Downloaded From : http://cbseportal.com/

Series HMJ **SET-4**

कोड नं.
Code No. **358**

रोल नं.
Roll No.

परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.

नोट		NOTE	
(I)	कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **7** हैं ।	(I)	Please check that this question paper contains **7** printed pages.
(II)	प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।	(II)	Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
(III)	कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **46** प्रश्न हैं ।	(III)	Please check that this question paper contains **46** questions.
(IV)	कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।	(IV)	Please write down the Serial Number of the question in the answer-book before attempting it.
(V)	इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।	(V)	15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

खाद्य पोषण और आहार विज्ञान

FOOD NUTRITION & DIETETICS

निर्धारित समय : 3 घण्टे *अधिकतम अंक : 70*

Time allowed : 3 hours *Maximum Marks : 70*

Downloaded From : http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From : http://cbseportal.com/

सामान्य निर्देश :

निम्नलिखित निर्देशों को बहुत सावधानी से पढ़िए और उनका सख़्ती से पालन कीजिए :

(a) *इस प्रश्न-पत्र में* ***दो*** *खण्ड हैं —* ***खण्ड क*** *: रोजगार कौशल और* ***खण्ड ख*** *: विषय कौशल ।*

(b) ***खण्ड क : रोजगार कौशल (10 अंक)***

(i) *दिए गए* ***6*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***4*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***1*** *अंक का है ।*

(ii) *दिए गए* ***5*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***3*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***2*** *अंक का है ।*

(c) ***खण्ड ख : विषय कौशल (60 अंक)***

(i) *दिए गए* ***12*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***10*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***1*** *अंक का है ।*

(ii) *दिए गए* ***9*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***7*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***2*** *अंक का है ।*

(iii) *दिए गए* ***9*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***7*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***3*** *अंक का है ।*

(iv) *दिए गए* ***5*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***3*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***5*** *अंक का है ।*

(d) *इस प्रश्न-पत्र में* ***46*** *प्रश्न शामिल हैं जिनमें से* ***34*** *प्रश्नों के उत्तर देने हैं ।*

(e) *सभी प्रश्नों के विशेष भाग/खण्ड को सही क्रम में कीजिए ।*

(f) *अधिकतम समय* ***3*** *घंटे है ।*

खण्ड क (रोजगार कौशल)

(10 अंक)

दिए गए ***6*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***4*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***1*** *अंक का है ।* *1×4=4*

1. प्रश्नवाचक वाक्य का एक उदाहरण दीजिए । *1*

2. मिलनसार (Social) एवं स्वाग्रही (Assertive) व्यक्ति का व्यक्तित्व विशेषक (personality trait) पहचानिए । *1*

3. संविभ्रम विकार (Paranoia disorder) के कोई दो लक्षण बताइए । *1*

4. कम्प्यूटर पर टेक्स्ट (Text) को कॉपी एवं पेस्ट करने के लिए कौन-सी शॉर्टकट 'की' दबाई जाती है ? *1*

5. SMART उद्देश्यों में 'S' का क्या अर्थ है ? *1*

6. कौन-सा देश हरित पर्यटन (Green tourism) का उदाहरण है ? *1*

दिए गए ***5*** *प्रश्नों में से किन्हीं* ***3*** *प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न* ***2*** *अंक का है ।* *2×3=6*

7. लोगों की कोई दो सकारात्मक सुनने की (Listening) कौशलताएँ बताइए । *2*

8. आत्म-अभिप्रेरणा का क्या महत्त्व है ? चार कारण दीजिए । *2*

9. स्प्रेडशीट सॉफ्टवेयर (Spreadsheet software) को उपयोग करने के चार लाभ बताइए । *2*

10. उद्यमियों को अपनी टीम का गठन करना आवश्यक क्यों है ? चार कारण बताइए । *2*

11. भवन निर्माण के क्षेत्र में चार हरित नौकरियों (Green jobs) का सुझाव दीजिए । *2*

Downloaded From : http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From : http://cbseportal.com/

General Instructions :

Read the following instructions very carefully and strictly follow them :

(a) *This question paper consists of* ***two*** *parts viz.* ***Section A*** *: Employability Skills and* ***Section B*** *: Subject Skills.*

(b) ***Section A : Employability Skills (10 Marks)***
   (i) *Answer any* ***4*** *questions out of the given* ***6*** *questions of* ***1*** *mark each.*
   (ii) *Answer any* ***3*** *questions out of the given* ***5*** *questions of* ***2*** *marks each.*

(c) ***Section B : Subject Skills (60 Marks)***
   (i) *Answer any* ***10*** *questions out of the given* ***12*** *questions of* ***1*** *mark each.*
   (ii) *Answer any* ***7*** *questions from the given* ***9*** *questions of* ***2*** *marks each.*
   (iii) *Answer any* ***7*** *questions from the given* ***9*** *questions of* ***3*** *marks each.*
   (iv) *Answer any* ***3*** *questions from the given* ***5*** *questions of* ***5*** *marks each.*

(d) *This question paper contains* ***46*** *questions out of which* ***34*** *questions are to be answered.*

(e) *All questions of a particular part/section must be attempted in the correct order.*

(f) *The maximum time allowed is* ***3*** *hours.*

SECTION A (10 Marks)
(Employability Skills)

Answer any ***4*** *questions out of the given* ***6*** *questions of* ***1*** *mark each.* *1×4=4*

1. Give an example of an interrogative sentence. *1*

2. Identify the personality trait of a person who is social and assertive. *1*

3. List any two symptoms of Paranoia disorder. *1*

4. Which shortcut key is pressed in order to copy and paste text on a computer ? *1*

5. What does ‘S’ stands for in SMART goals ? *1*

6. Which country is an example of Green tourism ? *1*

Answer any ***3*** *questions out of the given* ***5*** *questions of* ***2*** *marks each.* *2×3=6*

7. Mention any two positive listening skills in people. *2*

8. Why is self-motivation important ? Give four reasons. *2*

9. Give four advantages of using spreadsheet software. *2*

10. Why is it important for entrepreneurs to build their teams ? Give four reasons. *2*

11. Suggest four green jobs for the building and construction sector. *2*

Downloaded From : http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From : http://cbseportal.com/

खण्ड ख (60 अंक)

(विषय कौशल)

दिए गए 12 प्रश्नों में से किन्हीं 10 प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 1 अंक का है । *1×10=10*

12. चिकित्सकीय आहार विज्ञान (Clinical dietetics) से आप क्या समझते हैं ? *1*

13. ब्लैन्ड (Bland) खाद्य क्या होते हैं ? *1*

14. क्लियर तरल आहार (Clear liquid foods) कब दिए जाते हैं ? *1*

15. पुनरावर्ती (Remittent) ज्वर को परिभाषित कीजिए । *1*

16. किन्हीं दो रेचक (laxatives) खाद्यों के नाम बताइए । *1*

17. बिन्ज ईटिंग (binge eating) के दो कारण बताइए । *1*

18. उच्च रक्तचाप के कोई दो कारण बताइए । *1*

19. हाइपरग्लाइसीमिया (Hyperglycemia) से आप क्या समझते हैं ? *1*

20. पेप्टिक अल्सर (Peptic ulcer) क्या होता है ? *1*

21. आरजीमोन की मिलावट वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करने से स्वास्थ्य पर कौन-से दो कुप्रभाव हो सकते हैं ? *1*

22. घर पर हल्दी की शुद्धता की जाँच कैसे की जा सकती है ? *1*

23. किन्हीं दो खाद्यों के नाम बताइए जिनके लेबल पर ISI का चिह्न होता है । *1*

दिए गए 9 प्रश्नों में से किन्हीं 7 प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न 2 अंक का है । *2×7=14*

24. सब्ज़ियों को ब्लॉच (Blanch) करने के कोई चार लाभ लिखिए । *2*

25. उबालने एवं भाप की विधियों के बीच दो अंतर दीजिए । *2*

26. संक्रमण का असर बच्चे के पोषण स्तर पर पड़ सकता है । इस कथन की पुष्टि चार उदाहरणों की सहायता से कीजिए । *2*

27. तीव्र (acute) ज्वर में आहार परिवर्तन करने के चार कारण लिखिए । *2*

28. तपेदिक (Tuberculosis) के रोगियों का वज़न कम होने के चार कारण बताइए । *2*

29. एक व्यक्ति के एनोरैक्सिया नरवोसा (Anorexia Nervosa) से पीड़ित होने के कोई चार संकेत लिखिए । *2*

30. स्वास्थ्य पर उच्च रक्तचाप के चार कुप्रभाव क्या हो सकते हैं ? *2*

31. टाईप 1 एव टाईप 2 मधुमेह रोग के कारण समझाइए । *2*

32. हाथों की स्वच्छता बनाए रखने के चार तरीके सुझाइए । *2*

Downloaded From : http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From : http://cbseportal.com/

SECTION B (60 Marks)
(Subject Skills)

*Answer any **10** questions out of the given **12** questions of **1** mark each.* *1×10=10*

12. What do you understand by Clinical Dietetics ? *1*

13. What are bland foods ? *1*

14. Mention two conditions when clear liquid diets are given. *1*

15. Define Remittent fever. *1*

16. Name two laxative foods. *1*

17. Mention two causes of binge eating. *1*

18. List any two causes of hypertension. *1*

19. What do you understand by hyperglycemia ? *1*

20. What is peptic ulcer ? *1*

21. Name two health hazards of consuming foods adulterated with argemone. *1*

22. How can the purity of turmeric be tested at home ? *1*

23. Name any two foods which bear ISI mark on its label. *1*

*Answer any **7** questions from the given **9** questions of **2** marks each.* *2×7=14*

24. Write any four advantages of blanching vegetables. *2*

25. Give two differences between boiling and steaming methods. *2*

26. Infection can influence the nutritional status of a child. Support this statement with the help of any four examples. *2*

27. Write four reasons for modifying diets in acute fever. *2*

28. Mention four reasons why Tuberculosis patients lose weight. *2*

29. Write any four indicators of a person suffering from Anorexia Nervosa. *2*

30. What can be four health hazards of hypertension ? *2*

31. Explain the causes of Type 1 and Type 2 diabetes. *2*

32. Suggest four ways to maintain hand hygiene. *2*

Downloaded From : http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From :http://cbseportal.com/

*दिए गए **9** प्रश्नों में से किन्हीं **7** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न **3** अंक का है ।* *3×7=21*

33. बेकिंग, टोस्टिंग एवं प्रेशर कुकिंग की दो-दो कमियाँ बताइए । *3*

34. पोषण देख-रेख में डाइटीशियन की कोई छः जिम्मेदारियाँ लिखिए । *3*

35. संक्रमण एवं कुपोषण के चक्र (cycle) की चित्र द्वारा व्याख्या कीजिए । *3*

36. तपेदिक ग्रस्त रोगियों के लिए आहार संबंधित कोई छः सुझाव दीजिए । *3*

37. एक परिवार को मोटापन के कोई छः जोखिम कारकों से अवगत कराइए । *3*

38. उच्च रक्तचाप का नियंत्रण करने के छः सुझाव दीजिए । *3*

39. पीलिया से ग्रस्त लोगों के कोई छः लक्षण लिखिए । *3*

40. परिरक्षित खाद्यों को किन छः परिस्थितियों में FSSAI मिलावटी घोषित कर सकता है ? *3*

41. HFSS खाद्यों का सेवन करने के कोई छः स्वास्थ्य संबंधी कुप्रभाव लिखिए । *3*

*दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** प्रश्नों के उत्तर दीजिए । प्रत्येक प्रश्न **5** अंक का है ।* *5×3=15*

42. (i) माता-पिता को अपने बच्चों में मोटापा कम करने के छः सुझाव दीजिए ।

(ii) बच्चों में जल की कमी के कोई चार लक्षण पहचानिए । *5*

43. दुग्ध-शर्करा असहनशीलता (Lactose intolerance) क्या होती है ? इसके चार लक्षण सूचीबद्ध कीजिए । इस अवस्था का इलाज करने के चार सुझाव दीजिए । *5*

44. मधुमेह के रोगियों के लिए चार उपयुक्त खाद्यों का सुझाव दीजिए । उन्हें अपने आहार में कौन-से पाँच खाद्यों का सेवन नहीं करना चाहिए ? *5*

45. FSSAI का पूरा नाम क्या है ? उत्पादों के लेबल संबंधित FSSAI ने कौन-से आठ दिशानिर्देश दिए हैं ? *5*

46. टाइफाइड के छः लक्षण लिखिए । इसका उपचार कैसे किया जा सकता है ? *5*

Downloaded From :http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE

Downloaded From : http://cbseportal.com/

*Answer any **7** questions from the given **9** questions of **3** marks each.* *3×7=21*

33. List two drawbacks each of baking, toasting and pressure cooking. *3*

34. Write any six responsibilities of a dietician in nutrition care. *3*

35. Illustrate the cycle of infection and malnutrition. *3*

36. Give any six dietary tips for tuberculosis patients. *3*

37. Make a family aware of any six risk factors of obesity. *3*

38. Give six suggestions to control hypertension. *3*

39. Write any six symptoms in people suffering from jaundice. *3*

40. In which six conditions can FSSAI declare any preserved food as adulterated ? *3*

41. Write any six health hazards of consuming HFSS foods. *3*

*Answer any **3** questions from the given **5** questions of **5** marks each.* *5×3=15*

42. (i) Give six suggestions to parents to reduce obesity in their children.

(ii) Identify any four signs of dehydration in children. *5*

43. What is lactose intolerance ? List four of its symptoms. Suggest four ways to treat this condition. *5*

44. Suggest five suitable foods for diabetic patients. What five foods should they avoid in their meals ? *5*

45. What is full form of FSSAI ? Write eight guidelines given by FSSAI Act, 2006, regarding the labels of products. *5*

46. Write six symptoms of typhoid. How can it be treated ? *5*

Downloaded From : http://cbseportal.com/ Courtesy : CBSE