

PROVISIONAL ANSWER KEY

NAME OF THE POST : Child Development Scheme Officer, Class II,

Advt No. : 59/2016-17(ART)

Date of Preliminary Test : 04-03-2017

Subject : Concerned Subject (101 to 300)

Date of Publication : 09-03-2017

Objections Send up to : 16-03-2017

Note:

1. All Suggestion are to be sent with reference to website published question paper with provisional answer key only.
2. All Suggestion are to be sent in the given format only.
3. Candidate must ensure the above compliance.

101. “માઈક્રોન્યુટ્રીયન્ટ ફોરટીફાઈડ એક્ષટ્રુડેટ બ્લેન્ડેડ ફુડ ટેઈક હોમ રાશન” ની શરૂઆત કયા રાજ્યમાં સૌપ્રથમ કરવામાં આવી?
- (A) કેરાલા (B) ગુજરાત
(C) રાજસ્થાન (D) દીલ્હી
102. નીચેનામાંથી કયા વિટામીન્સ માનવ શરીરમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ્સ તરીકેનું કાર્ય કરે છે?
- (1) વિટામીન - ઈ
(2) વિટામીન - ડી
(3) નાયસીન
(4) વિટામીન - સી
- (A) 4 અને 2 (B) 3 અને 1
(C) 1 અને 4 (D) 2 અને 3
103. મેગાલોબ્લાસ્ટીક એનીમીયા થવાનું મુખ્ય કારણ કયું છે?
- (A) ચરબીનું પ્રમાણ ઓછું લેવું (B) પ્રોટીનનું પ્રમાણ ઓછું લેવું
(C) ફોલિક એસીડનું ઓછું પ્રમાણ લેવું (D) લોહતત્ત્વનું ઓછું પ્રમાણ લેવું
104. નીચેના સમૂહમાં કયા સમૂહમાં ખાદ્ય પદાર્થનો ઉત્તરતો ક્રમાંક પ્રોટીનના પ્રમાણ (ગ્રામ/100 ગ્રામ ખાદ્ય પદાર્થ) માટે સાચો છે?
- (A) મગ, દૂધ, ઈંડુ, સોયાબીન (B) મગ, સોયાબીન, દૂધ, ઈંડુ
(C) સોયાબીન, મગ, ઈંડુ, દૂધ (D) દૂધ, સોયાબીન, મગ, ઈંડુ
105. બીટનો લાલ રંગ શેના કારણે હોય છે?
- (A) ક્લોરાફીલ (B) બીટા-કેરોટીન
(C) લાયકોપીન (D) બીટાલીન્સ
106. નીચેના કયા ખાદ્ય પદાર્થમાં વિટામીન-સી નું પ્રમાણ સૌથી વધુ હોય છે?
- (A) કેળા (B) પાકી કેરી
(C) નારંગી (D) આમળા
107. જઠરરસમાં રહેલ “ઈન્ટ્રીનસીક ફેક્ટર” કયા વિટામીનના શોષણ માટે જરૂરી છે?
- (A) વિટામીન-એ (B) વિટામીન-બી₁₂
(C) વિટામીન-બી₁ (D) વિટામીન-બી₂
108. Trypsin inhibitor (ટ્રીપ્સીન ઈનહીબીટર) કયા પોષકતત્ત્વનું શરિરમાં શોષણ અટકાવે છે?
- (A) કાર્બોદિત પદાર્થ (B) પ્રોટીન
(C) ચરબી (D) વિટામીન-એ

109. નીચેનામાંથી કયા ખોરાક ઇંકશનલ ફુડ નથી?
- (i) સોયાબીન
(ii) તકમરીયા
(iii) સફેદ તલ
(iv) સફરજન
- (A) i અને ii (B) ii અને iii
(C) iii અને iv (D) ii અને iv
110. દૂધની pH કેટલી હોય છે?
- (A) pH 4.0 - 4.6 (B) pH 5.0 - 5.6
(C) pH 6.0 - 6.6 (D) pH 7.0
111. ટોન્ડ દૂધમાં ચરબીનું પ્રમાણ કેટલું હોય છે?
- (A) 7% (B) 4.5%
(C) 3% - 3.5% થી ઓછું નહીં (D) 8.5%
112. સ્તનપાન કરાવતી મહિલાએ કયા પોષકતત્વોને વધુ મહત્ત્વ આપવું જોઈએ?
- (i) પ્રોટીન
(ii) ચરબી
(iii) કેલ્શિયમ
(iv) વિટામીન-ઈ
- (A) i અને ii (B) ii અને iii
(C) i અને iii (D) ii અને iv
113. નીચેની કઈ વાનગી સગર્ભા સ્ત્રી માટે હિતકારી છે?
- (A) અડદની દાળ (B) મેથી પાક
(C) મોહન થાળ (D) મગસ
114. શિશુનું જન્મ સમયનું સામાન્ય વજન 6 મહિને કેટલું થવું જોઈએ?
- (A) બમણું (B) ત્રણ ઘણું
(C) દર મહિને એક કિલો વધવું જોઈએ (D) નવ કિલો
115. નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે?
- (A) પરિપક્વ દુધ કરતા કોલેસ્ટ્રમમાં વધુ ચરબીદ્રાવ્ય વિટામીનો હોય છે.
(B) પરિપક્વ દુધ કરતાં કોલેસ્ટ્રમમાં ઓછા ચરબીદ્રાવ્ય વિટામીનો હોય છે.
(C) પરિપક્વ દુધ અને કોલેસ્ટ્રમનાં સરખા ચરબીદ્રાવ્ય વિટામીનો હોય છે.
(D) પરિપક્વ દુધ અને કોલેસ્ટ્રમ એકજ કહેવાય છે.

116. માલ્ટ કરો અનાજમાંથી બનાવેલ ખોરાકને શું કહેવાય છે?
 (A) કૃણાગાવેલ ખોરાક (B) આથો લાવેલો હલકો ખોરાક
 (C) એનાલાઈઝડ રીચ કુડ (D) ઉપરમાંથી કોઈ નહીં
117. વૃદ્ધિ અને વિકાસ માટે અગત્યના પોષકતત્વના નામની પૂર્તતા કરો.
 (1) શક્તિ
 (2) પ્રોટીન
 (3) કેલ્શીયમ
 (4) લોહતત્વ
 (5) _____
 (A) આયોડીન (B) વિટામીન-એ
 (C) ઝીંક (D) થાયમીન
118. નીચેનામાંથી કયા પ્રોટીનની ગુણવત્તા સૌથી વધુ હોય છે?
 (A) ઘઉં અને બાજરીનું મિશ્રણ (B) રાજગરો અને કોટરીનું મિશ્રણ
 (C) ઘઉં અને મગનું મિશ્રણ (D) સોયાબીન અને મગનું મિશ્રણ
119. નીચેનામાંથી કયા તેલમાં ઓમેગા-6 નું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે?
 (A) માછલી (B) કોપરું
 (C) સોયાબીન (D) મગફળી
120. નીચેનામાંથી કયું વિધાન બેઝલ મેટાબોલીક રેટ (ચયાપચય દર) માટે ખોટું છે?
 (A) ઊંમર વધતા ઘટે છે. (B) પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીમાં ઓછો હોય છે
 (C) શારીરિક ક્રિયા કરતાં ઘટે છે (D) શરીરનું તાપમાન વધતા વધે છે.
121. વિટામીન-એ માટે નીચેનામાંથી કયું વિધાન ખોટું છે?
 (A) ઉત્સર્જન પ્રક્રિયા માટે જરૂરી છે (B) ઝાંખા પ્રકાશમાં દષ્ટિ માટે જરૂરી છે
 (C) શરીરનાં વિકાસ માટે જરૂરી છે (D) રોગ પ્રતિકારક શક્તિ માટે જરૂરી છે
122. નીચેનામાંથી કયા તત્વનું શરીરમાં સૂર્યપ્રકાશની હાજરીમાં વિટામીન-ડીમાં રૂપાંતરણ થાય છે?
 (A) 7-ડીહાઈડ્રોકોલેસ્ટેરોલ (B) 10-કોલેસ્ટીરોલ
 (C) 7-અરગોસ્ટીરોલ (D) 10-અરગોસ્ટીરોલ
123. રૂધિર ગંઠાઈ જવાની ક્રિયા માટે કયું ચરબી દ્રાવ્ય વિટામીન જરૂરી છે?
 (A) થાયમીન (B) વિટામીન-એ
 (C) વિટામીન-સી (D) વિટામીન-કે

124. નીચેનામાંથી કયા મેટાબોલીક પાથવે (ચયાપચય પ્રક્રિયા) થાયમીન (વિટામીન-બી-1) ની ઉણપથી અસર પામે છે?
- (A) યુરિયા સાયકલ (B) ઝલુકોનીઓસીસ
(C) ગ્લાયકોલીસીસ (D) ટીસીએ સાયકલ
125. આંગણવાડી કાર્યકરે બજાવેલ શ્રેષ્ઠ કામગીરી બદલ કયો પુરસ્કાર આપવામાં આવે છે?
- (A) શ્રેષ્ઠ આંગણવાડી કાર્યકર (B) માતા યશોદા એવાર્ડ
(C) નંદ-યશોદા એવાર્ડ (D) માતા સીતા એવાર્ડ
126. યુનિસેફ નીચેનામાંથી કયા ક્ષેત્ર માટે કાર્યરત નથી?
- (A) કોલેજમાં ભણતાં યુવાનોના શિક્ષણ માટે
(B) બાળકોના પોષણ માટે
(C) બાળકોના રક્ષણ માટે
(D) સ્વચ્છતા માટે
127. MMR (એમ.એમ.આર.) ની રસીનાં બે ડોઝ કયા કયા સમયે આપવામાં આવે છે?
- (A) 9 અને 15 માસ (B) 9 અને 15 દિવસ
(C) 90 અને 150 દિવસ (D) 2 અને 4 માસ
128. નીચેનામાંથી કઈ યોજના કેન્દ્ર સરકારના મહિલા અને બાળવિકાસ મંત્રાલય હસ્તક નથી?
- (A) ચાર્લ્ડ પ્રોટેક્શન અને વેલફેર સ્કીમ (B) ચાર્લ્ડ ડેવલોપમેન્ટ સ્કીમ
(C) મમતા દિવસ (D) વુમન એમ્પાવરમેન્ટ સ્કીમ
129. માનવ વિકાસ મંત્રાલયમાં “મહિલા અને બાળ વિકાસ”ની એક વિભાગ તરીકે કયા વર્ષમાં સ્થાપના કરવામાં આવી?
- (A) 1970 (B) 1950
(C) 1985 (D) 2000
130. સાચી જોડ બનાવો
- (1) વિટામીન-સી (a) ગાજર
(2) લોહતત્ત્વ (b) દૂધ
(3) પ્રોટીન (c) ખજૂર
(4) બીટા-કેરોટીન (d) આમળા
- (A) 1-d, 2-c, 3-b, 4-a (B) 1-c, 2-d, 3-a, 4-b
(C) 1-a, 2-b, 3-c, 4-d (D) 1-b, 2-a, 3-d, 4-c

131. શરીરનું કેટલા ટકા લોહતત્ત્વ હિમોગ્લોબીનમાં હોય છે?
 (A) 60-70% (B) < 50%
 (C) > 75% (D) 35-40%
132. (1) Low gastric acidity
 (2) Presence of Phytate and oxalates
 (3) Presence of Polyphenols
 (4) Infection
 ઉપર જણાવેલ કારણો કયા પોષકતત્ત્વના શરીરમાં શોષણને અટકાવે છે?
 (A) કેલ્શિયમ (B) આર્ચન
 (C) વિટામીન-બી₁ (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
133. કયા પોષકતત્ત્વની ઉણપથી માનસિક વિકાસ રૂંધાય છે?
 (A) કાર્બોહાઈડ્રેટ (B) પ્રોટીન
 (C) વિટામીન-સી (D) વિટામીન-ડી
134. નીચે જણાવેલમાંથી કયા ખાદ્ય પદાર્થમાં સૌથી વધુ કેલ્શિયમ જોવા મળે છે?
 (A) સરગવાના પાન (B) તલ
 (C) પત્તરવેલ (અળવી) ના પાન (D) ભેંસનું દુધ
135. સીંગદાણામાં ઉપર જોવા મળતી કુગનાં એક્વાટાકેસીનથી શરીરમાં શું થઈ શકે છે?
 (A) આંખોમાં અંધારા આવવા (B) હિમોગ્લોબીન ઘટી જવું
 (C) અપચો થઈ જવો (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
136. ખેતીવાડીના ખાદ્યોની ગુણવત્તાનું ધોરણ કોણ નક્કી કરે છે?
 (A) FPO (B) ISI
 (C) Agmark (D) PFA
137. પ્રકાશ તથા ગરમીથી નુકશાન પામતું પોષકતત્ત્વ કયું છે?
 (A) વિટામીન-સી (B) લોહતત્ત્વ
 (C) વિટામીન-ડી (D) વિટામીન-ઈ
138. ખોરાક વધુ સમય જાળવવાની પદ્ધતિ કઈ છે?
 (A) Freezing (ફ્રીઝિંગ) (B) Canning (ડબ્બાબંધી)
 (C) Dehydration (સુકવણી) (D) All the above (ઉપરના બધા)

139. દૂધમાંથી માવો બનાવવો કઈ પ્રક્રિયા છે?
- (A) Enzymatic browning (B) Non-Enzymatic browning
(C) Surface degradation (D) None of the above
140. કોઠામાં શું આવેલું છે જેનાથી તેની જેલી બનાવી શકાય છે?
- (A) Pectin - પેક્ટીન (B) Dextrin - ડેક્સ્ટ્રીન
(C) Agar - અગાર (D) None of the above
141. નીચેનામાંથી કયા વિટામીનની દૈનિક જરૂરીયાત શક્તિને સપ્રમાણ હોવી જોઈએ?
- (A) વિટામીન-સી (B) વિટામીન-બી₁
(C) વિટામીન-ડી (D) વિટામીન-ઈ
142. શરીરમાં નાયસીનનું અંધારણ કયા એમીનો એસિડમાંથી થાય છે?
- (A) ટ્રીપ્ટોફેન (B) લાયસીન
(C) ગ્લુટામીક એસિડ (D) વેલીન
143. નીચેનામાંથી કયું વિધાન વિટામીન-બી₁₂ માટે સાચું છે?
- (A) વિટામીન-એ ના શોષણ માટે જરૂરી છે.
(B) ફક્ત પ્રાણીજન્ય આહારમાં હોય છે
(C) ચોખામાં વધુ પ્રમાણમાં હોય છે
(D) ચરબી દ્રાવ્ય વિટામીન છે
144. નીચેનામાંથી કયાં વિટામીનની સાથે સેલેનીયમની કાર્યશક્તિમાં વધારો થાય છે?
- (A) વિટામીન-સી (B) વિટામીન-બી₁₂
(C) ફોલીક એસિડ (D) વિટામીન-ઈ
145. કઠોળને ફણગાવવાથી કયા વિટામીનમાં વધારો થાય છે?
- (A) વિટામીન-ડી (B) વિટામીન-બી₁₂
(C) વિટામીન-સી (D) વિટામીન-એ
146. બાળકને ઝાડા થાય ત્યારે નીચેનામાંથી શું ન આપવું જોઈએ?
- (A) ખાંડ અને મીઠાનું દ્રાવણ (B) વધુ રેષાવાળો આહાર
(C) માતાનું દૂધ (D) લીંબુ સરબત
147. કોમ્પ્રીહેન્સીવ ન્યુટ્રીશન-સર્વે-2014 રીપોર્ટ આધારીત ગુજરાત રાજ્યમાં પાંચ વર્ષથી નીચેના બાળકોમાં ઉંમર પ્રમાણે ઓછા વજનનું પ્રમાણ કેટલું છે?
- (A) 37.2% (B) 20.0%
(C) 10.6% (D) 41.0%

148. ગુજરાત રાજ્યના અભ્યાસ કરેલ છ જીલ્લા પૈકી કયા જીલ્લામાં ઉમર પ્રમાણે ઓછી ઊંચાઈ (Stunting) નું પ્રમાણ સૌથી ઓછું છે?
- (A) સુરત (B) રાજકોટ
(C) અમદાવાદ (D) વડોદરા
149. “સબલા”-સ્કીમ નીચેનામાંથી કયા જુથ માટે કાર્ય કરે છે?
- (A) ગર્ભાવસ્થાવાળી માતા માટે (B) 0-6 વર્ષના બાળકો માટે
(C) 3-6 વર્ષના બાળકો માટે (D) 11-18 વર્ષની છોકરીઓ માટે
150. “મમતા દિવસ” નાં હેતુઓ કયા છે?
- (1) બાળ મૃત્યુદર ઓછો કરવો
(2) માતાનો મૃત્યુદર ઘટાડવાનો છે
(3) માતાનું પોષણસ્તર ઊંચું લાવવાનો છે
(4) કુપોષણ ઘટાડવાનો છે
- (A) 1, 4 (B) 1, 2
(C) 1, 3 (D) 2, 3
151. વર્ષ 1980 માં નીચેનાં કયા રાજ્યોએ પોતાની સંપત્તિનો ઉપયોગ કરી જરૂરીયાતવાળા બાળકો માટે મધ્યાન ભોજન યોજના શરૂ કરી હતી
- 1) ગુજરાત
2) કેરાલા
3) તામીલનાડું
4) રાજસ્થાન
- (A) 1, 2 અને 4 (B) 1, 2, અને 3
(C) 4, 3 અને 1 (D) 4, 3 અને 2
152. “એસ.એચ.પી.” (SHP) નું પુરૂ નામ શું છે?
- (A) સ્ટેટ હેલ્થ પ્રોગ્રામ (B) સ્કુલ હાઈજીન પ્રોગ્રામ
(C) સ્ટેટ હાઈજીન પ્રોગ્રામ (D) સ્કુલ હેલ્થ પ્રોગ્રામ
153. “એનપી-એનએસપીઈ” કાર્યક્રમમાં કેન્દ્ર સરકાર નીચે મુજબની સહાય આપે છે.
- 1) 100 ગ્રામ ધાન્ય પ્રતિ બાળક પ્રતિ શાળા દિવસ મફત આપે છે.
2) 100 ગ્રામ દૂધ પ્રતિ બાળક પ્રતિ શાળા દિવસ મફત આપે છે.
3) ધાન્યનાં વહન માટે રૂ. 50/કિલોવસબસીડી આપે છે.
4) ધાન્યનાં વહન માટે રૂ. 500/કિલોવસબસીડી આપે છે.
- (A) 1 અને 4 (B) 2 અને 4
(C) 1 અને 3 (D) 2 અને 3

154. “વિશ્વ આરોગ્ય દિવસ” ની ઉજવણી કયા દિવસે કરવામાં આવે છે?
 (A) 17, નવેમ્બર (B) 7 એપ્રિલ
 (C) 7, ઓગસ્ટ (D) 7, જાન્યુઆરી
155. લોહતત્વનાં શોષણ માટે કયું વિટામીન મદદરૂપ થાય છે?
 (A) વિટામીન-બી-1 (B) વિટામીન-બી-6
 (C) નાયસીન (D) વિટામીન-સી
156. લોહીમાં કેલ્શિયમના પ્રમાણનાં નિયમનમાં શું મદદરૂપ થાય છે?
 (A) ઓક્સીટોસીન (B) કેલ્શીટોનીન
 (C) પ્રોજેસ્ટેરોન (D) ગ્રોથ હોર્મોન
157. લોહતત્વનાં શોષણ સંબંધિત નીચેનામાંથી કયા વિધાન સાચા છે?
 1) એસીડીટીમાં વધારો થતાં શોષણ વધે છે
 2) શરીરની જરૂરિયાત વધતાં શોષણ વધે છે
 3) આહારમાં રેષાનું પ્રમાણ વધતાં શોષણ વધે છે
 3) આહારમાં પ્રાણીજન્ય પ્રોટીનનું પ્રમાણ વધતાં શોષણ વધે છે
 (A) 1, 2, 4 (B) 1, 2, 3
 (C) 4, 1, 3 (D) 2, 3, 4
158. નીચેનામાંથી કયા ખાદ્ય પદાર્થમાં કેલ્શીયમનું પ્રમાણ સૌથી વધુ હોય છે?
 (A) રાગી (B) સફરજન
 (C) ઘંઉ (D) ચણાની દાળ
159. લોહતત્વ સિવાય હિમોગ્લોબીનની બનાવટ માટે બીજા કયા પોષકતત્ત્વોની જરૂરિયાત રહે છે?
 (A) કોપર, વિટામીન-ડી, વિટામીન-બી-1
 (B) કેલ્શીયમ, વિટામીન-સી, વિટામીન-બી-1
 (C) ફોલીક એસીડ, વિટામીન-બી-1, વિટામીન-ડી
 (D) કોપર, વિટામીન-સી, ફોલીક એસીડ
160. નીચેનામાંથી કયા વિધાન પાડુરોગ (એનીમીયા) અટકાવવા માટે સાચાં નથી?
 1) વિટામીન સી વધુ પ્રમાણમાં લો
 2) વધુ રેષાવાળો આહાર લો
 3) વધુ પ્રોટીનવાળો આહાર લો
 4) વધુ ચરબીવાળો આહાર લો
 (A) 1, 3 (B) 1, 4
 (C) 2, 4 (D) 3, 4

161. IFA- ગોળીમાં ફોલીક એસીડનું પ્રમાણ કેટલા માઈક્રોગ્રામ હોય છે?
 (A) 50 (B) 100
 (C) 250 (D) 500
162. નીચેનામાંથી કયા અંતઃસ્રાવ માટે આયોડીનની જરૂરીયાત રહે છે?
 (A) ટેસ્ટોસ્ટેરોન (B) કેલ્શીટોનીન
 (C) થાયરોક્ષીન (D) પ્રોજેસ્ટીરોન
163. ઝીંકની ઉણપથી કયા વિટામીનનાં ચયાપચયની ક્રિયા ઉપર અસર થાય છે?
 (A) વિટામીન-સી (B) વિટામીન-એ
 (C) વિટામીન-ડી (D) વિટામીન-ઈ
164. વિટામીન બી-12 માં કયું ખનીજ તત્વ આવેલું હોય છે?
 (A) કોબાલ્ટ (B) સેલેનીયમ
 (C) કોપર (D) ઝીંક
165. સ્તનપાન અઠવાડિયાની ઉજવણી કયા માસમાં કરવામાં આવે છે?
 (A) ઓગસ્ટ (B) જુલાઈ
 (C) સપ્ટેમ્બર (D) જૂન
166. ORS દિવસની ઉજવણી કયા દિવસે કરવામાં આવે છે?
 (A) 11, જુલાઈ (B) 4, જુલાઈ
 (C) 29, જુલાઈ (D) 19, જુલાઈ
167. નવજાત શીશુ અને બાળકોનાં આહારની રાષ્ટ્રીય માર્ગદર્શિકા (IYCF-2010) પ્રમાણે સ્તનપાન વહેલું શરૂ કરવા માટેનો કયો દર નક્કી કરવામાં આવ્યો છે?
 (A) 30% (B) 60%
 (C) 70% (D) 80%
168. પૂરક આહારની શરૂઆત ક્યારે કરવી જોઈએ?
 (A) 12 માસ પૂરા થયે (B) 3 માસ પૂરા થયે
 (C) 9 માસ પૂરા થયે (D) 6 માસ પૂરા થયે
169. નીચેનામાંથી કયો આહાર પૂરક આહાર તરીકે ઉત્તમ છે?
 (A) પાણી અને ચોખાની રાબ (B) દૂધ, ચોખાનો લોટ અને ખાંડની રાબ
 (C) પાણી અને ઘઉંના લોટની રાબ (D) દૂધ અને ખાંડ

170. National Prophylaxis Programme against Nutritional Blindness (NPPNB)
- વિટામીન એ ની ઉણપથી થાય છે તે કયા વર્ષમાં શરૂ કરવામાં આવ્યો?
(A) 1965 (B) 1970
(C) 1975 (D) 1980
171. ખાદ્ય પદાર્થની ઘનતા માપવામાં કયું સાધન વપરાય છે?
(A) બેરોમીટર (B) સ્પીગ્નોમેનોમીટર
(C) વિસ્કોમીટર (D) એક પણ નહીં
172. બાળકને પહેલીવાર નવો ખાદ્ય પદાર્થ આપતી વખતે શું ધ્યાનમાં રાખશો?
(A) ઓછી માત્રામાં આપવો
(B) ખાદ્ય પદાર્થ તરફ નકારાત્મક વલણ છતાં દબાણ પૂર્વક આપવો.
(C) બાળક પકડી ના શકે તેવો
(D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
173. નાના બાળકો માટે નીચેનામાંથી કયા મુદ્દા ધ્યાનમાં રાખવા.
1) પીરસેલું ભોજન ખુબ ગરમ અથવા ઠંડુ ન હોવું જોઈએ
2) માતા-પિતાના ભોજન પ્રત્યેના વલણ બાળક પર સરળતાથી અસર કરે છે
3) તીવ્ર મસાલા અને સુગંધવાળા ખાદ્ય પસંદ કરવા.
4) વધુ રેષાયુક્ત ખાદ્યોનો ઉપયોગ ઓછો કરવો
(A) 1, 2, 3 (B) 2, 3, 4
(C) 3, 4, 1 (D) 1, 2, 4
174. PEM (Protein Energy Malnutrition) બાળકમાં શું લક્ષણો જોવા મળે છે.
1) પ્રોટીનની કમી
2) શક્તિની કમી
3) ધીમો વિકાસ
4) સ્નાયુ શોષાઈ જવા
5) વજન ઓછું
6) ઝાડા થઈ જવા
(A) 1, 3, 4, 5, 6 (B) 2, 3, 4, 5, 6
(C) 1, 2, 3, 4, 5 (D) 1, 4, 5, 6, 2
175. “લાગણી” એ કયા પ્રકારની સ્વાસ્થ્યનું પરિમાણ છે?
(A) આવેગિક (B) આધ્યાત્મિક
(C) માનસિક (D) સામાજિક

176. નીચેનામાંથી કયા શારીરિક સ્વાસ્થ્યના લક્ષણો છે.

- 1) ચુસ્ત અને સ્ફુર્તિલું રહેવું
- 2) આંખો ચમકદાર, સાફ અને નીચે કાળા ધબ્બા ન હોવા
- 3) જે આંતરિક ખટપટથી મુક્ત હોય
- 4) ભાંગફોડની પ્રવૃત્તિથી મુક્ત

(A) 1 અને 4

(B) 1 અને 2

(C) 2 અને 3

(D) 3 અને 4

177. પોષકતત્વોની સૂચિત દૈનિક જરૂરિયાત (RDI) ને અસર કરતાં પરિબળો

- 1) શ્રમનો પ્રકાર
- 2) શારીરિક અવસ્થા
- 3) શરીરનું કદ
- 4) શરીરનું બંધારણ
- 5) શરીરનો રંગ

(A) 1, 2, 3, 5

(B) 2, 3, 4, 5

(C) 3, 4, 5, 1

(D) 1, 2, 3, 4

178. ફળ અને શાકભાજીમાં કયા પ્રકારનાં Non-starch Polysaccharides (NSP) આવેલા છે?

- 1) Xylose
- 2) Dextrin
- 3) Arabinose
- 4) Amylose
- 5) Galactose

(A) 1 અને 3

(B) 1 અને 5

(C) 2 અને 3

(D) 4 અને 5

179. પેક્ટીન ધરાવતાં ફળોના નામ જણાવો.

- 1) પપૈયું
- 2) તરબૂચ
- 3) બુડ એપલ (કોટું)
- 4) જામફળ
- 5) નારંગી

(A) 1, 2, 3

(B) 3, 4, 5

(C) 3, 5, 2

(D) 1, 2, 4

180. એક ટી સ્પુન ગ્લુકોઝ બરાબર કેટલા ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ થાય?
 (A) 10 ગ્રામ (B) 05 ગ્રામ
 (C) 20 ગ્રામ (D) 15 ગ્રામ
181. ઓમેગા-૩ (w-3) ફેટી એસિડનું બીજું નામ શું છે?
 (A) લીનોલીક એસિડ (B) લીનોલીનીક એસિડ
 (C) એરાચીડોનીક એસિડ (D) સ્ટિઅરીક એસિડ
182. નીચેનામાંથી એન્ટીઓક્સીડન્ટ તત્વને ઓળખો.
 (A) વિટામીન-E (B) વિટામીન-D
 (C) વિટામીન-B₁ (D) વિટામીન-K
183. ખાદ્ય પદાર્થ ખોરૂ (Rancid) ક્યારે થાય છે?
 (A) પ્રકાશ, તથા ભેજની હાજરીમાં ચરબીયુક્ત પદાર્થમાં રાસાયણીક ફેરફાર આવે
 (B) ખોરાક બરાબર બનાવ્યો ન હોય
 (C) ખોરાકમાં ચરબી ન હોય
 (D) ખોરાકમાં વધુ પ્રમાણમાં પ્રોટીન હોય
184. મેદસ્વીતા (Obesity) ના કારણ
 1) મુશ્કેલ લાઈફ સ્ટાઈલ
 2) શારીરિક ક્રિયા નહિવત
 3) ટ્રેડમીલ પર ચાલવું
 4) ચરબીયુક્ત ખોરાકનું વધુ સેવન
 5) માનસિક ક્ષમતા ન હોવી
 6) વારસાગત
 (A) 1, 3, 4 (B) 2, 5, 6
 (C) 2, 4, 6 (D) 1, 2, 4
185. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાનની તકલીફો જણાવો
 1) ઉબકા અને ઉલ્ટી
 2) ઝાડા થવા
 3) કબજિયાત
 4) હાઈ B.P.
 5) રતાંધળાપણું
 6) એનિમીયા
 (A) 1, 2, 3 (B) 2, 3, 4
 (C) 1, 4, 6 (D) 4, 5, 6

186. Biotin (બાયોટીન) નું શોષણ નીચેના કયા તત્વની હાજરીમાં થતું નથી?
 (A) Avidin-એવીડીન-ઈંડાની સફેદીમાં જોવા મળતું પ્રોટીન
 (B) વિટામીન-બી-12
 (C) ટ્રિપ્ટોફેન
 (D) વિટામીન-ડી
187. નીચેનામાંથી કયું વિધાન સાચું છે?
 (A) લોહી ઘટ્ટ થવા શરીરમાં કેલ્શિયમ જરૂરી નથી.
 (B) કેલ્શિયમ લોહી ગંઠાવવા જરૂરી પ્લેટલેટ્સ ને થ્રોમ્બોપ્લાસ્ટીનમાં ફેરવે છે
 (C) કેલ્શિયમ જ્યારે ફાઈબ્રીનોજનને ફાઈબ્રીનમાં ફેરવે ત્યારે લોહી ગંઠાઈ જાય છે.
 (D) કેલ્શિયમ ઉદીપકનું કામ કરે છે.
188. ગરમીથી કયા પાણીદ્રાવ્ય વિટામીનો ને નુકશાન પહોંચે છે?
 (A) રાઈબોફ્લેવીન (B) કોલીન (Choline)
 (C) ફોલીક એસિડ (D) વિટામીન-D
189. બાળક જો નાસ્તાનો ડબ્બો શાળામાં લઈ જતો હોય તે તેમાં કેવો ખોરાક હોવો જોઈએ?
 (A) દૈનિક જરૂરિયાતનો $\frac{1}{2}$ ભાગ પ્રોટીન અને કેલેરી પૂરી કરે તેવો.
 (B) દૈનિક જરૂરિયાતનો $\frac{1}{3}$ ભાગ પ્રોટીન અને કેલેરી પૂરી કરે તેવો.
 (C) દૈનિક જરૂરિયાતનો $\frac{1}{4}$ ભાગ પ્રોટીન અને કેલેરી પૂરી કરે તેવો
 (D) કોઈ માપદંડ નથી
190. સાત મહિનાના શિશુની કેલેરીની જરૂરિયાત કેટલી હોય છે?
 (A) 118 Kcal/Kg body weight (B) 108 Kcal/Kg body weight
 (C) 98 Kcal/Kg body weight (D) 90 Kcal/Kg body weight
191. મુખ્ય સેવિકા કેટલી આંગણવાડીનું સંચાલન કરે છે?
 (A) < 30 (B) 40-60
 (C) >75 (D) 100
192. ASHA નું પુરૂ નામ શું છે?
 (A) Association of Social Housewife Arms
 (B) Accredited social Health Activists
 (C) Association of social Health Army
 (D) None of the above

193. ICDS હેઠળ કુપોષણ દૂર કરવા શરૂ કરેલો કાર્યક્રમ જણાવો.
 (A) મીશન બાલમ સુખમ (B) એબોટ કુપોષણ
 (C) બાલ પોષણ યોજના (D) ઉપરમાંથી કોઈ નહીં
194. રાષ્ટ્રીય બાલ સ્વાસ્થ્ય કાર્યક્રમ કયા વિભાગ હેઠળ આવે છે?
 (A) ICDS
 (B) Health and Family Welfare
 (C) Women and Child Development
 (D) None of the above
195. રાજ્ય સરકાર કુટુંબ માતૃમંડલમાં કેટલીવાર ફળનું વિતરણ કરે છે?
 (A) અઠવાડિયે એક વાર (B) અઠવાડિયે બે વાર
 (C) દરરોજ (D) સ્કીમ કાર્યરત નથી
196. THR (Take Home Ration) ની સેવામાં સુખડીનું પ્રિ-મિક્સ કેટલું આપવામાં આવે છે?
 (A) 500 ગ્રામ 1 pkt / week (B) 500 ગ્રામ 3 pkt / month
 (C) 1 Kg 1 pkt / month (D) None of the above
197. આઈ.સી.ડી.એસ. (ICDS) અને આઈ.ડબ્લ્યું.ડી.એસ. (IWDS) ક્યારે લોન્ચ કરવામાં આવી?
 (A) 1965 (B) 1975
 (C) 1985 (D) 1991
198. ખોરાકની જાળવણી માટે કયું તાપમાન 'ડેન્જર ઝોન' તરીકે ઓળખાય છે?
 (1) $< 4^{\circ}\text{C}$
 (2) $4^{\circ}\text{C} - 15^{\circ}\text{C}$
 (3) $16^{\circ}\text{C} - 30^{\circ}\text{C}$
 (4) $31^{\circ}\text{C} - 45^{\circ}\text{C}$
 (5) $> 50^{\circ}\text{C}$
 (A) 1 અને 2 (B) 2 અને 3
 (C) 3 અને 4 (D) 4 અને 5
199. નીચેનામાંથી કયું વાક્ય ખોટું છે?
 (A) બ્યુટરીક એસિડ આવશ્યક ફેટી એસીડ છે.
 (B) લીનોલીક એસીડને ઓમેગા-6 ફેટી એસીડ પણ કહેવામાં આવે છે.
 (C) ઝીંક એક ખનિજ તત્ત્વ છે.
 (D) ટ્રિપ્ટોફેન આવશ્યક એમીનો એસીડ છે

200. 1000 Calories બનતા કેટલું મેટાબોલીક પાણી બને છે?
 (A) 400 - 500 મિલી. (B) 650 - 750 મિલી.
 (C) 50 - 100 મિલી. (D) ઉપરમાંથી કોઈ નહી
201. પ્રસુતિ બાદ માતાએ કેટલા સમયમાં બાળકને સ્તનપાન ચાલું કરવું જોઈએ?
 (A) બે દિવસ પછી (B) બે કલાક પછી
 (C) ચોવીસ કલાક પછી (D) શક્ય તેટલું વહેલું
202. ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં તરૂણીઓ (10-19 વર્ષ) ની કાળજી લેવા માટે રાષ્ટ્રીય આરોગ્ય મીશન હેઠળ કયો કાર્યક્રમ ચલાવવામાં આવે છે?
 (A) તરૂણી અભિયાન (B) મમતા તરૂણી અભિયાન
 (C) બાલ તરૂણી અભિયાન (D) માતા તરૂણી અભિયાન
203. “Weekly Iron and Folic Acid Supplimentation Programe (WIFS)” માં કોનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે?
 (A) શાળાએ જતા 1 થી 12 ધોરણની બધી છોકરીઓ
 (B) શાળાએ જતા 1 થી 6 ધોરણનાં બધા છોકરાઓ અને છોકરીઓ
 (C) શાળાએ જતાં 6 થી 12 ધોરણના બધા છોકરા અને છોકરીઓ
 (D) શાળાએ જતાં 6 થી 10 ધોરણનાં બધા છોકરાઓ
204. નીચેનામાંથી કયો હેતુ “જનની સુરક્ષા યોજના”નો નથી?
 (A) ગરીબ સર્ગભા માતાને ઘરે પ્રસુતિ કરાવીને માતા અને નવજાત શિશુનો મૃત્યુદર ઘટાડવાનો.
 (B) ગરીબ સર્ગભા માતાને હોસ્પીટલમાં પ્રસુતિ કરાવીને માતા અને નવજાત શિશુનો મૃત્યુદર ઘટાડવાનો
 (C) માતાનું આરોગ્ય વધારવાનો
 (D) માતાનો મૃત્યુદર ઘટાડવાનો
205. “એસ.આર.એસ.(S.R.S.)-2013 પ્રમાણે ગુજરાતમાં બાળમૃત્યુ દર કેટલો છે?
 (A) 150 (B) 240
 (C) 120 (D) 38
206. “બાલમ સુખમ અભિયાન” આપણાં રાજ્યમાં કયા વર્ષથી અમલમાં આવ્યું?
 (A) 2016 (B) 2008
 (C) 2012 (D) 2004

207. નીચેનામાંથી ક્યાં શારીરિક પ્રમાણો બાળકોનું પોષણસ્તર સૂચવે છે?
- (1) ઉંમર પ્રમાણે ઊંચાઈ
 (2) ઊંચાઈ પ્રમાણે ઉંમર
 (3) વજન પ્રમાણે ઊંચાઈ
 (4) ઉંમર પ્રમાણે વજન
- (A) 1 અને 2 (B) 2 અને 3
 (C) 1 અને 4 (D) 4 અને 2
208. ગુજરાત રાજ્યમાં એનીમીયા (પાંડુરોગ) નું સામાન્ય પ્રમાણ કેટલું છે?
- (A) 12.0% (B) 24.0%
 (C) 6% (D) 69.7%
209. “આઈ.સી.એમ.આર.” (ICMR) નિર્દેશીત માર્ગદર્શિકા મુજબ ધાત્રીમાતા માટે દૈનિક આહારકીય કેલ્શીયમની જરૂરીયાત કેટલી છે?
- (A) 250 મી.ગ્રા. (B) 400 મી.ગ્રા.
 (C) 1000 મી.ગ્રા. (D) 600 મી.ગ્રા.
210. નીચે આપેલની સાચી જોડ બનાવો.
- 1) આઈ.સી.એમ.આર. (ICMR) નું વડું મથક અ) હેદ્રાબાદ
 2) સી.એફ.ટી.આર.આઈ (CFTRI) નું વડું મથક બ) નવી દિલ્હી
 3) એન.આઈ.એન. (NIN) નું વડું મથક ક) મદ્રાસ
 ડ) મૈસુર
- (A) 1-અ, 2-બ, 3-ક (B) 1-બ, 2-અ, 3-ડ
 (C) 1-બ, 2-ડ, 3-અ (D) 1-ડ, 2-અ, 3-બ
211. “બેટી બચાવો, બાલિકા સમૃદ્ધિ યોજના અને કિશોરી શક્તિ યોજના” કોના દ્વારા ચલાવવામાં આવે છે?
- (A) ICDS (B) SNP
 (C) WCD (D) ICAR
212. કેન્ડ ફુડ (Canned Food) બગડે છે ત્યારે ટીનમાં બલ્બ (કુલી) થાય છે. આ ક્યા ગેસના બનવાથી થાય છે?
- (A) નાઇટ્રોજન (B) ઓક્સિજન
 (C) હાઈડ્રોજન (D) ઉપરના બધા
213. દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 500 ગ્રામ શાકભાજી ખાવા જોઈએ એ કોણે જણાવ્યું છે?
- (A) ICDS (B) GOG
 (C) UNICEF (D) WHO

214. 'કોલોન્કીયા' ક્યા પોષકતત્વની ઉણપથી થાય છે?
 (A) લોહતત્વ (B) આયોડીન
 (C) નાયસીન (D) વિટામીન-ડી
215. સીડાર વિનેગાર ક્યા ખાદ્ય પદાર્થમાંથી બનાવવામાં આવે છે?
 (A) ચોખા (B) એપલ
 (C) દ્રાક્ષ (D) જવ
216. ક્યા પોષકતત્વની ઉણપથી સામાન્ય બુદ્ધિને નુકશાન થાય છે?
 (1) વિટામીન-A
 (2) લોહતત્વ
 (3) આયોડીન
 (A) 1 and 2 (B) 2 and 3
 (C) 1 and 3 (D) All the above
217. બાળકની ઉંમર પ્રમાણે વજન ઓછું હોય તો શું કહેવાય?
 (A) સ્ટેટેડ (B) વેસ્ટેડ
 (C) મેદસ્વી (D) મરાસ્મીક
218. કઈ મુખ્ય સંસ્થા છે જે દુનિયાભરમાં FAO/WHO હેઠળ Food Standard Programme કહેવાય છે?
 (A) PFA (B) CODEX Alimentarious
 (C) BIS (D) Agmark
219. યોગ્ય જોડકા બનાવો.
 (1) PFA (a) 1946
 (2) FPO (b) 1986
 (3) Milk and Milk Product order (c) 1954
 (4) BIS (d) 1992
 (A) 1-c, 2-a, 3-d, 4-b (B) 1-a, 2-b, 3-c, 4-d
 (C) 1-b, 2-c, 3-a, 4-d (D) 1-d, 2-c, 3-b, 4-a
220. જન્મ પછી સૌથી પહેલા શિશુને કઈ રસી આપવામાં આવે છે?
 (A) DPT (B) BCG
 (C) Measles (D) Polio

221. નીચેના વિધાનોમાંથી કયું સાચું છે તે જણાવો?
- 1) ગાજર B-કેરોટીન તત્ત્વ સારૂ ધરાવે છે.
 - 2) વિટામીન-ડી કેલ્શિયમના શોષણમાં મદદ કરે છે.
 - 3) હિમોગ્લોબીનની કમી થી ઓક્સિજનની ઉણાપ સર્જાય છે.
- (A) 1 and 2 (B) 1 and 3
(C) 2 and 3 (D) All the above
222. બાળકોમાં Vitamin-A નો Prophylactic dose કેટલો હોય છે?
- (A) 0.2 million IU પ્રતિ છ માસ
(B) 2.0 (બે) લાખ IU દર મહિને
(C) 2,00,000 IU દર વર્ષે પાંચ વર્ષ સુધી
(D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
223. NNMB (National Nutrition Monitoring Bureau) સંસ્થા કોના દ્વારા ક્યારે સ્થાપવામાં આવી?
- (A) GOG - 1961 (B) WCD - 1963
(C) NIN - 1950 (D) ICMR - 1972
224. Numbers of deaths under one year of age in a year
- $$\frac{\text{Number of live birth in a year}}{\text{Number of deaths under one year of age in a year}} \times 100 = ?$$
- (A) IMR (B) MMR
(C) PNMR (D) None of the above
225. યોગ્ય જોડકાં બનાવો.
- (1) વિટામીન-બી-12 (a) રાગી
 - (2) B-કેરોટીન (b) તેલીબીયા
 - (3) કેલ્શીયમ (c) પપૈયું
 - (4) વિટામીન-ઈ (d) પ્રાણીજન્ય આહાર
- (A) 1-d, 2-c, 3-a, 4-b (B) 1-a, 2-b, 3-c, 4-d
(C) 1-b, 2-d, 3-c, 4-a (D) 1-c, 2-a, 3-b, 4-d

226. સાચા જોડકાં બનાવો.

- | | |
|------------------------|------------------------|
| (1) Niacin | (a) Scurvy |
| (2) Thiamin | (b) Rickets |
| (3) Vitamin-C | (c) Pellagra |
| (4) Vitamin-D | (d) Beri-Beri |
| (A) 1-a, 2-b, 3-c, 4-d | (B) 1-b, 2-c, 3-d, 4-a |
| (C) 1-c, 2-d, 3-a, 4-b | (D) 1-d, 2-a, 3-b, 4-c |

227. Total Energy Requirement (કુલ શક્તિની જરૂરિયાત) ઘટાડતાં પરિબળો જણાવો.

- | | |
|--------------------|-------------|
| 1) વધારે સ્નાયુમાસ | |
| 2) હાઈપોથાઈરોડીઝમ | |
| 3) સગર્ભાવસ્થા | |
| 4) ઊંધ | |
| 5) તાવ (બિમારી) | |
| 6) વૃદ્ધાવસ્થા | |
| (A) 1, 3, 5 | (B) 2, 4, 6 |
| (C) 1, 2, 3 | (D) 4, 5, 6 |

228. યોગ્ય સાચા જોડકા બનાવો.

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| (1) Chlorophyll | (a) Cauliflower |
| (2) Carotene | (b) Green Leafy Vegetables |
| (3) Anthoxanthin | (c) Strawberry |
| (4) Anthocyanin | (d) Carrot |
| (A) 1-a, 2-c, 3-d, 4-b | (B) 1-b, 2-d, 3-a, 4-c |
| (C) 1-c, 2-a, 3-b, 4-d | (D) 1-d, 2-b, 3-c, 4-a |

229. Haemagglutinin, Goitrogen and Tannin શેના નામ છે?

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| (A) Antinutrients | (B) Antioxidants |
| (C) Antacids | (D) None of the above |

230. સાચા જોડકા જોડો.

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| (1) Calorie Sweetner | (a) Aspartame |
| (2) Low calorie sweetner | (b) Stevia |
| (3) Non-caloric synthetic sweetner | (c) Sorbitol |
| (4) Non-calorie Natural sweetner | (d) Sucrose |
| (A) 1-d, 2-c, 3-a, 4-b | (B) 1-a, 2-b, 3-c, 4-d |
| (C) 1-b, 2-c, 3-d, 4-a | (D) 1-c, 2-a, 3-b, 4-d |

231. “National Goitre Control Programme” હવે ક્યા નામે ઓળખાય છે?
 (A) National Iodine Deficiency Disorder Control Programme
 (B) Iodine Deficiency Disorder Programme
 (C) Iodine Prophylaxis Programme
 (D) None of the above
232. ધાત્રી (સ્તનપાન કરાવતી) માતા રોજનું સરેરાશ કેટલું દુધ ઉત્પાદન કરે છે?
 (A) 400 મી.લી. (B) 350 મી.લી.
 (C) 1200 મી.લી. (D) 600 મી.લી.
233. “વિટામીન એ પ્રોફેલેક્સીસ પ્રોગ્રામ” ની અસર તપાસવાનું કાર્ય કઈ સંસ્થા કરે છે?
 (A) એન.એન.એમ.બી. (NNMB) (B) આઈ.સી.એમ.આર. (ICMR)
 (C) સી.એફ.ટી.આર.આઈ. (CFTRI) (D) એન.આઈ.એન. (NIN)
234. નોન ફોર્મલ પ્રી-સ્કુલ એજ્યુકેશન એ કઈ યોજનાનો એક ઘટક છે?
 (A) એન.એન.એમ.બી. (NNMB) (B) આઈ.સી.ડી.એસ. (ICDS)
 (C) એન.આઈ.એન. (NIN) (D) આઈ.સી.એમ.આર. (ICMR)
235. “Skin Fold Caliper” (સ્કીન ફોલ્ડ કેલીપર) નો ઉપયોગ કરી શેની જાડાઈ માપી શકાય છે?
 (A) ચામડી (B) હાડકાં
 (C) સ્નાયુ (D) ચરબીનું સ્તર
236. વધુ સંખ્યા ધરાવતી સંસ્થામાં ખાદ્યપદાર્થનો જથ્થો જાણવા માટે આહાર મોજણી (Diet Survey) ની કઈ રીતનો ઉપયોગ થાય છે?
 (A) કુડ બેલેન્સ શીટ (B) વેઈમેન્ટ (Weightment) મેથડ
 (C) ઈંટરવ્યું મેથડ (D) લેખિત પ્રશ્નોત્તરી પદ્ધતિ
237. ભારતમાં પોલીયોની નાબુદી માટે ચાલતાં “પલ્સ પોલીયો ઈમ્યુનાઈઝેશન” કાર્યક્રમ હેઠળ કઈ ઉંમરના બાળકોને રસી આપવામાં આવે છે?
 (A) ત્રણ વર્ષથી ઉપરના (B) પાંચ વર્ષથી નીચેનાં
 (C) પાંચ વર્ષથી ઉપરનાં (D) ત્રણ વર્ષથી નીચેના

238. આંગણવાડીમાં આપવામાં આવતી “ન્યુટ્રીશીયસ કેન્ડી” (ચોકલેટ) માં કયા પોષકતત્ત્વો હોય છે?
- (1) લોહતત્ત્વ
(2) વિટામીન-ડી
(3) ફોલીક એસિડ
(4) નાયસીન
- (A) 1 અને 4
(B) 2 અને 3
(C) 3 અને 4
(D) 1 અને 3
239. ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં આહાર મોજણી (Diet Survey) માટેની ઉત્તમ રીત કઈ છે?
- (1) લોગબુક મેથડ
(2) 24-કલાક દરમિયાન લીધેલ ખોરાકની જાણવાની રીત
(3) ફુડ બેલેન્સ શીટ
(4) પ્રશ્નોત્તરીની રીત
- (A) 1 અને 4
(B) 2 અને 3
(C) 1 અને 3
(D) 2 અને 4
240. “આઈ.સી.એમ.આર.” નિર્દેશીત માર્ગદર્શિકા મુજબ સગર્ભા માતા માટે વિટામીન-બી-1 ની વધારાની જરૂરિયાત કેટલી છે?
- (A) 2.0 મી.ગ્રા./દિવસ
(B) 8.0 મી.ગ્રા./દિવસ
(C) 0.2 મી.ગ્રા./દિવસ
(D) 0.8 મી.ગ્રા./દિવસ
241. સગર્ભાવસ્થા દરમિયાન માતાના શરીરનાં વજનમાં સામાન્ય રીતે કેટલો વધારો થાય છે?
- (A) 15-18 કિ.ગ્રા.
(B) 14-16 કિ.ગ્રા.
(C) 11-13 કિ.ગ્રા.
(D) 07-08 કિ.ગ્રા.
242. કઠોળમાં કયા આવશ્યક એમીનો એસિડ ઓછા પ્રમાણમાં હોય છે?
- (A) ફીનાઈલ એલેનીન
(B) મિથીઓનીન
(C) લાયસીન
(D) ટાયરોસીન
243. ટોમેટો (Tomato) એ કયા આહાર-જુથનો ખાદ્ય પદાર્થ છે?
- (A) ફળ
(B) લીલા શાકભાજી
(C) ધાન્ય
(D) કઠોળ
244. નીચેનામાંથી કયા ખાદ્ય પદાર્થનો સ્વાદ તૂરો હોય છે?
- (A) મીઠું
(B) બેકીંગ પાવડર
(C) ખારો
(D) એક પણ નહિ

245. નીચેનામાંથી કયા પોષકતત્ત્વો સરગવાનાં પાનમાં વધુ હોય છે?
- (1) કેલ્શીયમ
 - (2) બી-કેરોટીન
 - (3) ચરબી
 - (4) પ્રોટીન
- (A) 2 અને 4 (B) 1 અને 3
(C) 1 અને 2 (D) 2 અને 3
246. 2.0 (બે) ગ્રામ ચરબી કેટલી ઊર્જા (શક્તિ) આપે છે?
- (A) 18.0 Kcal (B) 09.0 Kcal
(C) 1.8 Kcal (D) 19.0 Kcal
247. સાચી જોડ જોડો
- (1) હાડકા અને દાંતના વિકાસ માટે જરૂરી છે અ) વિટામીન-બી-1
 - (2) મગજના વિકાસ માટે જરૂરી છે બ) વિટામીન-એ
 - (3) કાર્બોહાઈડ્રેટના ચયાપચય માટે જરૂરી છે. ક) કેલ્શીયમ
 - (4) શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ માટે જરૂરી છે ડ) વિટામીન બી-6
ઈ) w-3 (ઓમેગા-3) ફેટી એસિડ
- (A) 1-અ, 2-ડ, 3-ઈ, 4-બ (B) 1-ઈ, 2-બ, 3-ડ, 4-અ
(C) 1-બ, 2-અ, 3-ઈ, 4-ડ (D) 1-ક, 2-ઈ, 3-અ, 4-બ
248. નીચે આપેલ બે યાદીની સાચી જોડ બનાવો.
- (1) પ્રોટીનની ઉણપ અ. મરાઝમસ
 - (2) પ્રોટીન અને શક્તિની ઉણપ બ. બેરીબેરી
 - (3) વિટામીન-ડી ની ઉણપ ક. કવોશીયોરકર
 - (4) વિટામીન-બી-1 ની ઉણપ ડ. સ્કર્વી
- (A) 1-ક, 2-અ, 3-ઈ, 4-બ (B) 1-અ, 2-બ, 3-ઈ, 4-ક
(C) 1-ડ, 2-અ, 3-બ, 4-ક (D) 1-બ, 2-ડ, 3-અ, 4-ઈ
249. નીચે આપેલ બે યાદીની સાચી જોડ બનાવો.
- (1) ખાંડ અ. શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે
 - (2) દૂધ બ. શરીરને પ્રોટીન અને ચરબી આપે
 - (3) નારંગી ક. શરીરનું વજન વધારે
 - (4) બદામ ડ. શરીરનો સારો વિકાસ કરે છે
ઈ. શરીરને શક્તિ આપે છે.
- (A) 1-અ, 2-ક, 3-ઈ, 4-બ (B) 1-અ, 2-બ, 3-ઈ, 4-ક
(C) 1-ક, 2-ડ, 3-ઈ, 4-બ (D) 1-ઈ, 2-ડ, 3-અ, 4-બ

250. સુક્રોઝમાં કયા મોનોસેકેરાઈડ આવેલા છે?
- (A) મેનોઝ અને ફુક્ટોઝ (B) ઝલુકોઝ અને ફુક્ટોઝ
(C) ફુક્ટોઝ અને ગેલેક્ટોઝ (D) ઝલુકોઝ અને ગેલેક્ટોઝ
251. બાળક કોઈપણ જાતની સહાય વગર કેટલા માસથી બેસી શકે છે?
- (A) 6 માસ (B) 8 માસ
(C) 9 માસ (D) 11 માસ
252. બાળકોમાં જોવા મળતી ભાવનાત્મક રીતો કઈ છે?
- (A) ગભરાવવું અને હસવું (B) ગભરાવું અને ચિંતા
(C) હસવું અને રડવું (D) રડવું અને ચિંતા
253. નીચેનામાંથી કયા રોગ મેટવૃદ્ધિ (obesity) થી થાય છે?
1. મધુપ્રમદે (Diabetes)
 2. હૃદયરોગ
 3. ટી.બી. (ક્ષય)
 4. એઈડ્ઝ (AIDS)
- (A) 1 અને 2 (B) 1 અને 3
(C) 2 અને 3 (D) 3 અને 4
254. દર્દી બનાવવા માટે સામાન્ય રીતે કયા બેક્ટેરીયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે?
- (A) લેક્ટોબેસિલાઈ (B) ઈ-કોલાઈ
(C) સ્ટ્રેપ્ટોકોકોકાઈ (D) સ્ટેફીલોકોકોકાઈ
255. દુધનું પાસ્ચુરાઈઝેશન (Pasteurization) કયા તાપમાન અને કેટલા સમય માટે કરવામાં આવે છે?
- (A) 54°C 15 સેકન્ડ માટે (B) 73°C 15 સેકન્ડ માટે
(C) 83°C 15 સેકન્ડ માટે (D) 60°C 15 સેકન્ડ માટે
256. નીચેનામાંથી કયા કારણો ખાદ્યપદાર્થના બગાડ માટે જવાબદાર છે?
1. ખાદ્યપદાર્થમાં રહેલ પાણીનું પ્રમાણ
 2. ખાદ્યપદાર્થમાં રહેલ પ્રોટીનનું પ્રમાણ
 3. ખાદ્યપદાર્થમાં રહેલ એન્ટીઓક્સીડન્ટનું પ્રમાણ
 4. ખાદ્યપદાર્થમાં રહેલ બેક્ટેરીયાનું પ્રમાણ
- (A) 2 અને 3 (B) 3 અને 4
(C) 1 અને 4 (D) 1 અને 2

257. ધાન્યને લાંબા સમય સુધી સંગ્રહ કરવા માટે તેમાં રહેલ ભેજનું પ્રમાણ કેટલું હોવું જોઈએ?
 (A) 18% (B) 12% થી ઓછું
 (C) 20% (D) 16% થી વધારે
258. શાળાએ જતાં બાળકના નાસ્તા માટે કયા પોષકતત્ત્વોનું ધ્યાન રાખવું જોઈએ.
 1. પ્રોટીન
 2. શક્તિ
 3. વિટામીન્સ
 4. ચરબી
 (A) 1, 2, 4 (B) 4, 3, 1
 (C) 2, 3, 4 (D) 1, 2, 3
259. બાળકનાં મગજ (Brain) ના વિકાસ માટે કયું માપન શ્રેષ્ઠ છે?
 (A) શરીરની ઊંચાઈ (B) માથાનો ઘેરાવો
 (C) હાથનો ઘેરાવો (D) શરીરનું વજન
260. સામાન્ય રીતે ઘર વપરાશ માટે નીચેનામાંથી કયા પ્રકારના મીઠાનો ઉપયોગ કરવાની સલાહ આપશો?
 (A) સામાન્ય મીઠું-આયોડીન વગરનું
 (B) રોક સોલ્ટ
 (C) સ્વીટન મીઠું
 (D) આયોડાઈઝડ સોલ્ટ-આયોડીનયુક્ત મીઠું
261. મધમાં કઈ શર્કરા આવેલી છે?
 1. ગ્લુકોઝ
 2. ફ્રુક્ટોઝ
 3. લેક્ટોઝ
 4. માલ્ટોઝ
 (A) 1 અને 2 (B) 1 અને 4
 (C) 1 અને 3 (D) 2 અને 4
262. દુધની ભેળસેળ માટે કયુ વિધાન સાચું નથી?
 (A) દુધમાંથી ચરબી કાઢી લેવી
 (B) દુધમાં પાણી ઉમેરવું
 (C) દુધમાં પાણી ઉમેરવું અને ચરબી કાઢી લેવી
 (D) દુધમાં રંગ ઉમેરવો

263. નીચેનામાંથી કયા તત્ત્વો ખાદ્યપદાર્થની એસિડિટી વધારી લાંબા સમય સુધી સંગ્રહ કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે?
1. બી.એચ.એ. (BHA)
 2. સાયટ્રીક એસીડ
 3. વિનેગાર
 4. મીઠું
- (A) 1 અને 4 (B) 2 અને 4
(C) 2 અને 3 (D) 1 અને 2
264. નીચેનામાંથી કઈ વસ્તુ તળેલાં ખોરાકમાં થતી ખોરાશ (Rancidity) રોકવા માટે વપરાય છે?
- (A) થીકનીંગ એજન્ટ (B) એન્ટીઓક્સીડન્ટ
(C) ઈમલ્સીફાયર (D) લિવનીંગ એજન્ટ
265. નીચેનામાંથી કયા ખાદ્યપદાર્થનું ઉત્પાદન દુનિયાના અન્ય દેશ કરતાં ભારતમાં સૌથી વધુ થાય છે?
- (A) અખરોટ (B) સફરજન
(C) દ્રાક્ષ (D) દૂધ
266. માતાનું દુધ લેતાં 0-6 માસમા બાળકને સૌ પ્રથમ ચાર માસ પછી નીચેનામાંથી કયા પોષકતત્ત્વો પૂરક આહાર તરીકે આપવા જોઈએ.
1. વિટામીન-સી
 2. પ્રોટીન
 3. ચરબી
 4. લોહતત્ત્વ
- (A) 1 અને 3 (B) 1 અને 4
(C) 2 અને 3 (D) 1 અને 3
267. એક લીટર દૂધની કિંમત રૂ. 60 હોય અને તેમાં રહેલ પ્રોટીનનું પ્રમાણ 4.0 ગ્રામ પ્રતિ 100 મિલી હોય તો 100 ગ્રામ પ્રોટીનની કિંમત શું થાય?
- (A) રૂ. 180 (B) રૂ. 90
(C) રૂ. 120 (D) રૂ. 150
268. BMI (Body Mass Index) શું સુચવે છે?
- (A) હાડકાની મજબુતાઈ (B) જાડાપણું-મેટ્રસ્ટીતા
(C) ચયાપચય આંક (D) ઉપરમાંથી કોઈ નહીં

269. GRAS (જી.આર.એ.એસ.) નું પુરૂ નામ શું છે?
 (A) Green revolution at society (B) Generally Regarded as safe
 (C) Generally regarded as sensitive (D) Generally recognized as safe
270. નીચેનામાંથી કયા ખાદ્યપદાર્થમાં સૌથી વધુ લાયસીન આવેલું છે?
 (A) શાકભાજી (B) ફળ
 (C) ધાન્ય (D) કઠોળ
271. કુટુંબના આહાર આયોજન માટે નીચેનામાંથી કયા મુદ્દાઓ ધ્યાનમાં લેવા જોઈએ?
 1) કુટુંબની આવક
 2) કુટુંબના સભ્યોની ખાદ્યપદાર્થ માટેની પસંદગી
 3) કુટુંબના સભ્યો દ્વારા બહારથી ખરીદ કરવામાં આવેલ તૈયાર ખોરાકનો જથ્થો
 4) કુટુંબના સભ્યોની ઉંમર અને સંખ્યા
 (A) 4, 3, 2 (B) 1, 2, 4
 (C) 1, 2, 3 (D) 3, 4, 1
272. માતાનું દુધ બાળકને કેટલી ઉંમર સુધી તેની જરૂરીયાત મુજબ પોષકતત્ત્વો પૂરા પાડી શકે છે?
 (A) 6 માસ (B) 10 માસ
 (C) 12 માસ (D) 18 માસ
273. શરીરની દૈનિક ઉર્જા (શક્તિ) ની જરૂરીયાત નક્કી કરવા માટે નીચેનામાંથી કયા બે પરીબળો મહત્ત્વનાં છે?
 1) ઉંમર
 2) જાતિ
 3) ઊંચાઈ અને વજન
 4) શ્રમનો પ્રકાર
 (A) 1 અને 3 (B) 2 અને 3
 (C) 3 અને 4 (D) 1 અને 4
274. નાયસીન (Niacin) ના ગુણધર્મો શું છે?
 (A) ગરમીમાં સ્થિર છે (B) પાણીમાં દ્રાવ્ય છે
 (C) pH- 4 to 6 પર સ્થિર રહે છે (D) ઉપરના બધા
275. શાકભાજી અને ફળ એ કેવા પ્રકારનો ખોરાક છે?
 (A) બોડી બીલ્ડીંગ ખોરાક (B) એનર્જી આપતો ખોરાક
 (C) લોલી બનાવતો ખોરાક (D) એક પણ નહીં

276. 13-15 વર્ષની છોકરીઓએ 2010ની RDA - મુજબ દૈનિક ઉર્જા (શક્તિ) નાં કેટલા ટકા ઉર્જા (શક્તિ) ચરબી દ્વારા લેવી જોઈએ?
- (A) 50 (B) 40
(C) 25 (D) 10
277. RDA-2010 નિર્દેશીત માર્ગદર્શિકા મુજબ સગર્ભા માતાએ કેટલું વિટામીન સી વધુ લેવું જોઈએ?
- (A) 8.0 mg (B) 20 mg
(C) 40 mg (D) 80 mg
278. “અન્નપૂર્ણા દિવસ”ની ઉજવણી અઠવાડિયાના કયા દિવસે કરવામાં આવે છે?
- (A) સોમવાર (B) બુધવાર
(C) શનિવાર (D) શુક્રવાર
279. “આઈ.એન.સી.સી. (INCC) માં દાખલ કરતાં બાળકોનાં કયા ધોરણો ધ્યાનમાં રાખવામાં આવે છે?
1. હાથનો ઘેરાવો 11.5 સે.મી. થી ઓછો હોય
 2. હાથનો ઘેરાવો 11.5 સે.મી. થી વધુ હોય
 3. શરીરનું વજન ખુબ જ ઓછું હોય
 4. શરીરનું વજન સામાન્ય હોય પરંતુ શરીરના અંગોમાં કોઈ ખામી હોય
- (A) 4 અને 1 (B) 4 અને 3
(C) 1 અને 3 (D) 2 અને 4
280. બ્લાન્ચીંગ (Blanching) ને રાંધવાની કઈ પદ્ધતિ કહે છે?
- (A) Steaming (B) Pressure Cooking
(C) Poaching (D) એક પણ નહીં
281. સ્વસ્થ બાળકનો જન્મ થાય તે માટે માતાએ શું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ?
- i) શારીરિક અને માનસિક સ્વસ્થતા
 - ii) સમતોલ ખોરાક લેવો
 - iii) સામાજિક કાર્ય કરવું
 - iv) સંપૂર્ણ આરામ કરવો
- (A) i અને ii (B) ii અને iii
(C) i અને iii (D) iii અને iv

282. સગર્ભા સ્ત્રીએ બાકાત રાખવાની બાબતો જણાવો.
- તીવ્ર મસાલાવાળો ખોરાક
 - નિયમીત સમયાનુસાર ખોરાક લેવાની ટેવ
 - બે જ મોટા ભોજન લેવા
 - ઠંડો ખોરાક લેવો
- (A) i, iii, iv (B) ii, iii, iv
(C) i, iii, ii (D) i, ii, iv
283. સગર્ભા સ્ત્રીએ સમતોલ ખોરાક લેવો જોઈએ કારણ કે
- બધા પોષકતત્ત્વો મેળવી શકાય છે
 - બાળકના જન્મબાદ સ્વસ્થતા જાળવવા
 - પચવામાં સહેલો હોય છે
 - ઉદરમાં અપૂરતો વિકાસ કરે છે
- (A) i અને ii (B) ii અને iv
(C) iii અને iv (D) iv અને i
284. દરેક ગ્રામ પ્રોટીન પર કેટલું વજન વધે છે તે જાણીએ તેને શું કહેવાય?
- (A) NPR (Net Protein Ratio) (B) PER (Protein Efficiency Ratio)
(C) NPU (Net Protein Utilization) (D) BV (Biological Value)
285. ઘઉંમાં કયું આવશ્યક એમીનો એસીડ હોતું નથી?
- (A) લાયસીન (Lysine) (B) મીથીઓનીન (Methionine)
(C) ટ્રીપ્ટોફેન (Tryptophan) (D) આરજીનીન (Arginine)
286. જોડકા બનાવો.
- | | |
|----------------|----------------|
| 1. Kwashiorkar | a. Pale Nails |
| 2. Marasmus | b. Box head |
| 3. Anemia | c. Dehydration |
| 4. Rickets | d. Oedema |
- (A) 1-d, 2-a, 3-c, 4-b (B) 1-a, 2-b, 3-c, 4-d
(C) 1-b, 2-c, 3-d, 4-a (D) 1-d, 2-c, 3-a, 4-b
287. Iodine Deficiency Disorder (IDD) ના બનાવ ક્યા દેશમાં વધુ જોવા મળે છે?
- (A) ભારત (B) ઓસ્ટ્રેલિયા
(C) આફ્રિકા (D) અમેરિકા

288. Rodent (ઉંદર) ના બગાડવાળો ખોરાકથી માનવમાં કયો રોગ થાય છે?
 (A) અંધાપો (B) મગજની બિમારી
 (C) પેરાલીસીસ (D) ઉપરમાંથી એક પણ નહીં
289. નીચેનામાંથી કયું હાઈડ્રોજનેટેડ ફેટ છે?
 (A) કપાસીયાનું તેલ (B) વનસ્પતિ ઘી/ડાલડા
 (C) માખણ (D) ગાયનું ઘી
290. ભેજ અને પ્રકાશની હાજરીમાં ખોરાકની અંદર થતી પ્રક્રિયાને શું કહેવાય?
 (A) Hydrogenation (B) Oxidation
 (C) Colonization (D) Amphoterism
291. ત્રણ કિલોગ્રામ વજન ધરાવતા નવજાત શિશુની પ્રોટીનની દૈનિક જરૂરિયાત કેટલી હોય છે?
 (A) 54-60 મી.ગ્રા. (B) 54-60 ગ્રામ
 (C) 5.4 - 6.0 ગ્રામ (D) 66 ગ્રામ
292. પ્રોટીનનું પાચન પાચનતંત્રના કયા અંગથી શરૂ થાય છે?
 (A) નાનું આંતરડું (B) મુખ
 (C) જઠર (D) યકૃત
293. કાર્બોહાઈડ્રેટ અને ચરબીમાં રહેલાં એક સરખા તત્ત્વો કયાં છે?
 (A) કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને નાઈટ્રોજન (B) નાઈટ્રોજન, કેલ્શીયમ અને સલ્ફર
 (C) કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને ઓક્સિજન (D) કાર્બન, હાઈડ્રોજન અને સલ્ફર
294. Mrs. મીરાનું વજન ધીરે ધીરે છેલ્લા પાંચ વર્ષથી વધી રહ્યું હતું. તે બેઠાડું જીવન જીવે છે. ત્રણ વાર દિવસમાં સમતોલ આહાર લે છે. અઠવાડિયે એક વખત પતિ સાથે બહાર રાત્રે જમવા જાય છે તેનું BMI-27 છે. તેને નીચેનામાંથી વજન ઉતારવા કઈ સલાહ આપવાનું પસંદ કરશો જે તેને યોગ્ય લાભ આપશે.
 (A) તેને ઓછો ખોરાક લેવાનું કહેશો
 (B) વધુ શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાની સલાહ આપશો
 (C) વજન ઉતારવાની દવા લેવા જણાવશો
 (D) પતિ સાથે અઠવાડિયે બહાર જમવા ન જવાની સલાહ આપશો
295. વધુ પડતા લોહીના વ્યયને લીધે જેવા મળતો એનીમિયા કયો હોય છે?
 (A) Iron Deficiency Anemia (B) Haemorrhagic Anemia
 (C) Megaloblastic Anemia (D) Pernicious Anemia

296. તેલિબીયાં, ચરબી, તેલ, ઘી અને ખાંડ એ કયા ખોરાકનાં વર્ગીકરણમાં આવે છે?
 (A) બેઝીક ત્રણ ખાદ્યબૃથ (B) બેઝીક પાંચ ખાદ્યબૃથ
 (C) બેઝીક સાત ખાદ્યબૃથ (D) એક પણ નહીં
297. નીચેનામાંથી કઈ ખોરાક રાંધવાની પદ્ધતિ નથી?
 (A) Steaming (B) Frying
 (C) Dicing (D) Pressure Cooking
298. 1.0 (એક) માઈક્રોગ્રામ β -carotene માંથી કેટલા માઈક્રોગ્રામ Retinol (રેટીનોલ) બને છે?
 (A) 0.24 (B) 0.12
 (C) 1.8 (D) 0.5
299. “NPNSPE” (એનપી-એનએસપીઈ) કાર્યક્રમ દેશનાં દરેક તાલુકામાં કયા વર્ષથી શરૂ કરવામાં આવ્યો?
 (A) 1997-98 (B) 1947-48
 (C) 2010-11 (D) 1990-91
300. નેશનલ હેલ્થ મિશન (NHM) હેઠળ ચાલતાં ચાઈલ્ડ હેલ્થ કાર્યક્રમનો મુખ્ય હેતુ નથી.
 (A) ટોટલ ફર્ટીલીટી રેટમાં ઘટાડો (B) ઈન્ફન્ટ મોરટાલીટી રેટમાં ઘટાડો
 (C) ટોટલ ફર્ટીલીટી રેટમાં વધારો (D) મેટરનલ મોરટાલીટીમાં ઘટાડો