Total No. of Printed Pages : 12

# B.A./B.Sc./B.Com. (Semester-II) Examination, 2025

**(For Regular & NC) As per NEP 2020**

**VALUE ADDED COURSE**

## Paper Code : VAC-T-004 OMR Code : 145

## (NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS)

**Time : 1.00 Hour**

**Maximum Marks :** 40 for Regular; 50 for Non Collegiate

---

### GENERAL INSTRUCTIONS

### ( सामान्य अनुदेश )

1. Attempt all the 40 questions. Each question carries 1 mark for regular student and 1.25 mark for Non Collegiate student.

   सभी 40 प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक प्रश्न नियमित विद्यार्थियों के लिए 1 अंक का है था स्वयंपाठी विद्यार्थियों के लिए 1.25 अंक है।

2. Make sure that your question booklet has all the 40 questions. Defective Booklet can be changed within 10 minutes.
   प्रश्न–पुस्तिका में सभी 40 प्रश्न छपे हैं। त्रुटिपूर्ण पुस्तिका को 10 मिनट में बदलवाया जा सकता है।

3. All entries should be filled by Blue or Black Ball-point pen. Select the best possible answer and darken the correct answer A or B or C or D in the circle corresponding to that question in OMR sheet with pen.
   सभी प्रविष्टियां नीले अथवा काले बॉल–प्वाइंट पेन से ही भरें। दिये गये चार विकल्पों A या B या C या D में से सर्वोच्च विकल्प को OMR शीट के उचित वृत्त में भरें।

1. Balanced diet means :
   (a) Eating only protein rich food
   (b) Eating only vegetables
   (c) Eating only fruits
   (d) Including all essential nutrients in right proportion

2. Which is at the base of the food pyramid?
   (a) Fats and oils
   (b) Cereals and Pulses
   (c) Sweets
   (d) Meat and Fish

3. Which age group needs more calcium & protein :
   (a) Elderly
   (b) Teenagers
   (c) Infants
   (d) All of these

4. Reference man as per ICMR is :
   (a) 40 kg male doing heavy work
   (b) 60 kg male doing moderate work
   (c) 70 kg male doing no work
   (d) 80 kg male doing light work

5. How much daily energy does a Reference women need?
   (a) 1000 Kcal
   (b) 2400 Kacl
   (c) 1900 Kcal
   (d) 3000 Kcal

1. Balanced diet का क्या मतलब है?
   (a) केवल प्रोटीन युक्त भोजन खाना
   (b) केवल सब्जियाँ खाना
   (c) केवल फल खाना
   (d) सभी आवश्यक पोषक तत्तव सही अनुपात में लेना

2. Food pyramid के आधार (base) पर क्या होता है?
   (a) वसा और तेल
   (b) अनाज और दालें
   (c) मिठाइयाँ
   (d) मांस और मछली

3. किस आयु वर्ग को अधिक कैल्शियम और प्रोटीन की आवश्यता होती है?
   (a) बुजुर्ग
   (b किशोर
   (c) शिशु
   (d) उपरोक्त सभी

4. ICMR के अनुसार Reference man कौन है?
   (a) 40 किग्रा पुरुष जो भारी काम करता हो
   (b) 60 किग्रा पुरुष जो मध्यम काम करता हो
   (c) 70 किग्रा पुरुष जो कोई काम नहीं करता हो
   (d) 80 किग्रा पुरुष जो हल्का काम करता हो

5. Reference woman को प्रतिदिन कितनी ऊर्जा चाहिए?
   (a) 1000 किलो कैलोरी
   (b) 2400 किलो कैलोरी
   (c) 1900 किलो कैलोरी
   (d) 3000 किलो कैलोरी

6. For pregnant women, which nutrient is extra important?
(a) Iron and Calcium
(b) Vitamin C only
(c) Extra Fats only
(d) None of these

7. Which should be limited in a balanced diet?
(a) Whole grains
(b) Green vegetables
(c) Excess sugar & oil
(d) Pulses

8. Fruits and Vegetables in the food pyramid are placed :
(a) At the very top
(b) In the middle levels
(c) Below grains
(d) Not included at all

9. Which of these is an example of the base group?
(a) Wheat and Rice
(b) Cheese
(c) Chocolates
(d) Soft drinks

10. Which should be limited in a balanced diet?
(a) Whole grains
(b) Green vegetables
(c) Excess sugar and oil
(d) Pulses

6. गर्भवती महिलाओं के लिए कौन-सा पोषक तत्तव विशेष रूप से जरूरी है?
(a) आयरन और कैल्शियम
(b) विटामिन सी केवल
(c) केवल अतिरिक्त वसा
(d) इनमें से कोई नहीं

7. Balanced diet में किस चीज का सेवन सीमित रखना चाहिए?
(a) साबुत अनाज
(b) हरी सब्जियाँ
(c) अधिक चीनी और तेल
(d) दालें

8. Food Pyramid में फल और सब्जियाँ कहाँ रखी जाती है?।
(a) सबसे ऊपर
(b) बीच के स्तरों में
(c) अनाज के नीचे
(d) शामिल नहीं हैं

9. इनमें से कौन-सा pyramid के आधार समूह का उदाहरण है?
(a) गेहूँ और चावल
(b) चीज
(c) चॉकलेट
(d) शीतल पेय

10. Balanced diet में क्या नियंत्रित मात्रा में होना चाहिए?
(a) साबुत अनाज
(b) हरी सब्जियाँ
(c) अत्यधिक चीनी और तेज
(d) दालें

**11.** Processed food means :

(a) Only raw food

(b) Food changed from its natural form by processing methods

(c) Only organic food

(d) Street food

**11.** प्रोसेस्ड फूड का मतलब क्या है?

(a) केवल कच्चा खाना

(b) ऐसा भोजन जिसे प्राकृतिक रूप से बदलकर बनाया गया हो

(c) केवल ऑर्गेनिक खाना

(d) सड़क का खाना

**12.** Which is an example of a minimally processed food?

(a) Washed and cut vegetables

(b) Instant soup

(c) Packaged chips

(d) Soft drink

**12.** निम्न में से कौन-सा कम प्रोसेस्ड फूड है?

(a) धुली और कटी सब्जियाँ

(b) इंस्टेंट सूप

(c) पैक्ड चिप्स

(d) सॉफ्ट ड्रिंक

**13.** Packaged foods mostly contain :

(a) High fiber

(b) Extra vitamins

(c) Added sugar, salt & fats

(d) More Minerals

**13.** पैक्ड फूड में अधिकतर क्या होता है?

(a) ज्यादा फाइवर

(b) ज्यादा विटामिन

(c) ज्यादा चीनी, नमक और वसा

(d) ज्यादा मिनरल्स

**14.** Why do people prefer convenience foods?

(a) They are time saving

(b) Always healthy

(c) Cheap but fresh

(d) No preservatives

**14.** लोग Convenience फूड को क्या पसंद करते है?

(a) समय की बचत होती है

(b) हमेशा सेहतमंद होते हैं

(c) सस्ते पर ताजा होते हैं

(d) इनमें कोई संरक्षक नहीं होते

**15.** Which of these is a convenience food?

(a) Cooked dal at home

(b) Raw milk

(c) Ready-to-eat soup

(d) Fresh salad

**15.** इनमें से कौन Convenience food है?

(a) घर पर पकी दाल

(b) कच्चा दूध

(c) रेडी-टू-ईट सूप

(d) ताजा सलाद

16. Which food label should you check in packaged food?
(a) Fiber content
(b) Sugar and Fat content
(c) Expiry data
(d) All of these

17. Which is a natural preservative?
(a) Soft drink
(b) Salt
(c) Candy
(d) Packaged Chips

18. Why are preservatives used in packaged foods?
(a) To spoil food faster
(b) To improve taste and shelf life
(c) To make food fresher
(d) To reduce nutrients

19. Excess packaged foods leads to :
(a) Improve digestion
(b) Good immunity only
(c) High risk of obesity and diabetes
(d) Better nutrition than fresh food

20. Which nutrient is usually usually low in ultra processed foods :
(a) Added Sugar
(b) Trans fat
(c) Dietary Fiber
(d) Salt

16. पैक्ड फूड लेते समय कया देखना चाहिए।
(a) फाइवर की मात्रा
(b) शुगर और फैट कंटेंट
(c) एक्सपायरी डेट
(d) उपरोक्त सभी

17. प्राकृतिक संरक्षक कौन-सा है?
(a) सॉफ्ट ड्रिंक
(b) नमक
(c) कैंडी
(d) पैक्ड चिप्स

18. पैक्ड फूड में संरक्षण (Preservatives) क्यों मिलाए जाते है?
(a) भोजन को जल्दी खराब करने के लिए
(b) स्वाद और शेल्फ लाइफ (अवधि) बढ़ाने के लिए
(c) भोजन को और ताजा बनाने के लिए
(d) पोषक तत्तव घटाने के लिए

19. अधिक मात्रा में पैकेज्ड फूड खाने से क्या होता है?
(a) पाचन शक्ति बेहतर होती है।
(b) केवल अच्छी रोग प्रतिरोधकता मिलती है।
(c) मोटापा और मधुमेह का खतरा बढ़ता है।
(d) ताजे खाने से ज्यादा पोषण मिलता है

20. अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड में कौन-सा पोषक तत्तव कम होता है?
(a) अतिरिक्त चीनी
(b) ट्रांस फैट (वसा)
(c) डाइटरी फाइवर
(d) नमक

**21.** Which is benefit of regular physical activity?

(a) Weak bones

(b) Better heart health

(c) Weight gain only

(d) Poor immunity

**22.** Physical inactivity may cause :

(a) Strong muscle

(b) Obesity

(c) More energy

(d) Good digestion

**23.** Which activity improves flexibility?

(a) Watching TV

(b) Jogging

(c) Yoga

(d) Sleeping all day

**24.** Poor dietary habits may lead to :

(a) Good immunity

(b) Malnutrition

(c) Better Stamina

(d) Strong bones

**25.** A sedentary lifestyle means :

(a) More Physical work

(b) Active routine

(c) Daily sports

(d) Less movement and exercise

**21.** नियमित शारीरिक गतिविधि का लाभ क्या है?

(a) कमजोर हड्डियाँ

(b) बेहतर हृदय स्वास्थ्य

(c) केवल वजन बढ़ना

(d) खराब रोग प्रतिरोधक क्षमता

**22.** शारीरिक गतिविधि की कमी से क्या हो सकता है?

(a) मजबूत मांसपेशियाँ

(b) मोटापा

(c) ज्यादा ऊर्जा

(d) अच्छा पाचन

**23.** कौन-सी गतिविधि लचीलापन (Flexiblity) बढ़ाता है?

(a) टीवी देखना

(b) जॉगिंग

(c) योग

(d) दिन भर सोना

**24.** गलत खानपान से क्या हो सकता है?

(a) अच्छी रोग प्रतिरोधक क्षमता

(b) कुपोषण

(c) ज्यादा सहनशक्ति

(d) मजबूत हड्डियाँ

**25.** बैठे रहने की जीवन शैली का मतलब क्या है?

(a) ज्यादा शारीरिक मेहनत

(b) सक्रिय दिनचर्या

(c) रोज खेलकूद

(d) कम चलना-फिरना और व्यायाम

26. Which vitamin prevents anaemia?
(a) Iron and folic acid
(b) Vitamin A
(c) Vitamin K
(d) Vitamin D

27. Which food group gives energy?
(a) Carbohydrate
(b) Vitamins
(c) Fibre
(d) Minerals

28. Which is a sign of under nutrition?
(a) Healthy weight
(b) Weak immunity
(c) Strong bones
(d) Good stamina

29. Which combination prevents malnutrition?
(a) Junk food + Soft drinks
(b) Balanced diet + Physical activity
(c) Fried food + Sweets
(d) Skipping meals + Late Sleep

30. Which of these helps digestion :
(a) Sleeping immediately after meals
(b) Eating late night junk food
(c) Drinking plenty of water
(d) Skipping meals

26. खून की कमी कौन-सा विटामिन रोकता है?
(a) आयरन और फोलिक एसिड
(b) विटामिन ए
(c) विटामिन के
(d) विटामिन डी

27. कौन-सा आहार समूह ऊर्जा देता है?
(a) कार्बोहाइड्रेटस
(b) विटामिन
(c) फाइबर
(d) मिनरल्स

28. अल्पपोषण का संकेत क्या है?
(a) स्वस्थ वजन
(b) कमजोर रोग प्रतिरोधक क्षमता
(c) मजबूत हड्डियाँ
(d) अच्छी सहन शक्ति

29. कुपोषण से बचने के लिए कौन-सा संयोजन सही है?
(a) जंक फूड + सॉफ्ट ड्रिंक
(b) संतुलित आहार + शारीरिक गतिविधि
(c) तला खाना + मिठाई
(d) खाना छोड़ना + देर रात सोना

30. पाचन शक्ति बढ़ाने में क्या मदद करता है?
(a) खाना खाते ही सो जाना
(b) देर रात जंक फूड खाना
(c) पर्याप्त पानी पीना
(d) खाना छोड़ना

**31.** WHO defines health as :

(a) Absence of disease only

(b) Physical and mental well-being only

(c) Complete physical, mental and social well-being

(d) Ability to exercise regularly

**32.** Which is not a component of physical fitness?

(a) Muscular strength

(b) Blood group

(c) Flexibility

(d) Cardiovascular endurance

**33.** Nutrition helps in all except:

(a) Creating disease

(b) Providing energy

(c) Building and repairing tissue

(d) Boosting immunity

**34.** Which of the following best defines physical fitness?

(a) Ability to win sports competitions

(b) Ability to do daily tasks energetically without under fatigue

(c) Having a muscular body only

(d) Exercising daily for more than 2 hours

**35.** Which nutrient is mainly responsible for growth and repair?

(a) Carbohydrates

(b) Proteins

(c) Fats

(d) Water

**31.** WHO स्वास्थ्य को किस रूप में परिभाषित करता है?

(a) केवल बीमार का न होना

(b) केवल शारीरिक और मानसिक कल्याण

(c) पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण

(d) नियमितरूप से व्यायाम करने की क्षमता

**32.** इनमें से कौन शारीरिक फिटनेस का घटक नहीं है?

(a) मांसपेशियों की शक्ति

(b) रक्त समूह

(c) लचीलापन

(d) हृदय-स्वास्थ्य सहन शक्ति

**33.** पोषण किस में मदद नहीं करता है?

(a) बीमारियाँ उत्पन्न करने में

(b) ऊर्जा प्रदान करने में

(c) ऊतकों के निर्माण और मरम्मत में

(d) प्रतिरक्षा (Immunity) बढ़ाने में

**34.** शारीरिक फिटनेस की सबसे सही परिभाषा कौन-सी है?

(a) खेल प्रतियोगिताएँ जीतने की क्षमता

(b) बिना अत्यधिक थकावट के दैनिक कार्यों को ऊर्जा के साथ करना

(c) केवल मांसल शरीर होना

(d) प्रतिदिन 2 घंटे से अधिक व्यायाम करना

**35.** कौन-सा पोषक तत्त्व मुख्य रूप से वृद्धि और मरम्मत के लिए जिम्मेदार है?

(a) कार्बोहाइड्रेटस

(b) प्रोटीन

(c) वसा

(d) पानी

36. Which of the following is a micronutrient?
(a) Protein
(b) Carbohydrate
(c) Vitamin C
(d) Fat

37. Positive health means :
(a) Absence of illness only
(b) High income and Luxury Lifestyle
(c) Complete well-being physically, mentally and socially
(d) Wining sports competitions

38. WHO's health definition was adopted in which year?:
(a) 1948
(b) 1958
(c) 1968
(d) 1988

39. Which vitamin is essential for strong bones and teeth?
(a) Vitamin C
(b) Vitamin K
(c) Vitamin B12
(d) Vitamin D

40. Which food is the best source of carbohydrates?
(a) Eggs
(b) Butter
(c) Rice
(d) Chicken

36. इनमें से कौन माइक्रोन्यूट्रिएंट है?
(a) प्रोटीन
(b) कार्बोहाइड्रेट
(c) विटामिन सी
(d) वसा

37. सकारात्मक स्वास्थ्य का क्या अर्थ है?
(a) केवल बीमारी का न होना
(b) ऊची आय और ऐशो-आराम भरी जिन्दगी
(c) पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण
(d) खेल प्रतियोगिताएँ जीतना

38. WHO की स्वास्थ्य परिभाषा किस वर्ष अपनाई गई थी?
(a) 1948
(b) 1958
(c) 1968
(d) 1988

39. मजबूत हड्डियों और दाातों के लिए कौन-सा विटामिन आवश्यक है?
(a) विटामिन सी
(b) विटामिन के
(c) विटामिन बी12
(d) विटामिन डी

40. इनमें से कौन-सा भोजन कार्बोहाइड्रेट का सबसे अच्छा स्त्रोत है?
(a) अण्डे
(b) मक्खन
(c) चावल
(d) चिकन