)हेसर्व (ड) यापैकीनाही

4. Which one of the following are examples of personal hygiene?

(a) Taking care of your body (b) taking showers
(c) Using soap to clean yourself (d) getting dental checkups

4. वैयक्तिकस्वच्छतेचीउदाहरणेपुढीलपैकीकोणतीआहेत?

(अ)आपल्याशरीराचीकाळजीघेणे (ब) आंघोळकरणे
(क)स्वच्छकरण्यासाठीसाबणवापरणे (ड) दंततपासणी

5. How often should you get dental check-ups?

(a) Never (b) once per week (c) Once every 5 years (d) 1-2 times per year

5. दंततपासणीकितीवेळाकरावी?

(अ)कधीहीनाही (ब) आठवड्यातूनएकदा (क)दर 5 वर्षांनीएकदा (ड) दरवर्षी 1-2 वेळा

6. When are 2 good times to put on deodorant?

(a) Before an outdoor sporting event (b) after a shower in the morning
(c) Before a party (d) before you eat

6. दुर्गंधीनाशकवापरण्याच्या 2 चांगल्यावेळा?

(अ)खेळण्यापूर्वी(ब) शॉवरनंतर (क)पार्टीच्याआधी (ड) खाण्यापूर्वी

7. How often should you change your undergarments?

(a) Every other day (b) when they start to smell
(c) At least once a week (d) at least once a day

7. आपणकितीवेळाआपलेकपडेबदललेपाहिजे?

(अ)एकदिवसआड (ब) जेव्हात्यांनावासयेऊलागतो
(क)आठवड्यातूनएकदातरी (ड) दिवसातूनएकदातरी

8. Picking your nose does not cause health problems.

- (a) False (b) true (c) All these (d) None of these

8. नाकशिकरणेमुळेआरोग्यासत्रासहोतनाही?

- (अ)खोटे (ब) खरे (क)हेसर्व (ड) यापैकीनाही

9.Which of the following is usually NOT a component of a school health program?

- (a) Classes (b) Policies (c) Programs (d) All these

9. खालीलपैकीकोणतेसामान्यतः शालेयआरोग्यकार्यक्रमाचेघटकनसतात?

- (अ)वर्ग (ब) धोरणे (क)कार्यक्रम (ड) हेसर्व

10. Reasons to Eat Natural or Real Food is

- (a) Low in sugar. (b) Heart healthy.
(c) Better for the environment (d) all of the above

10. नैसर्गिककिंवावास्तविकअन्नखाण्याचीकारणेआहेत?

- (अ)कमीसाखर (ब) निरोगीहृदय (क)पर्यावरणासाठीअधिकचांगले (ड) वरीलसर्व

11. Impure food is

- (a) Adulterated food (b) Organic food(c) Both A and B (d) Neither A nor B

11. -----अशुद्धभोजनआहे.

- (अ)भेसळयुक्तअन्न (ब) सेंद्रियअन्न (क)एवबीदोन्ही (ड) यापैकीनाही

12. Why is processed food bad for you?

- (a)Too much sugar (b) sodium and fat
(c) Both A and B (d) Neither A nor B

12. प्रक्रिया केलेले अन्न आपल्यासाठी बाधक आहे?

- (अ) खूप जास्त साखर (ब) सोडियम व चरबी (क) ए व बी दोन्ही (ड) यापैकीनाही

13. What exactly is a processed food?

(a) Food item that has had a series of mechanical or chemical operations performed on it to change or preserve it.

(b) Processed foods are those that typically come in a box or bag

- (c) Both A and B (d) neither A nor B

13.प्रक्रियाकेलेलेअन्नम्हणजे

(अ)यांत्रिककिंवासायनिकप्रक्रियेद्वारेखाद्यपदार्थटिकवणे

(ब) प्रक्रियाकेलेलेखाद्यपदार्थम्हणजेतेसामान्यतःबॉक्सकिंवाबॅगमध्येतात

- (क) एवबी (ड) यापैकीनाही

14. Food processing can be as basic as:

- (a) Freezing (b) baking (c) Drying (d) All of the above

14. फूडप्रोसेसिंगहेमूलभूत --- असूशकते

- (अ) अतिशीत (ब) बेकिंग (क) सुकवणे (ड) वरीलसर्व

15. Stimulants sometimes called as ----

- (a) Uppers (b) drugs (c) Both A and B (d) neither A nor B

15. उत्तेजकांना कधीकधी----- म्हणतात.

- (अ) अप्पर (ब) औषधे (क) एवबी (ड) यापैकी नाही

16. Prescription stimulants come in

- (a) Tablets or capsules (b) Packing's (c) Both A and B (d) neither A nor B

16. प्रिस्क्रिप्शनवर ---- उत्तेजकयेतात

- (अ) टॅब्लेट किंवा कॅप्सूल (ब) पॅकिंग (क) ए व बी (ड) यापैकी नाही

17. When Stimulants abused, they are

- (a) Swallowed (b) injected in liquid form (c) Crushed and snorted. (d) All of the above

17. गैरवापरकेलेलीउत्तेजक----- असतात

- (अ) गिळलेली (ब) द्रवस्वरूपातइंजेक्शनदिलेली
(क)चिरडलेलेवस्नॉटकेलेली (ड) वरीलसर्व

18. When are good times to brush your teeth during the day?

- (a) Whenever you want to (b) in the morning/after breakfast, after lunch, after dinner/bedtime
(c) after you have a drink (d) before eating, after eating, before bed

18. दिवसातदातघासण्यासाठीचांगलीवेळकोणती?

- (अ)कधीही (ब) सकाळी / न्याहारीनंतर, झोपायच्यावेळी
(क)आपणपेयघेतल्यावर (ड) खाण्यापूर्वी, खाण्यापूर्वी, झोपायच्याआधी

19. What bodily function travels over 100 miles per hour?

- (a) Passing gas (b) sneezing (c) coughing (d) jumping

19. प्रतितास 100 मैलांपेक्षाजास्तशारीरिककार्यकायकरते?

- (अ)गॅस (ब) शिंकायेणे (क)खोकला (ड) उडीमारणे

20. What's the most important thing to do to your hair every day?

- (a) Braid it. (b) Get it wet.
(c) Comb or brush it. (d) Wear a cap over it.

20. दररोजआपल्याकेसांसाठीसर्वातमहत्वाचीकोणतीगोष्टआहे?

- (अ)वेणीघालणे (ब)ओले करणे (क)कंगवाकरणे (ड)टोपीघालणे

21. What should you use each day to avoid armpit odor?

- (a) Deodorant (b) perfume (c) Shampoo (d) baby powder

21. बगलेतलागंधटाळण्यासाठी आपण दररोज काय वापरावे?

- (अ) दुर्गंधीनाशक (ब) परफ्यूम (क) केसधुणे (ड) बेबीपावडर

22. The most commonly used street drugs are

- (a) Cocaine and amphetamines (b) Methamphetamine

- (c) Both A and B (d) neither A nor B

22. सर्वाधिक वापरल्या जाणाऱ्या स्ट्रीट ड्रग्स --- आहेत

- (अ) कोकेन व अॅफेटॅमिन (ब) मेथॅमफेटामाइन (क) एवबी (ड) यापैकी नाही

23. The full form of PFA is

- (a) Prevention of Food Act (b) Protection of Food Act
(c) Prevention of Food Adulteration (d) None of the above is correct

23. पी.एफ.ए. चा पूर्ण फॉर्म ----- आहे.

- (अ) अन्नप्रतिबंधक कायदा (ब) अन्नसंरक्षण अधिनियम
(क) अन्नभेसळ प्रतिबंध (ड) यापैकी नाही

24. The short-term effects of stimulants include

- (a) Exhaustion (b) apathy (c) Depression (d) All of the above

24. उत्तेजकांच्या अल्प-मुदतीच्या प्रभावांमध्ये हे समाविष्ट आहे

- (अ) थकवा (ब) औदासीन्य, जडत्व (क) औदासिन्य (ड) वरील सर्व

25. The long-term effects of stimulants include

- (a) Stimulants can be addictive (b) feelings of hostility or paranoia
(c) an irregular heartbeat (d) All of the above

25. उत्तेजकांच्या दीर्घकालीन प्रभावांमध्ये --- समाविष्ट आहे

- (अ) उत्तेजक घटक व्यसन बनू शकतात (ब) वैमनस्य किंवा विकृतीच्या भावना
(क) हृदयाचे अनियमित ठोके (ड) वरील सर्व

+++++