

DIETETICS AND NUTRITION

Paper no. 11

प्रश्न क्र. 1 सविस्तर उत्तर लिहा (कोणतेही एक)

१०

1. State malnutrition and explain its effect on child?
कुपोषण म्हणजे काय स्पष्ट करून बालकावरील त्याचे परिणाम लिहा ?
2. What is a balanced diet? List dietary ingredients?
संतुलित आहार म्हणजे काय? आहारातील घटकांची यादी करा?
3. What is malnutrition explain their reasons and prevention?
कुपोषण म्हणजे काय त्याची कारणे व प्रतिबंध स्पष्ट करा?
4. Explain obesity management in detail?
लठ्ठपणा व्यवस्थापन सविस्तर स्पष्ट करा?
5. Explain what is malnutrition and its effects on children?
कुपोषण म्हणजे काय स्पष्ट करून बालकावरील त्याचे परिणाम लिहा ?

प्रश्न क्र. २ टिपा लिहा (कोणत्याही दोन)

१०

1. Obesity स्थूलता
2. Proteins प्रथिने
3. Malnutrition's कुपोषण
4. Balance diet समतोलआहार
5. Importance of water पाण्याचे महत्त्व

प्रश्न क्र. 3 योग्य पर्याय निवडा

05

1. The essential components of our food are called
(a) Fats (b) nutrients (c) Minerals (d) roughage

आपल्या अन्नाच्या आवश्यक घटकांना म्हणतात?

- (अ) चरबी (ब) पोषक (क) खनिजे (ड) धान्याचा कोंडा

2. The percentage of water in human body is

- (a) 65 (b) 70 (c) 40 (d) 80

मानवी शरीरातील पाण्याची टक्केवारी --- आहे.

- (अ) 65 (ब) 70 (क) 40 (ड) 80

3. The component of food which helps our body to fight against infection is

(a) protein (b) fat (c) carbohydrate (d) starch

शरीराला संक्रमणाविरुद्ध लढायला मदत करणारा अन्नाचा घटक आहे?

(अ) प्रथिने (ब) चरबी (क) कार्बोहायड्रेट (ड) स्टार्च

4. The disease caused by the deficiency of iron is

(a) Anemia (b) dysentery (c) Chickenpox (d) malaria

लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा आजार हा आहे

(अ) रक्तक्षय (ब) आमांश (क) गोवर (ड) मलेरिया

5. The disease caused by the deficiency of iodine is

(a) Anemia (b) goiter (c) Chickenpox (d) swine flu

आयोडीनच्या कमतरतेमुळे होणारा आजार हा आहे

(अ) रक्तक्षय (ब) गलगंड (क) कांजिण्या (ड) स्वाइन फ्लू

6. Our body needs ---- liters of water everyday

(a) ½ (b) 2-3 (c) 7-8 (d) 10-15

आपल्या शरीराला दररोज ---- लिटर पाण्याची आवश्यकता आहे

(अ) ½ (ब) 2-3 (क) 7-8 (ड) 10-15

7. Rickets is caused by the deficiency of

(a) Vitamin A (b) Vitamin B1 (c) Vitamin C (d) vitamin D

मुडदूस --- च्या कमतरतेमुळे होतो.

(अ) व्हिटॅमिन ए (ब) व्हिटॅमिन बी 1 (क) व्हिटॅमिन सी (ड) व्हिटॅमिन डी

8. Vitamins and minerals are

(a) Protective food (b) bodybuilding food (c) Energy giving food (d) none of these

जीवनसत्त्वे आणि खनिजे आहेत

(अ) संरक्षणात्मक अन्न (ब) शरीरसौष्ठव करणारे अन्न (क) ऊर्जा देणारे अन्न (ड) यापैकी नाही

9. Jiggery is good source of

(a) Fat (b) proteins (c) Vitamins (d)carbohydrates

गुळ --- चा चांगला स्रोत आहे

(अ) चरबी (बी) प्रथिने (क) जीवनसत्त्वे (ड) कार्बोदके

10. Which of the following is protein source of plant origin?

(a) egg (b) soya bean (c) cheese (d)milk

कोणत्या वनस्पतीत प्रथिनांचे मूळ स्रोत आहे?

(अ) अंडी (ब) सोयाबीन (क) चीज (ड) दूध

11. Night blindness is caused by the deficiency of

(a) Vitamin A (b) Vitamin C (c) vitamin B (d)Vitamin B1

रातांधळेपणा कश्याच्या कमतरतेमुळे होतो.

(अ) व्हिटॅमिन ए (ब) व्हिटॅमिन सी (क) व्हिटॅमिन बी (ड) व्हिटॅमिन बी 1

12. The water-soluble vitamin in the following is?

(a) vitamin E (b) vitamin C (c) vitamin K (d) vitamin E

खालीलमध्ये पाण्यात विरघळणारे जीवनसत्व आहे?

(अ) व्हिटॅमिन ई (ब) व्हिटॅमिन सी (क) व्हिटॅमिन के (ड) व्हिटॅमिन ई

13. Excess eating of fatty food makes a person.

(a) Obese (b) goiter (c) fatty (d) none

चरबीयुक्त खाणे जास्त केल्याने व्यक्ती बनते.

(अ) लठ्ठ (ब) गलगंड (क) चरबीयुक्त (ड) यापैकी नाही

14. Fish is a rich source of

(a) iodine (b) phosphorus (c) potassium (d) iron

मासे हा ---- चा संपन्न स्रोत आहे

(अ) आयोडीन (ब) फॉस्फरस (सी) पोटॅशियम (ड) लोह

15. Scurvy is caused due to deficiency of

(a) Vitamin A (b)vitamin B (क) Vitamin C (d) vitamin D

स्कर्वी -- कमतरतेमुळे होते

(अ) व्हिटॅमिन ए (ब) व्हिटॅमिन बी (c) व्हिटॅमिन सी (ड) व्हिटॅमिन डी

16. Why do we need to eat a balanced diet?

(a) To give us energy (b) In Order for our bodies to function properly
(c) To help us grow (d) to prevent us getting fat

संतुलित आहार घेण्याची गरज का आहे?

(अ) शरीराला ऊर्जा देण्यासाठी (ब) शरीर कार्यरत ठेवण्यासाठी

(क) वाढण्यास मदत करण्यासाठी (डी) चरबीयुक्त होऊ नये यासाठी

17. Malnutrition means

(a) A person is not eating properly (b) May mean under nutrition or over nutrition

(c) Someone is starved (d) someone is eating too much

कुपोषण म्हणजे

(अ) एखादी व्यक्ती योग्य प्रकारे खात नाही (बी) पौष्टिक आहार कमी किंवा जास्त असू शकतो

(क) उपाशी राहणे (ड) जास्त खात आहे.

18. It is recommended that babies are weaned at

(a) 6 months (b) 3 months (c) 4 months (d) when baby born

शिफारस केली जाते की बाळांना स्तनपान -- दिले पाहिजे

(अ) 6 महिने (ब) 3 महिने (क) 4 महिने (ड) बाळ जन्मल्यावर

19. A balanced diet will help prevent

(a) Illness (b) Appetite (c) Growth (d) Malnutrition

संतुलित आहार प्रतिबंधित करण्यात मदत करेल

(अ) आजार (ब) भूक (क) वाढ (ड) कुपोषण

20. Not eating too much or too little means we are eating in __.

(a) Moderation (b) sufficiently (c) Balanced (d) variety

जास्त किंवा कमी न खाणे म्हणजे आपण _____ मध्ये खात आहोत.

(अ) माफक (ब) पुरेसे (क) संतुलित (ड) विविधता

21. An element that determines the energy required by the body?

(a) Age (b) Gender (c) Health status (d) Level of activity

हा शरीराला आवश्यक ऊर्जा निर्धारित करणारा घटक नाही?

(अ) वय (ब) लिंग (क) आरोग्याची स्थिती (ड) क्रियाशील स्थिती

22. When energy intake decreases and energy expenditure increases, body weight _____.

(a) Remains the same (b) goes up (c) Goes down (d) is unstable

जेव्हा उर्जेचे सेवन कमी होते व उर्जेचा खर्च वाढतो तेव्हा शरीराचे वजन _?

(अ) समान राहिल (ब) वाढेल (क) कमी होईल (ड) अस्थिर राहिल

23. The way to find out if you are obese is to look for Body Mass Index (BMI).

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

आपण लठ्ठ आहे की नाही हे शोधण्याचा मार्ग म्हणजे बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआय) शोधणे

(अ) खरे (ब) खोटे (क) दोन्ही (ड) यापैकी नाही

24. Being obese does not increase your risk for serious diseases?

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

लठ्ठपणामुळे गंभीर आजार होण्याचा धोका वाढत नाही?

(अ) खरे (ब) खोटे (क) दोन्ही (ड) यापैकी नाही

25. Obesity is not hereditary?

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

लठ्ठपणा अनुवंशिक नाही?

(अ) खरे (ब) खोटे (क) दोन्ही (ड) यापैकी नाही