

B.A./B.Sc./B.Com. (Semester-II) Examination, 2025
(For Regular & NC) As per NEP 2020

VALUE ADDED COURSE

Paper Code : VAC-52T-004

OMR Code : 259

(NUTRITION FOR HEALTH AND FITNESS)

Time : 1 Hour

Maximum Marks : $\begin{cases} \text{For Reg. : 40 Marks} \\ \text{For NC : 50 Marks} \end{cases}$

Instructions for Students

(छात्रों के लिए निर्देश)

Students are required to read the instructions carefully before starting solving the question paper.

छात्रों को प्रश्न पत्र हल करना शुरू करने से पहले सभी निर्देशों को ध्यान से पढ़ना आवश्यक है।

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 तथा 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. What is the term for an excessive intake of fats?
 (a) Undernutrition
 (b) Malnutrition
 (c) Overnutrition
 (d) Obesity
2. Thiamine deficiency is also known as :
 (a) Scurvy
 (b) Beriberi
 (c) Pellagra
 (d) Anaemia
3. Dairy products (milk, cheese, yogurt) are important sources of which essential nutrient?
 (a) Iron
 (b) Calcium
 (c) Vitamin C
 (d) Fibre
4. What is the “sunshine vitamin”?
 (a) Vitamin B
 (b) Vitamin K
 (c) Vitamin D
 (d) Vitamin E
5. Which food component does not provide any nutrients to the body?
 (a) Protein
 (b) Water
 (c) Carbohydrates
 (d) Vitamins

1. वसा के अत्यधिक सेवन को क्या कहते हैं?
 (a) अल्पपोषण
 (b) कुपोषण
 (c) अतिपोषण
 (d) मोटापा
2. थायामिन की कमी को और क्या कहा जाता है?
 (a) स्कर्वी
 (b) बेरीबेरी
 (c) पेलाग्रा
 (d) एनीमिया
3. डेयरी उत्पाद (दूध, पनीर, दही) किस आवश्यक पोषक तत्व के महत्वपूर्ण स्रोत हैं?
 (a) लोहा
 (b) कैल्शियम
 (c) विटामिन सी
 (d) फाइबर
4. “धूप वाला विटामिन” किसे कहते हैं?
 (a) विटामिन बी
 (b) विटामिन के
 (c) विटामिन डी
 (d) विटामिन ई
5. भोजन का कौन सा घटक शरीर को कोई पोषक तत्व प्रदान नहीं करता है?
 (a) प्रोटीन
 (b) पानी
 (c) कार्बोहाइड्रेट
 (d) विटामिन

6. Which of the following is a good source of Vitamin C?
 - (a) Milk
 - (b) Pulses
 - (c) Citrus fruits
 - (d) Eggs
 7. Which of the following is an example of a macronutrient?
 - (a) Vitamins
 - (b) Minerals
 - (c) Carbohydrates
 - (d) All of the above
 8. Which of the following statements about vitamins and minerals is correct?
 - (a) They provide the body with energy
 - (b) They help carry out metabolic reactions
 - (c) They are needed in large amounts by the body
 - (d) They insulate the body's organs
 9. Regular physical activity helps in managing which of the following?
 - (a) Weight control
 - (b) Cardiovascular disease
 - (c) Stress reduction
 - (d) All of the above
 10. What is the primary role of carbohydrates in fitness?
 - (a) Muscle repair
 - (b) Energy source
 - (c) Fat storage
 - (d) Electrolyte balance
6. निम्नलिखित में से कौन विटामिन सी का एक अच्छा स्रोत है?
 - (a) दूध
 - (b) दालें
 - (c) खट्टे फल
 - (d) अंडे
 7. निम्नलिखित में से कौन मैक्रोन्यूट्रिएंट का एक उदाहरण है?
 - (a) विटामिन
 - (b) खनिज
 - (c) कार्बोहाइड्रेट
 - (d) उपरोक्त सभी
 8. विटामिन और खनिजों के बारे में निम्नलिखित में से कौन सा कथन सही है?
 - (a) वे शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं
 - (b) वे चयापचय प्रतिक्रियाओं को पूरा करने में मदद करते हैं
 - (c) उनकी शरीर को बड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है
 - (d) वे शरीर के अंगों को इन्सुलेट करते हैं
 9. नियमित शारीरिक गतिविधि निम्नलिखित में से किसको प्रबंधित करने में मदद करती है?
 - (a) वजन नियंत्रण
 - (b) हृदय रोग
 - (c) तनाव कम करना
 - (d) उपरोक्त सभी
 10. कार्बोहाइड्रेट की फिटनेस में मुख्य भूमिका क्या है?
 - (a) मांसपेशियों की मरम्मत
 - (b) ऊर्जा स्रोत
 - (c) वसा का भंडारण
 - (d) इलेक्ट्रोलाइट संतुलन

11. Which macronutrient is essential for muscle building and repair?

- (a) Carbohydrates
- (b) Fats
- (c) Proteins
- (d) Vitamins

12. Why are healthy fats important for athletes?

- (a) Rapid energy source
- (b) Hormone production
- (c) Water retention
- (d) Weight loss

13. Which nutrient helps in the proper functioning of the nervous system?

- (a) Minerals
- (b) Proteins
- (c) Water
- (d) Vitamins

14. What is the main function of water in the body during exercise?

- (a) To build muscle
- (b) To regulate body temperature
- (c) To store energy
- (d) To increase endurance

15. Which of the following is a complex carbohydrate?

- (a) White sugar
- (b) White bread
- (c) Oats
- (d) Candy

11. मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत के लिए कौन सा मैक्रोन्यूट्रिएंट आवश्यक है?

- (a) कार्बोहाइड्रेट
- (b) वसा
- (c) प्रोटीन
- (d) विटामिन

12. एथलीटों के लिए स्वस्थ वसा क्यों महत्वपूर्ण है?

- (a) त्वरित ऊर्जा स्रोत
- (b) हार्मोन उत्पादन
- (c) पानी का ठहराव
- (d) वजन घटाना

13. कौन सा पोषक तत्व तंत्रिका तंत्र के समुचित कार्य में मदद करता है?

- (a) खनिज
- (b) प्रोटीन
- (c) पानी
- (d) विटामिन

14. व्यायाम के दौरान शरीर में पानी का मुख्य कार्य क्या है?

- (a) मांसपेशी बनाना
- (b) शरीर के तापमान को नियंत्रित करना
- (c) ऊर्जा का भंडारण करना
- (d) सहनशक्ति बढ़ाना

15. निम्नलिखित में से कौन सा एक जटिल कार्बोहाइड्रेट है?

- (a) सफेद चीनी
- (b) सफेद ब्रेड
- (c) ओट्स
- (d) कैंडी

16. What is the recommended daily protein intake for active individuals?
- (a) 0.5-1.0 g per kg of body weight
 - (b) 1.2-2.0 g per kg
 - (c) 3.0-4.0 g per kg of body weight
 - (d) 5.0-6.0 g per kg of body weight
17. Which vitamin is crucial for bone health?
- (a) Vitamin C
 - (b) Vitamin A
 - (c) Vitamin D
 - (d) Vitamin E
18. What is the primary source of fuel for high-intensity workouts?
- (a) Fats
 - (b) Proteins
 - (c) Carbohydrates
 - (d) Water
19. Which of these foods is a good source of dietary fiber?
- (a) Meat
 - (b) Cheese
 - (c) Lentils
 - (d) Butter
20. What is the recommended timing for consuming carbohydrates and proteins after a workout?
- (a) Immediately before the workout
 - (b) 2-3 hours before the workout
 - (c) Within 30-60 minutes after the workout
 - (d) The next morning
16. सक्रिय व्यक्तियों के लिए अनुशंसित दैनिक प्रोटीन सेवन क्या है?
- (a) शरीर के वजन के प्रति किलोग्राम 0.5-1.0 ग्राम
 - (b) शरीर के वजन के प्रति किलोग्राम 1.2-2.0 ग्राम
 - (c) शरीर के वजन के प्रति किलोग्राम 3.0-4.0 ग्राम
 - (d) शरीर के वजन के प्रति किलोग्राम 5.0-6.0 ग्राम
17. कौन सा विटामिन हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है?
- (a) विटामिन सी
 - (b) विटामिन ए
 - (c) विटामिन डी
 - (d) विटामिन ई
18. उच्च-तीव्रता वाले व्यायाम के लिए ईंधन का मुख्य स्रोत क्या है?
- (a) वसा
 - (b) प्रोटीन
 - (c) कार्बोहाइड्रेट
 - (d) पानी
19. इनमें से कौन सा खाद्य पदार्थ आहार फाइबर का एक अच्छा स्रोत है?
- (a) मांस
 - (b) पनीर
 - (c) दालें
 - (d) मक्खन
20. कसरत के बाद कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन के सेवन के लिए अनुशंसित समय क्या है?
- (a) वर्कआउट से तुरंत पहले
 - (b) वर्कआउट से 2-3 घंटे पहले
 - (c) वर्कआउट के 30-60 मिनट के भीतर
 - (d) अगली सुबह

21. What is the ability to perform daily tasks without undue fatigue?
 (a) Strength
 (b) Endurance
 (c) Flexibility
 (d) Fitness
22. The primary goal of aerobic exercise is to improve :
 (a) Muscle strength
 (b) Flexibility
 (c) Cardiovascular health
 (d) Balance
23. Which type of exercise involves the muscles resisting a weight over a range of motion :
 (a) Isometric
 (b) Isotonic
 (c) Static stretching
 (d) Plyometrics
24. The component of fitness that refers to the range of movement in your joints is :
 (a) Endurance
 (b) Strength
 (c) Flexibility
 (d) Power
25. A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called a(n) :
 (a) Calorie
 (b) Vitamin
 (c) Nutrient
 (d) Carbohydrate
21. बिना थकावट के दैनिक कार्य करने की क्षमता क्या कहलाती है?
 (a) ताकत
 (b) सहनशक्ति
 (c) लचीलापन
 (d) फिटनेस
22. एरोबिक व्यायाम का प्राथमिक लक्ष्य क्या सुधारना है?
 (a) मांसपेशियों की ताकत
 (b) लचीलापन
 (c) हृदय स्वास्थ्य
 (d) संतुलन
23. किस प्रकार के व्यायाम में मांसपेशियां गति की एक सीमा पर वजन का प्रतिरोध करती हैं?
 (a) आइसोमेट्रिक
 (b) आइसोटोनिक
 (c) स्टैटिक स्ट्रेचिंग
 (d) प्लायोमेट्रिक्स
24. फिटनेस का वह घटक जो आपको जोड़ों की गति की सीमा को संदर्भित करता है, वह क्या है?
 (a) सहनशक्ति
 (b) ताकत
 (c) लचीलापन
 (d) शक्ति
25. शरीर को वृद्धि, ऊर्जा, मरम्मत और रखरखाव के लिए आवश्यक पदार्थ को क्या कहा जाता है?
 (a) कैलोरी
 (b) विटामिन
 (c) पोषक तत्व
 (d) कार्बोहाइड्रेट

26. Which type of stretching involves controlled, slow and deliberate movements through the full range of motion?
 (a) Static stretching
 (b) Dynamic stretching
 (c) Ballistic stretching
 (d) Passive stretching
27. A diet high in saturated fats can be linked to an increased risk of which disease?
 (a) Diabetes
 (b) Cardiovascular disease
 (c) Arthritis
 (d) Osteoporosis
28. The ability of muscles to exert force is called :
 (a) Endurance
 (b) Flexibility
 (c) Strength
 (d) Power
29. Yoga is a discipline focused on bringing harmony between the mind and body, derived from the Sanskrit root 'Yuj', meaning :
 (a) To heal
 (b) To rest
 (c) To join or yoke
 (d) To control
30. Which of the following is a long-term goal of a good fitness program?
 (a) Rapid weight loss
 (b) Increased muscle mass
 (c) Improved overall health and well-being
 (d) Extreme physical performance
26. किस प्रकार के स्ट्रेचिंग में पूरी गति सीमा में नियंत्रित, धीमी और जानबूझकर गति शामिल होती है?
 (a) स्थैतिक स्ट्रेचिंग
 (b) गतिशील स्ट्रेचिंग
 (c) बैलिस्टिक स्ट्रेचिंग
 (d) निष्क्रिय स्ट्रेचिंग
27. संतृप्त वसा से भरपूर आहार किस बीमारी के बढ़ते जोखिम से जुड़ा हो सकता है?
 (a) मधुमेह
 (b) हृदय रोग
 (c) गठिया
 (d) ऑस्टियोपोरोसिस
28. मांसपेशियों की बल लगाने की क्षमता को क्या कहा जाता है?
 (a) सहनशक्ति
 (b) लचीलापन
 (c) ताकत
 (d) शक्ति
29. योग एक ऐसा अनुशासन है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है, जो संस्कृत शब्द 'युज' से लिया गया है, जिसका अर्थ है :
 (a) ठीक करना
 (b) आराम करना
 (c) जोड़ना या जोड़ना
 (d) नियंत्रित करना
30. एक अच्छे फिटनेस कार्यक्रम का दीर्घकालिक लक्ष्य निम्नलिखित में से कौन सा है?
 (a) तेज़ी से वज़न कम होना
 (b) मांसपेशियों में वृद्धि
 (c) समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती में सुधार
 (d) अत्यधिक शारीरिक प्रदर्शन

31. Which of the following food groups is the body's primary source of energy?

- (a) Fruits and vegetables
- (b) Grains (breads, cereals, rice, pasta)
- (c) Dairy products
- (d) Meats

32. What is a calorie?

- (a) A type of vitamin
- (b) A unit of energy found in food
- (c) A mineral needed for bone health
- (d) A chemical that aids in digestion

33. Which of these is not considered a nutrient?

- (a) Vitamins
- (b) Minerals
- (c) Fibre
- (d) Fats

34. Why is water essential for the body?

- (a) It provides calorie for energy
- (b) It helps in the removal of waste
- (c) It is a primary source of carbohydrates
- (d) It is an important source of protein

35. Which of the following is a function of food in the body?

- (a) To increase hair growth
- (b) To regulate body activities and protect from diseases
- (c) To increase blood pressure
- (d) To reduce muscle mass

31. निम्नलिखित में से कौन सा खाद्य समूह शरीर का ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है?

- (a) फल और सब्जियां
- (b) अनाज (ब्रेड, अनाज, चावल, पास्ता)
- (c) डेयरी उत्पाद
- (d) मांस

32. कैलोरी क्या है?

- (a) एक प्रकार का विटामिन
- (b) भोजन में पाई जाने वाली ऊर्जा की एक इकाई
- (c) हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक एक खनिज
- (d) एक रसायन जो पाचन में मदद करता है

33. इनमें से किसे पोषक तत्व नहीं माना जाता है?

- (a) विटामिन
- (b) खनिज
- (c) फाइबर
- (d) वसा

34. शरीर के लिए पानी क्यों आवश्यक है?

- (a) यह ऊर्जा के लिए कैलोरी प्रदान करता है
- (b) यह अपशिष्ट को हटाने में मदद करता है
- (c) यह कार्बोहाइड्रेट का प्राथमिक स्रोत है
- (d) यह प्रोटीन का एक महत्वपूर्ण स्रोत है

35. निम्नलिखित में से कौन सा शरीर में भोजन का एक कार्य है?

- (a) बालों के विकास को बढ़ावा
- (b) शरीर की गतिविधियों को विनियमित करना और बीमारियों से बचाना
- (c) रक्तचाप बढ़ाना
- (d) मांसपेशियों का द्रव्यमान कम करना

36. Which nutrient is essential for building and repairing body tissues?
 (a) Carbohydrates
 (b) Proteins
 (c) Fats
 (d) Vitamins
37. Vitamin A deficiency can lead to which of the following conditions?
 (a) Night blindness
 (b) Beriberi
 (c) Keratomalacia
 (d) Pellagra
38. The food pyramid provides a visual guideline for a balanced diet. Which food group should be consumed in the largest quantity?
 (a) Dairy products
 (b) Grains, fruits and vegetables
 (c) Meat and poultry
 (d) Fats and oils
39. Deficiency of Vitamin D can cause :
 (a) Scurvy
 (b) Night blindness
 (c) Rickets
 (d) Goiter
40. Which nutrient is the body's primary source of energy?
 (a) Protein
 (b) Minerals
 (c) Fats
 (d) Carbohydrates
36. शरीर के ऊतकों के निर्माण और मरम्मत के लिए कौन सा पोषक तत्व आवश्यक है?
 (a) कार्बोहाइड्रेट
 (b) प्रोटीन
 (c) वसा
 (d) विटामिन
37. विटामिन ए की कमी से निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति हो सकती है?
 (a) रतौंधी
 (b) बेरीबेरी
 (c) केराटोमलेशिया
 (d) पेलाग्रा
38. खाद्य पिरामिड एक संतुलित आहार के लिए एक दृश्य मार्गदर्शिका प्रदान करता है। किस खाद्य समूह का सबसे अधिक मात्रा में सेवन किया जाना चाहिए?
 (a) डेयरी उत्पाद
 (b) अनाज, फल और सब्जियां
 (c) मांस और मुर्गी पालन
 (d) वसा और तेल
39. विटामिन सी की कमी से क्या होता है?
 (a) स्कर्वी
 (b) रतौंधी
 (c) रिकेट्स
 (d) घेंघा
40. शरीर का प्राथमिक ऊर्जा स्रोत कौन सा पोषक तत्व है?
 (a) प्रोटीन
 (b) खनिज
 (c) वसा
 (d) कार्बोहाइड्रेट

