This question paper contains 16 printed pages. Roll No.

15000409 7

VAC-52T-104

Three/Four Year B.Sc./B.Com./B.A.Second Semester EXAMINATION, MAY-2025

(Also common to all other Undergraduate Programme under Arts/Fine-Arts/ Commerce/Science/Social Science Faculty for Regular Students)

(Value Added Courses)

Nutrition for Health and Fitness

15000409 7

Roll Number (in figures) ....

रोल नम्बर (अंकों में):..............................

Roll Number (in words) ....

रोल नम्बर (शब्दों में):..............................

OMR Answer Sheet Serial Number: ....

OMR उत्तर शीट का क्रमांक: ....

Invigilator's Signature

परिवीक्षक के हस्ताक्षर

Time Allowed : One Hour

समय सीमा : एक घण्टा

Maximum Marks: 40

अधिकतम अंक : 40

Write your roll number on question paper before start writing answer of questions.

प्रश्नों के उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न-पत्र पर अपना रोल नम्बर अवश्य लिखें।

GENERAL INSTRUCTIONS/सामान्य अनुदेश

1. Attempt all the 40 questions. Each question carries 1 mark.

   सभी 40 प्रश्न हल कीजिए। प्रत्येक 1 अंक का है।

2. Make sure that your question-booklet has all the 40 questions. Defective booklet can be changed within five minutes.

   प्रश्न-पुस्तिका में सभी 40 प्रश्न छपे हैं, इसकी जाँच कीजिए। त्रुटिपूर्ण पुस्तका को पाँच मिनट में बदलवाया जा सकता है।

3. Read the instructions given on question-booklet and OMR sheet, before starting the answer. All entries should be filled by Blue or Black Ball-point pen.

उत्तर लिखने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका एवं OMR शीट में लिखें निर्देशों को पढ़ लें। सभी प्रविष्टियाँ नीले अथवा काले बॉल-प्वॉइंट पेन से ही करें।

4. 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 black/blue ball-point pen. Answer if written in the Questions-Booklet, will not be evaluated.

दिए गए चार विकल्पों **A** या **B** या **C** या **D** में से सर्वोचित विकल्प को OMR शीट के उचित वृत्त को काले/नीले बॉल-प्वॉइंट पेन से गहरा काला/नीला करें। प्रश्न-पुस्तिका में यदि उत्तर दिए जाते है तो उन्हें नहीं जाँचा जाएगा।

5. In case of any difference occurring between English and Hindi version, English version shall be deemed as correct.

किसी प्रश्न के अंग्रेजी और उसके हिन्दी रूपान्तर में अन्तर होने की दशा में अंग्रेजी भाषा में दिया गया प्रश्न सही माना जाएगा।

6. In case more than one circle is darkened, it would be treated as wrong answer. Hence, the answer once written should not be changed.

यदि एक से अधिक वृत्त को गहरा काला/नीला किया किया गया है, तो उसे गलत उत्तर माना जाएगा। अतः एक बार लिखा गया उत्तर बदलना नहीं चाहिए।

7. No marks will be deducted for questions not attempted or wrongly answered.

खाली छोड़े गए प्रश्नों अथवा गलत उत्तर में अंक नहीं काटे जायेंगे।

8. Do not make any stray mark on the OMR answer-sheet. Do not fold the OMR answer-sheet. Rough worl must be done on the blank sheet provided with question-booklet.

OMR उत्तर-शीट पर किसी प्रकार का पहचान चिन्ह न लगायें। OMR उत्तर-शीट को न मोड़ें। रफ कार्य प्रश्न-पुस्तिक में संलग्न खाली पृष्ठ पर ही करें।

9. The question booklet and OMR answer-sheet will be collected from you at your seat by the Invigilator at th end of examination. No one will be allowed to leave the seat unless he/she has handed over question-book OMR answer-sheet to the Invigilator.

परीक्षा के अन्त में प्रश्न-पुस्तिका और OMR उत्तर-शीट, परिवीक्षक द्वारा आपसे आपकी सीट से ही एकत्रित की जायेंगी। जब तक सभी परीक्षार्थियों की OMR उत्तर-शीट एकत्रित न कर ली जायें, परीक्षार्थी को अपने स्थान से उठने की अनुमति नहीं होगी।

10. Any candidate found removing pages from booklet will disqualified and likely to be prosecuted.

    किसी परीक्षार्थी को प्रश्न-पुस्तिका से पृष्ठ फाड़ते पाये जाने पर उसे परीक्षा के अयोग्य माना जाएगा तथा कानूनी कार्यवाही की जाएगी।

11. Use of unfair means for copying or writing down the questions from booklet will disqualify the candidate from examination.

    परीक्षा में नकल हेतु अनुचित साधन का प्रयोग या प्रश्न-पुस्तिका से प्रश्न का लिखना या कॉपी करते पाये जाने पर परीक्षार्थी को परीक्षा के अयोग्य माना जाएगा।

12. Mobile, cell phones, Calculators or any such electronic devices are not allowed in the examination hall.

    मोबाइल, सैलफोन, कैलकुलेटर या अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरण परीक्षा-कक्ष में रखने की अनुमति नहीं है।

13. Complaint against the question (s) in booklet, if any, should be submitted to Centre Superintendent just after the examination.

    प्रश्न-पुस्तिका के प्रश्नों से संबंधित यदि कोई शिकायत हो, तो परीक्षा पूर्ण होने पर केन्द्राधीक्षक को लिखित शिकायत करें।

14. No candidate will be allowed to leave the Hall before the end of the examination.

    किसी भी परीक्षार्थी को परीक्षा पूर्ण होने से पूर्व कक्ष से बाहर नहीं जाने दिया जायेगा।

1. WHO defines health as a state of:

a. Physical strength only

b. Absence of disease only

c. Complete physical mental and social well being

d. High energy level

1. WHO स्वास्थ्य को किस रूप में परिभाषित करता है:

a. केवल शारीरिक शक्ति

b. केवल रोग की अनुपस्थिति

c. पूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कल्याण

d. ऊर्जावान शरीर

2. Which of the following represent concept of wellness?

a. Holistic Approach to physical & mental health

b. Balanced Nutrition

c. Daily exercise only

d. Taking suppliments regularly

2. निम्न में से कौन सा विकल्प "वेलनेस" की अवधारणा को दर्शाता है?

a. मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण

b. संतुलित पोषण

c. केवल दैनिक व्यायाम

d. नियमित रूप से पूरख पर्दाथ लेना

3. Which component is NOT a part of physical fitness?

a. Flexibility

b. Intelligence quotient

c. Muscular strength

d. Cardiovascular endurance

3. शारीरिक फिटनेस का कौन सा घटक नहीं है?

a. लचीलापन

b. बुद्धिलब्धि

c. मांसपेशीय बल

d. हृदय सहनशक्ति

4. What is the role of nutrition in fitness.

a. Increases weight only

b. Supplies energy

c. Removes Toxins

d. None of the above

4. फिटनेस में भोजन की क्या भूमिका है

a. केवल वजन बढ़ाता है

b. ऊर्जा प्रदान करता है

c. विषैले तत्व हटाता है

d. उपरोक्त में से कोई नहीं

5. Metal wellnes is Primarily supported by

a. Junk food

b. Irregular schedule

c. Watching TV

d. Regular exercise and sleep

5. मानसिक स्वास्थ्य मुख्यतः किससे समर्थित होता है

a. जंक फूड

b. अनियमित दिनचर्या

c. टी वी देखना

d. नियमित व्यायाम और नींद

6. A balanced diet should include:

a. only proteins

b. only fats and Sugar

c. All macro and micronutrients

d. Only carbohydrates

6. संतुलित आहार में सम्मिलित होना चाहिए:

a. केवल प्रोटीन

b. केवल वसा एवं शर्करा

c. सभी मैक्रो एवं माइक्रो पोषक तत्व

d. केवल कार्बोहाइड्रेट

7. Which food group is the base of Traditional Indian Food Pyramid.

a. creals and Grains

b. Fruits and vegetables

c. oils and fats

d. Milk products

7. भारतीय खाद्य पिरामिड के आधार में कौन सा खाद्य समूह है

a. अनाज एवं दाले

b. फल एवं सब्जी

c. तेल एवं वसा

d. दुग्ध उत्पाद

8. Planning diets for elder by should emphasise

a. High calorie food

b. Easy to digest and nutrient dense food

c. Processed snacks

d. Sugar rich beverages

8. वृद्धो के आहार योजना में क्या ध्यान देना चाहिए

a. उच्च कैलोरी खाद्य पदार्थ

b. पचाने में आसान एवं पोषक तत्वो से भरा भोजन

c. प्रोसेस्ड स्नैक्स

d. शर्करा युक्त पेय

9. Which is a dietary guideline for a reference man'

a. 2200 Kcal/day with low protien

b. No guideline exists

c. 1500 Kcal/day

d. 2700 Kcal/day with adequate protein

9. 'संदर्भ पुरूष' के लिए कौन सा आहार दिशा निर्देश है

a. 2200 किलो कैलोरी कम प्रोटीन के साथ

b. कोई दिशा निर्देश नहीं

c. 1500 किलो कैलोरी / दिन

d. 2700 किलो कैलोरी / दिन पर्याप्त प्रोटीन

10. The food Pyramid helps in

a. Choosing only protein rich food.

b. Preventing dehydration

c. Planning nutritious diet

d. Identifying processed food

10. खाद्य पिरामिड किसमें सहायता करता है

a. केवल प्रोटीन युक्त भोजन चुनने में

b. निर्जलीकरण रोकने में

c. पौष्टिक आहार की योजना बनाना

d. प्रोसेस्ड खाद्य की पहचान

11. Processed food is :

a. Only raw food

b. Home cooked food

c. Organic food

d. Altered food

11. प्रोसेस्ड फूड का अर्थः

a. केवल कच्चा खाद्य

b. घर का पका खाद्य

c. जैविक खाद्य

d. प्राकृतिक रूप से बदला खाद्य

12. Ultra processed food are often :

a. High in fiber

b. Locally prepared

c. Fresh and raw

d. High in Salt, sugar and fat

12. अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य सामान्यतः

a. उच्च रेशे वाले

b. स्थानीय रूप से तैयार

c. कच्चे एवं ताज़ा

d. नमक, शर्करा एवं वसा में उच्च

13. Which of these is a convenience food

a. Instant noodles

b. Fresh fruits

c. Home made Dal

d. Fresh salad

13. निम्न में से कौन सा सुविधा भोजन है

a. इंस्टेंट नूडल्स

b. ताज़ा फल

c. घर की बनी दाल

d. ताज़ा सलाद

150004097

14. Regular intake of ultra processed food can lead to :

a. Enhance immunity

b. Improved digestion

c. Obesity and diabetes

d. Better sleep

14. अल्ट्रा प्रोसेस्ड खाद्य के नियमित से :

a. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना

b. पाचन में सुधार

c. मोटापा एवं मधुमेह

d. अच्छी नींद

150004097

15. Why are Preservatives added:

a. To improve taste

b. To enhance natural nutrients

c. To increase shelf life

d. To make food ogranic

15. संरक्षक क्या मिलाते है :

a. स्वाद बढ़ाने के लिए

b. प्राकृतिक पोषक तत्वो को बढ़ाने के लिए

c. भंडारणं अवधि बढ़ाने के लिए

d. भोजन को जैविक बनाने के लिए

150004097

16. Benifit of regular physical activity

a. Reduced metabolic rate

b. Improved cardiovascular health

c. Increases stress

d. Reduced nutrient absorption

16. नियमित शारीरिक गतिविधि के लाभः

a. भयापचय दर में कमी

b. हदय स्वास्थ्य में सुधार

c. तनाव बढ़ाना

d. पोषक तत्वो के अवशोषण मे कमी

17. Sedentary lifestyle leads to:

a. Risk of non communicable disease

b. Improved flexibility

c. Increased muscle tone

d. Increase immunity

17. निष्क्रिय जीवनशैली के कारण क्या हो सकता है।

a. गैर–संचारी रोगो का खतरा

b. लचीलेपन में सुधार

c. पेशीय टोन में वृद्धि

d. प्रतिरोग क्षमता का बढ़ना

18. Malnutrition includes:

a. Only under nutrition

b. Only obesity

c. both under and over nutrition

d. Only vitamin defficiency

18. कुपोषण मे होता हैः

a. केवल अल्पपोषण

b. केवल मोटापा

c. अल्प एवं अधिक पोषण दोनो

d. केवल विटामिन की कमी

19. What is dual burden of Malnutrition

a. Food unavailability

b. coexistence of both under nutrition and obesity in same population

c. Vitamin A and D deficiency

d. Excessive exercise and lowfood

19. कुपोषण का दोहरा बोझ क्या होता है।

a. भोजन की अनुपलब्धता

b. एक ही जनंसख्या में अल्पपोषण और मोटापा का सह–अस्तित्व

c. विटामिन ए और डी की कमी

d. अत्याधिक व्यायाम और कम भोजन

20. Balanced physical activity helps reduce

a. life style diseases

b. Fever and cold

c. Seasonal infection

d. Genetic disorder

20. संतुलित शारीरिक गतिविधि बचा सकती है :

a. जीवनशैली से जुड़ी बिमारी

b. सर्दी और बुखार

c. मौसमी संक्रमण

d. वंशानुकृति विकार

21. Micronutrients are required

a. Large quantity

b. Small quantity

c. During childhood

d. Not required

21. माइक्रो न्यूट्रिएंट्स की आवश्यकता होती है

a. बड़ी मात्रा में

b. कम मात्रा में

c. बचपन में

d. आवश्यक नहीं है

22. Source of vitamin A

a. Milk

b. Carrot

c. Rice

d. Potato

22. विटामिन ए का स्रोत

a. दुध

b. चावल

c. गाजर

d. आलू

23. Adolescent diet must contain:

a. Saturated Fat

b. Adequate iron and calcium

c. Only liquids

d. Low in protein

23. किशोरो के आहार में होना चाहिए :

a. संतृप्त वसा

b. पर्याप्त आयरन और कैल्शियम

c. केवल तरल

d. कम प्रोटीन

24. Name of mineral that prevents anemia

a. Calcium

b. Phosphorus

c. Iron

d. Zinc

24. एनीमिया (रक्तअल्पता) से बचाव का खनिज

a. कैल्शियम

b. फोस्फोरस

c. लोह

d. ज़िंक

25. Dietary guideline for added sugar intake

a. less than 10% of total energy intake

b. complete by avoid

c. As much as desired

d. Replaced with salt

25. आहार दिशानिर्देश के अनुसार अतिरिक्त शर्करा की मात्रा

a. जितनी चाहे

b. पूरी तरह टालना

c. कुल ऊर्जा सेवन का 10% से कम

d. नमक के साथ प्रतिस्थापित

26. Label reading is important for:

a. Food information

b. Additive and nutrition information

c. Enhancing taste

d. colour coding

26. लेबल पढ़ना क्यों महत्वपूर्ण है

a. खाद्य की जानकारी

b. एडिटिव एवं पोषण की जानकारी

c. स्वाद बढ़ाने के लिए

d. रंग पहचानने के लिए

27. Common food additive to enhance shelf life.

a. Sugar

b. Salt

c. Vinegar

d. Sodium Benzoate

27. शेल्फ लाइफ बढाने के लिए आम खाद्य योजक

a. शर्करा

b. नमक

c. सिरका

d. सोडियम बंजोएट

28. Disease linked with in take of tans fats.

a. Night blindness

b. Cardiovascular disease

c. Anemia

d. Rickets

28. ट्रांस वसा के सेवन से जुड़ी बीमारी

a. रतौंधी

b. हृदय रोग

c. रक्तअल्पता

d. रिकेट्स

29. ___is a negative impact of convenience food.

a. Cost - effectiveness

b. Time saving

c. High sodium and low nutrient density

d. Long shelf life

29. ______सुविधा भोज्य का नकारात्मक प्रभाव है

a. लागत प्रभावशीलता

b. समय की बचत

c. उच्च सोडियम एवं कम पोषक तत्व

d. अधिक समय तक टिकना

30. Packaged food is often low in :

a. Calories

b. Fiber

c. Taste

d. Salt

30. पैकेज्ड फूड आमतौर पर किसमें कम होता है :

a. कैलोरी

b. रेशा

c. स्वाद

d. नमक

31. Physical activity recommended for adults per week

a. 60 minutes

b. 30 minutes

c. 150 minutes

d. 200 minutes

31. वयस्को के लिए प्रति सप्ताह शारीरिक गतिविधि की सिफारिश

a. 60 मिनट

b. 30 मिनट

c. 150 मिनट

d. 200 मिनट

32. Physical inactivity is one of the top risk factor for :

a. Non communicable diseases

b. Bone growth

c. Seasonal allergies

d. Better metabolism

32. शारीरिक निष्क्रियता किसके लिये प्रमुख जोखिम कारक है

a. गैर संक्रामक रोग

b. अस्थि की वृद्धि

c. मौसमी एलर्जी

d. बेहतर चयापचय

33. BMI stands for :

a. Basal metabolic index

b. Body muscle indicator

c. Balanced metabolic intake

d. Body mass index

33. BMI क्या है

a. बेसिल मेटाबोलिक इंडेक्स

b. बॉडी मसल इंडिकेटर

c. बॉडी मास इंडेक्स

d. बैलेंस्ड मेटाबोलिक इनटेक

34. Which food supports recovery post exercise ?

a. Protein rich food

b. Fried food

c. Sugar drinks

d. High sodium snacks

34. व्यायाम के बाद पुनःप्राप्ति में कौन सा भोजन सहायक होता है

a. प्रोटीन युक्त भोजन

b. तला हुआ भोजन

c. मीठ पेय

d. नमक युक्त स्नैक्स

35. Nutrient that helps in maintaining muscle mass

a. Carbohydrate

b. Fats

c. Vitamin

d. Protein

35. मासपेशियों के रखरखाव में सहायक पोषक तत्व

a. कार्बोहाइड्रट

b. वसा

c. विटामिन

d. प्रोटीन

36. Recommended daily intake of water for adults

a. 1 Litre

b. 2-3 Litres

c. 5 Litre

d. 500 ml

36. व्यस्को के लिए प्रतिदिन पानी की अनुशंसित मात्रा

a. 1 लीटर

b. 2–3 लीटर

c. 5 लीटर

d. 500 मिली

37. Outcome of good health and Fitness

a. Increased cholesterol

b. High sugar craving

c. Frequent illness

d. Improved immunity

37. स्वास्थ्य और फिटनेस का परिणाम

a. कोलेस्ट्राल में वृद्धि

b. अधिक मीठा खाने की इच्छा

c. वार–वार वीमार होना

d. प्रतिरोधक क्षमता में सुधार

38. Nutritional labels usually do not mention

a. Personal health tips

b. Calories

c. Sugar Level

d. Fiber content

38. पोषण लेवल मे आमतौर पर क्या नही लिखते

a. व्यक्तिगत स्वास्थ्य सुझाव

b. कैलोरी

c. शर्करा स्तर

d. रेशा

39. Under weight individuals may suffer from :

a. High immunity

b. Good metabolism

c. Better endurance

d. Poor Muscle strength

39. कम वजन वाले व्यक्ति किससे पीडित हो सकते है

a. उच्च प्रतिरोधक क्षमता

b. अच्छा उपापचयन

c. बेहतर सहन शक्ति

d. मासपेशीय शक्ति में कमी

40. For sustainable health one must focus on

a. Suppliments only

b. Balanced diet

c. Fad diets

b. Shipping meals

40. स्थायी स्वास्थ्य के लिए ध्यान देना चाहिए:

a. केवल सप्लीमेंट

b. संतुलित आहार

c. फेड डाइट्स

d. भोजन छोडना