पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

WEEKLY PRACTICE TEST -4

पोषण – ICMR 2020

By - RAMJI GUPTA SIR

ICMR
INDIAN COUNCIL OF MEDICAL RESEARCH
Serving the nation since 1911

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

1. ICMR – 2020 के आधार पर शिशुओं (0-6 month)में आयोडीन की आवश्यक मात्रा कितनी होनी चाहिए?
according to ICMR – 2020 report What should be the required amount of iodine in infants?

(A) 130 माइक्रोग्राम / 130 micrograms
(B) 100 माइक्रोग्राम / 100 micrograms
(C) 90 माइक्रोग्राम / 90 micrograms
(D) 40 माइक्रोग्राम / 40 micrograms

BY – RAMJI GUPTA SIR

AGE GROUP	WORK	BODY WEIGHT	PROTIEN	carbohydrates	iron	zink	आयोडीन
शिशु	0-6month	5.8	8.1	55	-	-	100 माइक्रो
Infants	7-12 month	8.5	10.5	95	3	2.5	130 माइक्रो

1 ग्राम => 1 लाख माइक्रो

1 g => 10^6 माइक्रो

1 kg => 1000 ग्राम

1 ग्राम => 1000 मिली ग्राम

1 gr => 10^3 mg

1 mg => $\frac{1000}{10^3}$ µg (माइक्रोग्राम) माइक्रो

WEEKLY PRACTICE TEST -4

1. एक आदमी जो कि चट्टान तोड़ने वाली ड्रिल मशीन चलाता है ऐसे व्यक्ति को ICMR रिपोर्ट 2020 के आधार पर कुल कितना कैलोरी प्रति दिन भोजन के माध्यम से लेना चाहिए ।

A. 2720 kcal / day
B. 2110 kcal / day
C. 2710 kcal / day
D. 3470 kcal / day

साधारण
मध्यम
(1) कठिन
(2) आराम
(3) ऊर्जा

ऊर्जा

By – RAMJI GUPTA SIR

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

Category	Physical activity level	Body weight	Energy (Kcal/d)[a]
Men*	Sedentary work	65.0	2110
	Moderate work	65.0	2710
	Heavy work	65.0	3470
Women*	Sedentary work	55.0	1660
	Moderate work	55.0	2130
	Heavy work	55.0	2720
[b]**Pregnant Women**	-	55.0	addl. calories 350
Lactating (0–6m)	-	55.0	addl. calories 600
Lactating (7–12m)	-	55.0	addl. calories 520

BY – RAMJI GUPTA SIR

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

2. चार महीने के शिशु को स्तनपान करा रही साधारण कार्य करने वाली महिला को कुल कितनी ऊर्जा की आवश्यकता होगी (ICMR 2020 के आधार पर)

A. 2460 kcal / day
B. 2560 kcal / day
C. 2780 kcal / day
D. 2660kcal / day

BY – RAMJI GUPTA SIR

ऊर्जा आवश्यकता (कैलोरी)

Category	Physical activity level	Body weight	Energy (Kcal/d)[a]
Women*	Sedentary work	55.0	1660
	Moderate work	55.0	2130
	Heavy work	55.0	2720
[b]Pregnant Women	-	55.0	addl. calories 350
Lactating (0–6m)	-	55.0	addl. calories 600
Lactating (7–12m)	-	55.0	addl. calories 520

BY – RAMJI GUPTA SIR

WEEKLY PRACTICE TEST -4

3. ओलिम्पिक मे भाग लेने वाले भारोत्तोलन (weight lifting) खिलाड़ी रोहन कुमार जो कि 18 वर्ष के है , उनकी कुल अनुसंसित आहारीय अनुमति (RDA) होना चाहिए ।

A. 2500

B. 3320

C. 2400

D. 2860

BY – RAMJI GUPTA SIR

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

Category	Age group	Body weight	Requirement	
			(Kcal/d)[a]	(Kcal/kg/day)
Infants	0–6 m	5.8	530	90
	6–12m	8.5	660	80
Children	1–3y	12.9	1110	83
	4–6y	18.3	1360	74
	7–9 y	25.3	1700	67
Boys	10–12y	34.9	2220	64
Girls	10–12y	36.4	2060	57
Boys	13–15y	50.5	2860	57
Girls	13–15y	49.6	2400	49
Boys	16–18y	64.4	3320	52
Girls	16–18y	55.7	2500	45

[a] Rounded off to the nearest 10 Kcal/d

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

4. आठ महीने के शिशु को स्तनपान करा रही धात्री माँ को खट्टे फलों द्वारा प्राप्त होने वाले विटामिन की कुल कितनी आवश्यकता होगी। (ICMR 2020)

A. 65
B. 15
C. 50
D. 115

vitamin (c)

साधारण => 65
गर्भवती -> +15
स्तनपान (0-6),(7-12) => +50

65
+50
115

By – RAMJI GUPTA SIR

AGE GROUP	WORK	BODY WEIGHT	Vitamin C
Men	normal	65kg	80mg/d
woman	normal	55kg	65
Woman	pregnent	55+10kg	+15
woman	lactating	0-6 month	+50
woman	lactating स्तनपान	7-12 month	+50
Infants	0-6month	5.8	20
Infants	7-12 month	8.5	27

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

5. अधिकांश स्त्रियाँ गर्भवस्था के समय एनीमिया से पीड़ित हो जाती है , ऐसे स्थिति मे उन्हे कोबाल्ट से बनने वाले विटामिन की कितनी मात्रा अतिरिक्त रूप से लेनी चाहिए। (ICMR 2020)

A. 0.20
B. 0.25 माइक्रो ग्राम /Day
C. 2.2
D. 2.25

Vitamin B12
cyNocobalamin
B12 Iron B9

BY – RAMJI GUPTA SIR

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

Vitamin B12

Category/Age group	EAR (µg/d)	RDA (µg/d)
Infants (0–6m)	-	Breast milk
Infants and pre-school children (6m–5 y)	1.0	1.2
School children and adolescents (5–17 y)	2.0	2.2
Adults	2.0	2.2
Pregnant (Additional)	0.20	0.25
Lactating (Additional)	0.8	1.0

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

6.) The dietary recommendations for retinol for a expectant mother as per ICMR 2020 is-

ICMR 2020 के अनुसार गर्भवती स्त्री हेतु रेटिनॉल की आहारीय अनुमति है.

1. 800 micrograms / day
2. 900 micrograms / day
3. 950 micrograms / day
4. 700 micrograms/day

BY – RAMJI GUPTA SIR

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

कार्य	वजन	कैल्सियम	मैग्नीसियम	Vitamin A	Vitamin C	vitamin D
सामान्य	55kg	1000mg/d	325mg/d	840 µg/d	65mg/d	600iu/d
गर्भवती	55+10kg	1000	385	900	+15	600
धात्री माँ	0-6 month	1200	325	950	+50	600
धात्री माँ	7-12 month	1200	325	950	+50	600

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

8.) What is the recommended dietary allowance of calcium for girls between 10- 12 years of age as per ICMR 2020?

आईसीएमआर 2020 के अनुसार 10-12 वर्ष की आयु की लड़कियों के लिए calcium के लिए अनुशंसित आहार भत्ता क्या है?

1. 1000 mg/day
2. 850 mg/day
3. 1150 mg/day
4. 970 mg/day

By – RAMJI GUPTA SIR

AGE GROUP	Age	PROTIEN	carbohydrates	calcium	magnesium	Vitamin A	Vitamin C	vitamin D
Boys	10-12	31.8g/d	130g/d	850mg/d	270mg/d	770µg/d	54mg/d	600iu/d
girls	10-12	32.2	130	850	255	790	52	600
Boys	13-15	44.9	130	1000	355	930	42	600
girls	13-15	43.2	130	1000	325	890	66	600
Boys	16-18	55.4	130	1050	405	1000	82	600
girls	16-18year	46.2	130	1050	335	860	68	600

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

10. ICMR 2020 के अनुसार स्तनपान स्त्री (lectating) के लिए zink की अनुशंसित आहारीय अनुमति (RDA) कितनी है ?

(1) 17 मिग्रा/ दिन
(2) 13.2 मिग्रा/ दिन
(3) 14 मिग्रा/ दिन
(4) 14.5 मिग्रा/दिन

BY – RAMJI GUPTA SIR

गर्भवती एवं धात्री माँ का पोषण

कार्य	वजन	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रैट	लौह तत्व	जिंक	आयोडीन
normal	55kg	45.7g\d	130 g\d	29 mg/d	13.2 mg/d	150 µg/d
गर्भवती	55+10kg	9.5 (2nd) 22 (3rd)	175	40	14.5	250
धात्री माँ	0-6 month	16.9	200	23	14	280
धात्री माँ	7-12 month	13.2	200	23	14	280

ICMR 2020 || अति संभावित प्रश्न

9. स्तनपान (lectating) कराने वाली महिला को प्रतिदिन कितना vitamin D लेना आवश्यक है -

(1) 450 iu/d
(2) 600 iu/d
(3) 250 iu/d
(4) 500 iu/d

BY – RAMJI GUPTA SIR

MP Exam : KUP

Human man

(1) MP

2-3

Theory

4-5 घंटे

⇒ ICMR

30-40 प्रश्न

FLT - 3 घंटे

200

Tele

tele

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

AGE GROUP	WORK	BODY WEIGHT	calcium	magnesium	Vitamin A	Vitamin C	vitamin D
Men	normal	65kg	1000mg/d	385mg/d	1000µg/d	80mg/d	600iu/d
woman	normal	55kg	1000	325	840	65	600
Woman	pregnent	55+10kg	1000	385	900	+15	600
woman	lactating	0-6 month	1200	325	950	+50	600
woman	lactating	7-12 month	1200	325	950	+50	600
Infants	0-6month	5.8	300	30	350	20	400
Infants	7-12 month	8.5	300	75	350	27	400

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING