पोषण और स्वास्थ्य || महिला सुपरवाइज़र

Weekly practice टेस्ट

Part – 2

By - RAMJI GUPTA SIR

Weekly practice टेस्ट

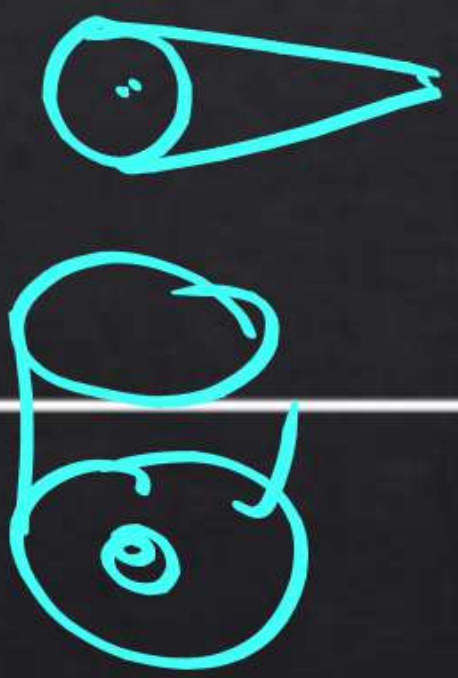
1. किस प्रकार की कोशिकाओं के कारण मनुष्य दिन मे देख पता है

A. शलाका कोशिका (rod cell)

B. शंकु कोशिका (cone cell)

C. व्रतीय कोशिका (circular cell)

D. इनमे से कोई नहीं (none of these)



Weekly practice टेस्ट

2. जब रतौंधी से ग्रसित व्यक्ति को दिन में भी दिखाई न दिखाई डे, तो उस बीमारी को क्या कह जाता है ?

A. जीरोप्थैलमिया

B. कैरोटेमलेशिया

C. निक्टलोपिया

D. इनमे से कोई नहीं

Weekly practice टेस्ट

3) School tiffin should provide: / विद्यालयी टिफ़िन से ____________ मिलना चाहिए।

1. Fifty percent of daily requirement of calories and protein/ कैलोरी और प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता का पचास प्रतिशत
2. One-third of daily requirement of calories and protein/ कैलोरी और प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता का एक-तिहाई
3. One- fourth of daily requirement of calories and protein / कैलोरी और प्रोटीन की दैनिक आवश्यकता का एक-चौथाई
4. None of these/ इनमें से कोई नहीं

Weekly practice टेस्ट

4) Bleeding gums are related with: / मसूढ़ों से रक्तस्राव ___________ से संबंधित है।

1. Thiamine / थायमिन → Beri - Beri
2. Vitamin A/ विटामिन A → रतौंधी (night bli)
3. Vitamin C/ विटामिन C → मसूढ़े
4. Folate / फ़ोलेट → B9 → मेगा. Anemia

Weekly practice टेस्ट

5) For prevention of osteoporosis and fractures vitamin D nutrition is as important as that of-

अस्थिसुषिरता (ऑस्टियोपोरोसिस) और अस्थिभंग की रोकथाम के लिए विटामिन D पोषण उतना ही महत्वपूर्ण है जितना ________ पोषणः

1. Vitamin A/ विटामिन A
2. Vitamin E/ विटामिन E
3. Vitamin K/ विटामिन K
4. Calcium / कैल्शियम

Weekly practice टेस्ट

6) The primary and most efficient Pro-Vitamin A or carotenoid is the:

मुख्य और सबसे दक्ष प्रो-विटामिन A या कैरोटेनॉइड है:

1. Alpha - carotene / एल्फा-कैरोटीन
2. Beta - carotene / बीटा-कैरोटीन
3. Gamma - carotene / गामा-कैरोटीन
4. Cryptoxanthin/ क्रिप्टोज़ैन्थिन

Weekly practice टेस्ट

7) The NPR method of evaluating protein quality is based on: / प्रोटीन गुणवत्ता के मूल्यांकन की NPR विधि __________ पर आधारित है।

1. Growth and body weight changes / वृद्धि एवं शरीर भार के परिवर्तनों
2. Carcass nitrogen analysis/ देह नाइट्रोजन विश्लेषण
3. Nitrogen balance / नाइट्रोजन सन्तुलन
4. Pattern of liver regeneration/ यकृत पुनर्जनन का पैटर्न

Weekly practice टेस्ट

8) **Structural unit of protein is-**

प्रोटीन की रचनात्मक इकाई क्या है:

1. Fatty Acid / वसीय अम्ल
2. Amino Acid / अमीनो अम्ल
3. Gelatin / जिलेटीन
4. None of these / इनमें से कोई नहीं

KHAN GLOBAL STUDIES
KHAN SIR

Weekly practice टेस्ट

9) Rich source of Niacin include: / नियासिन का समृद्ध स्रोत हैं

1. Spinach / पालक
2. Whole cereals/ साबुत अनाज
3. Maize / मक्का
4. Eggs/ अंडे

विटामिन B3
कमी
↓
पेलाग्रा
3D / 4D
① डरमेटाइटिस
② डायरिया
③ डिमेंशिया

Weekly practice टेस्ट

10) Diet of a protein energy malnourished child should be: / प्रोटीन-ऊर्जा कुपोषित बच्चे के आहार को __________ वाला होना चाहिए। P-E-M

1. High calorie / अधिक कैलोरी
2. High in protein/ अधिक प्रोटीन
3. High in vitamins and minerals / अधिक विटामिन और खनिज
4. All of the above / उपर्युक्त सभी

Weekly practice टेस्ट

11) Increase in energy requirement necessitates the additional intake of: / ऊर्जा आवश्यकता में वृद्धि, _________ के अतिरिक्त अन्तर्ग्रहण को आवश्यक करती है।

1. Vitamin- A/ विटामिन-A
2. Vitamin- D/ विटामिन-D
3. Vitamin-C/ विटामिन-C
4. Niacin / नियासिन

प्रोटीन
carb
वसा

ग्राम

— fat चर्बी

Skin Feed Carrier

KHAN GLOBAL STUDIES
Most Trusted Learning Platform
KHAN SIR

Weekly practice टेस्ट

12) Anaemia in our country is essentially due to-

हमारे देश में रक्ताल्पता (एनीमिया) मुख्यतः ________ के कारण है।

1. Calcium deficiency / कैल्शियम की कमी
2. Iodine deficiency / आयोडीन की कमी
3. Iron deficiency / आयरन की कमी
4. Phosphorus deficiency/फॉस्फोरस की कमी

Weekly practice टेस्ट

13) An example of incomplete protein is: / अपूर्ण प्रोटीन का एक उदाहरण है:

1. Rice / चावल
2. Egg/अंडा
3. Milk/दूध
4. Fish/मछली

Weekly practice टेस्ट

(4) Vitamins A, D, E, and K are: / विटामिन A, D, E और K________ हैं-

1. Fat soluble vitamins/ वसा में घुलनशील विटामिन
2. Water soluble vitamins/ जल में घुलनशील विटामिन
3. Insoluble vitamins/ अघुलनशील विटामिन
4. None of the above / उपरोक्त में से कोई नहीं

KEDA

B, C

Weekly practice टेस्ट

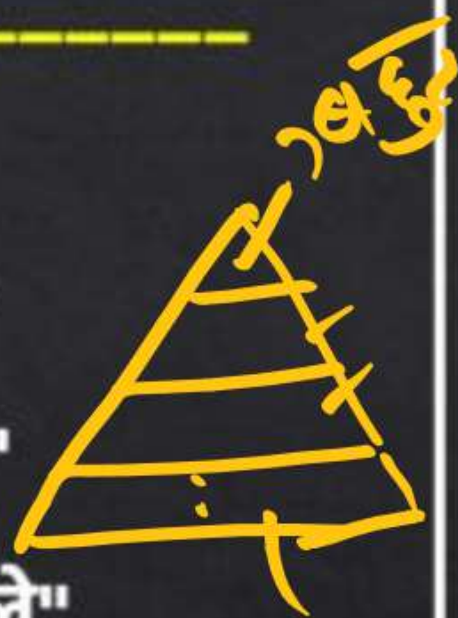
15) Which of the following water-soluble vitamins does not pose a particularly high risk of toxicity? / इनमें से कौन जल घुलनशील विटामिन विषाक्तता का विशेष रूप से उच्च जोखिम उत्पन्न नहीं करता है?

1. Vitamin B6/ विटामिन B6
2. Thiamine / थायमिन
3. Vitamin C/ विटामिन C
4. Niacin / नियासिन

Weekly practice टेस्ट

16. NIN 2010 के अनुसार भारतीयों हेतु खाद्य पिरामिड_________ खाद्य पदार्थ सुझाता/दर्शाता है:

1. "Eat Adequately" / "पर्याप्त मात्रा में खाए जाने वाले"
2. "Eat moderately"/"संयमित मात्रा में खाए जाने वाले"
3. "Eat sparingly"/"बहुत ही कम मात्रा में खाए जाने वाले"
4. All of the above/उपर्युक्त सभी



Weekly practice टेस्ट

17) They do not supply energy but play a role in regulation and utilisation of macronutrients-

वे ऊर्जा की आपूर्ति नहीं करते, पर बृहद पोषक तत्वों के नियन्त्रण और उपयोग में भूमिका निभाते हैं-

1. Fats/ वसाएं
2. Carbohydrates/ कार्बोहाइड्रेट
3. Proteins / प्रोटीन
4. Vitamins and minerals / विटामिन और मिनरल

KHAN GLOBAL STUDIES
KHAN SIR

Weekly practice टेस्ट

18) Blood clot occurs in the presence of which vitamin:

रक्त का थक्का कौन से विटामिन की उपस्थिति में बनता है -

1. Vitamin – K / विटामिन - K
2. Vitamin – E / विटामिन - E
3. Vitamin – D / विटामिन - D
4. Vitamin – C / विटामिन - C

Weekly practice टेस्ट

19) Cow's milk is a poor source of: / गाय का दूध ____________ का समृद्ध स्रोत नहीं है।

1. Vitamin E/ विटामिन E
2. Vitamin A/ विटामिन A
3. Vitamin C/ विटामिन C
4. Vitamin D/ विटामिन D

Protien

A, B, D, K, E

समृद्ध स्रोत => ताजे फल व सब्जियाँ

खट्टे फल, संतरे, नींबू, आँवला

Citric अम्ल

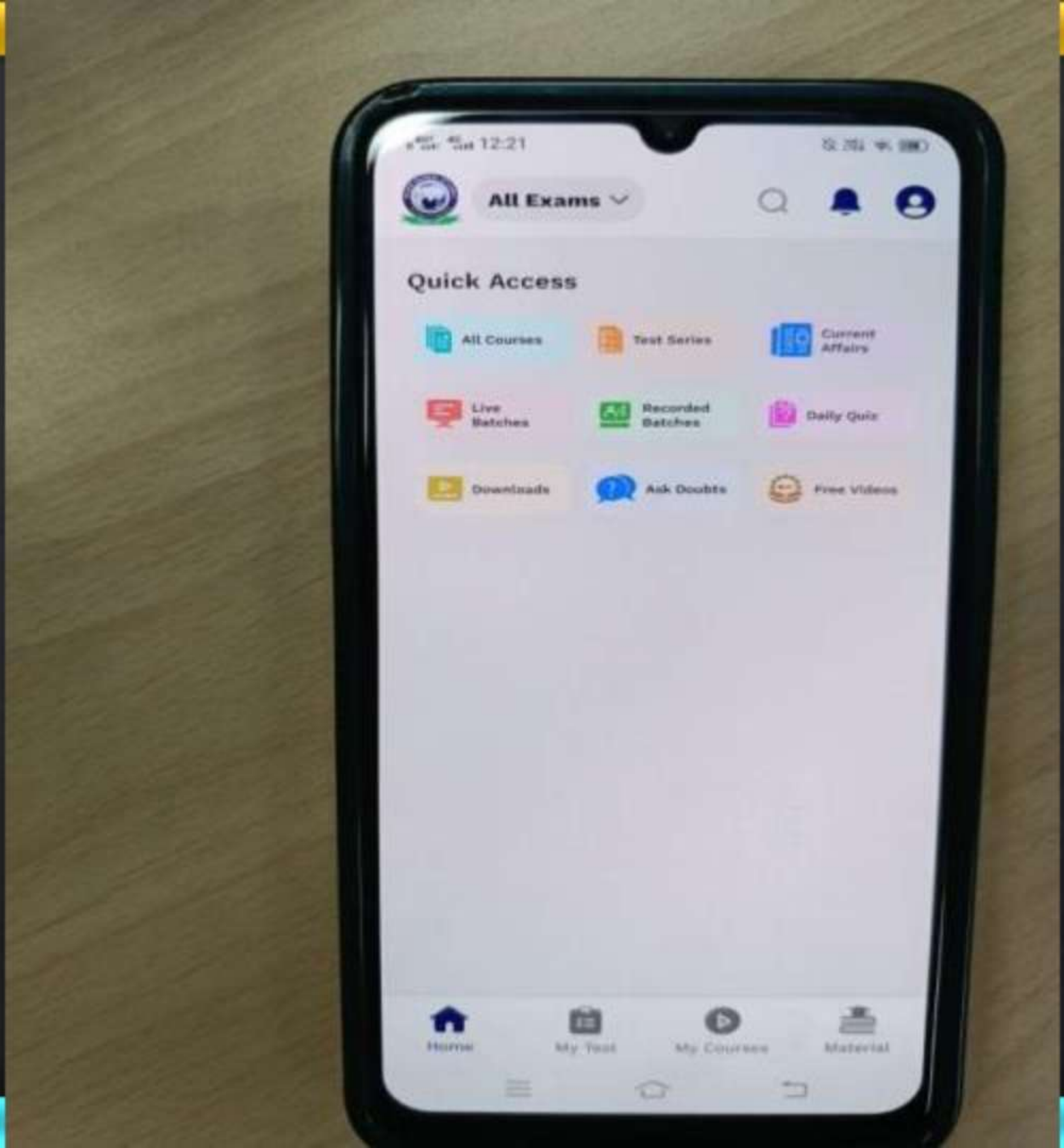
Weekly practice टेस्ट

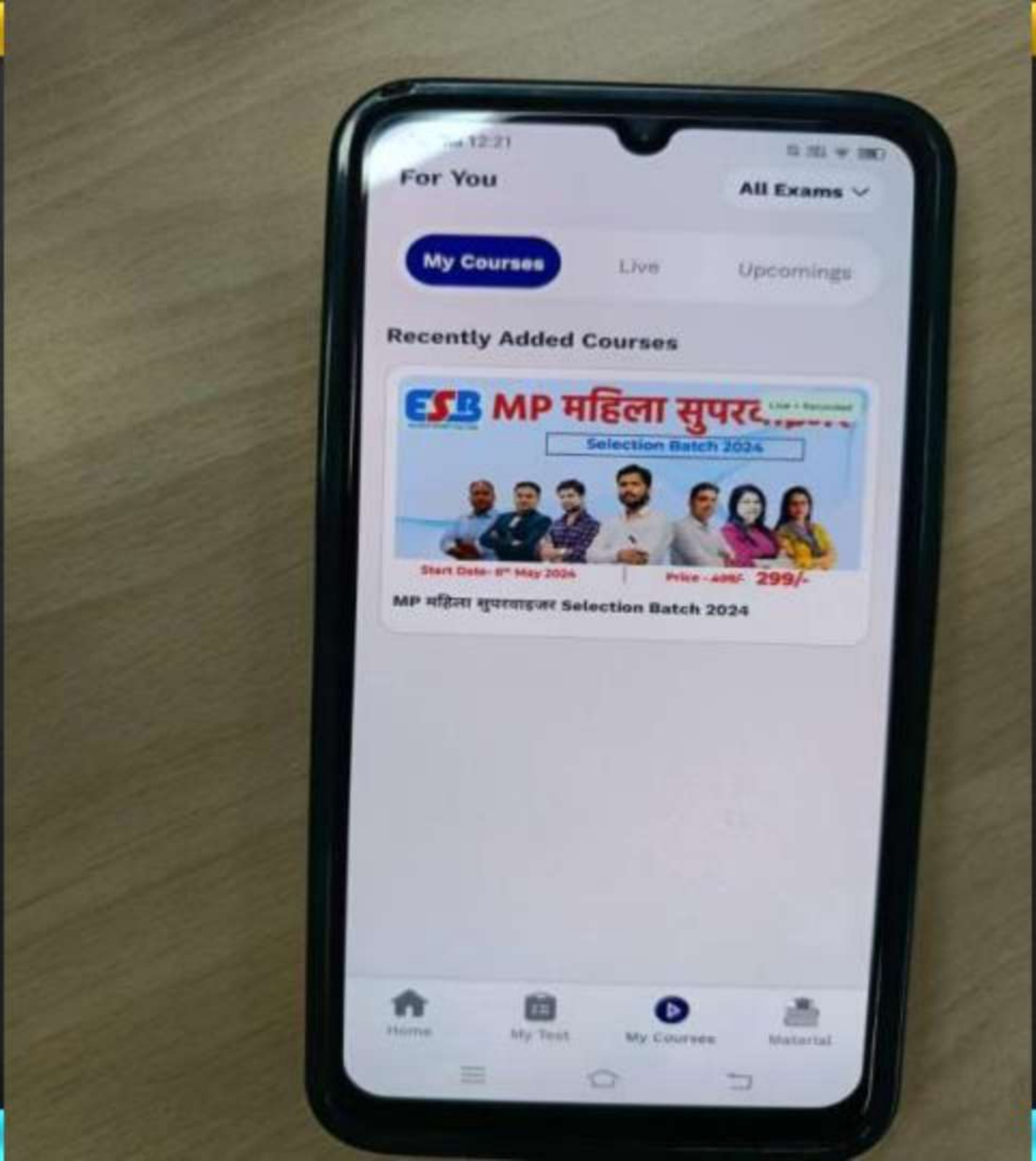
20) In animals which vitamin has an important role to play in the reproductive process and reduces the number of spontaneous abortion and still birth: / पशुओं में कौन-सा विटामिन प्रजनन प्रक्रिया में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और स्वतः प्रवर्तित गर्भपात एवं मृत शिशु जन्म की संख्या घटाता है:

1. Vitamin-A/ विटामिन-A
2. Vitamin- C / विटामिन-C
3. Vitamin- E/ विटामिन-E
4. Vitamin- D/ विटामिन-D

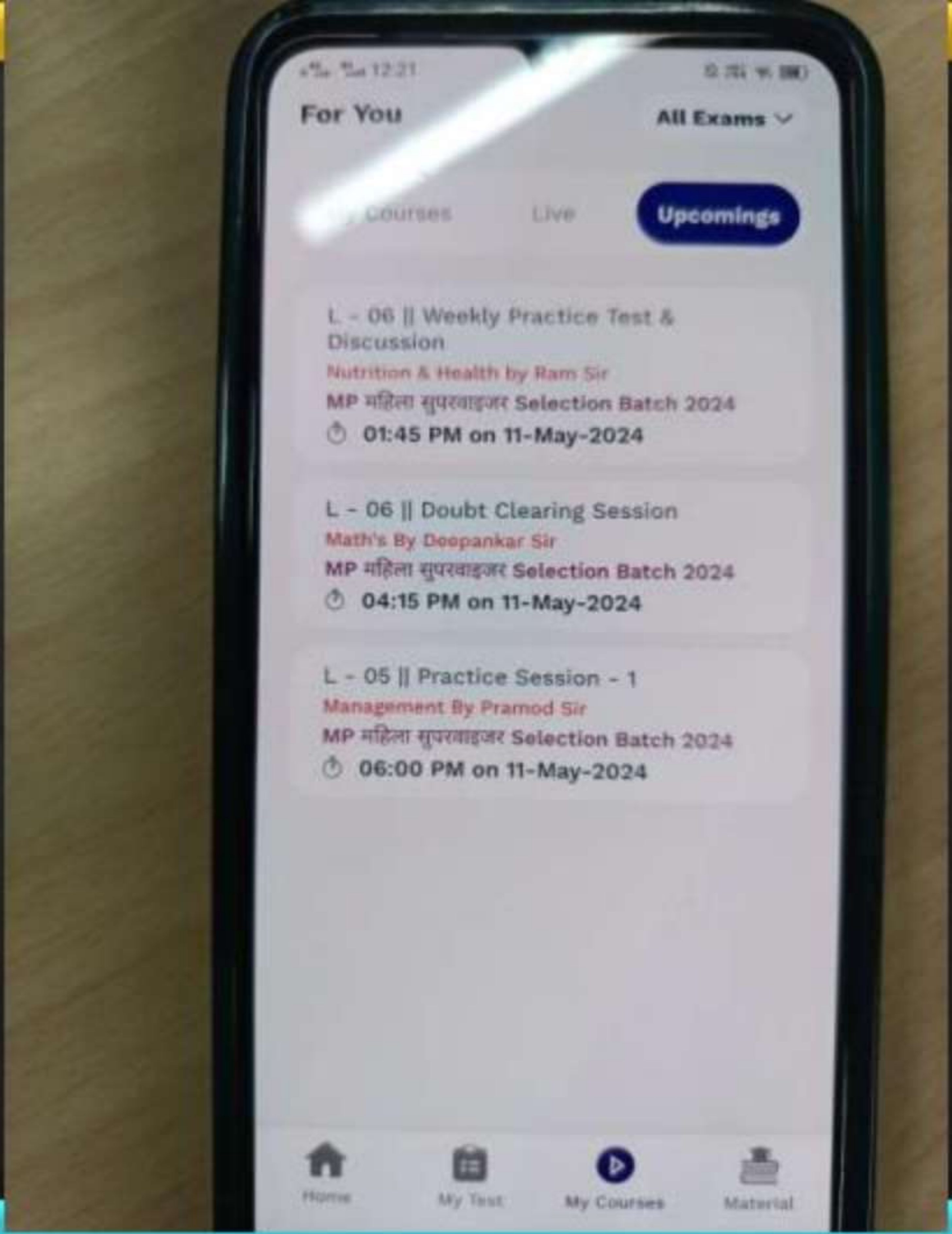
Selection batch

- Recorded class कैसे देखें,
- Live class kaise देखें
- आने वाली नई क्लास कैसे देखें
- पुराने पेपर कैसे देखें
- Pdf कहाँ मिलती है
- Notes कहाँ मिलते है

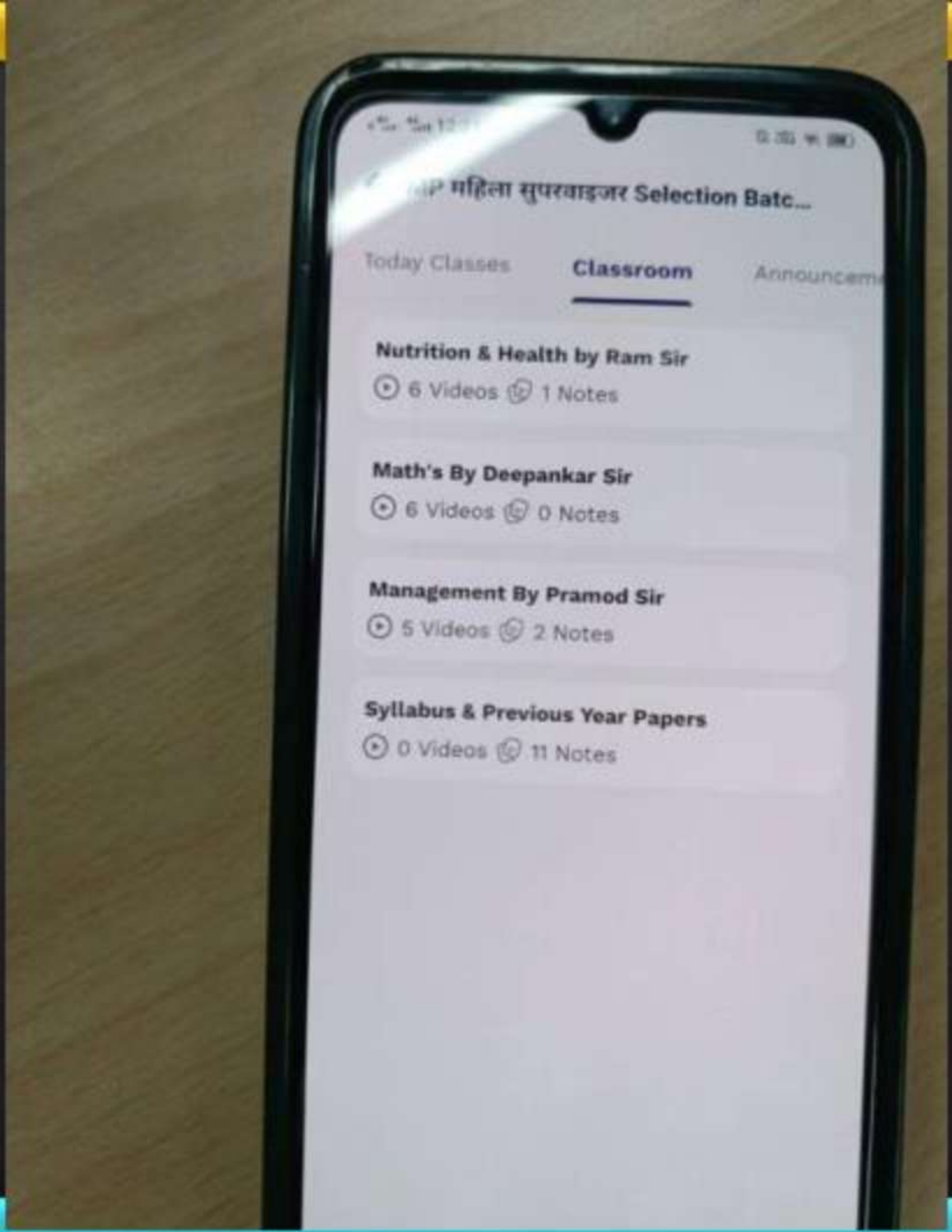

12:21
All Exams
Quick Access
All Courses
Test Series
Current Affairs
Live Batches
Recorded Batches
Daily Quiz
Downloads
Ask Doubts
Free Videos
Home
My Test
My Courses
Material

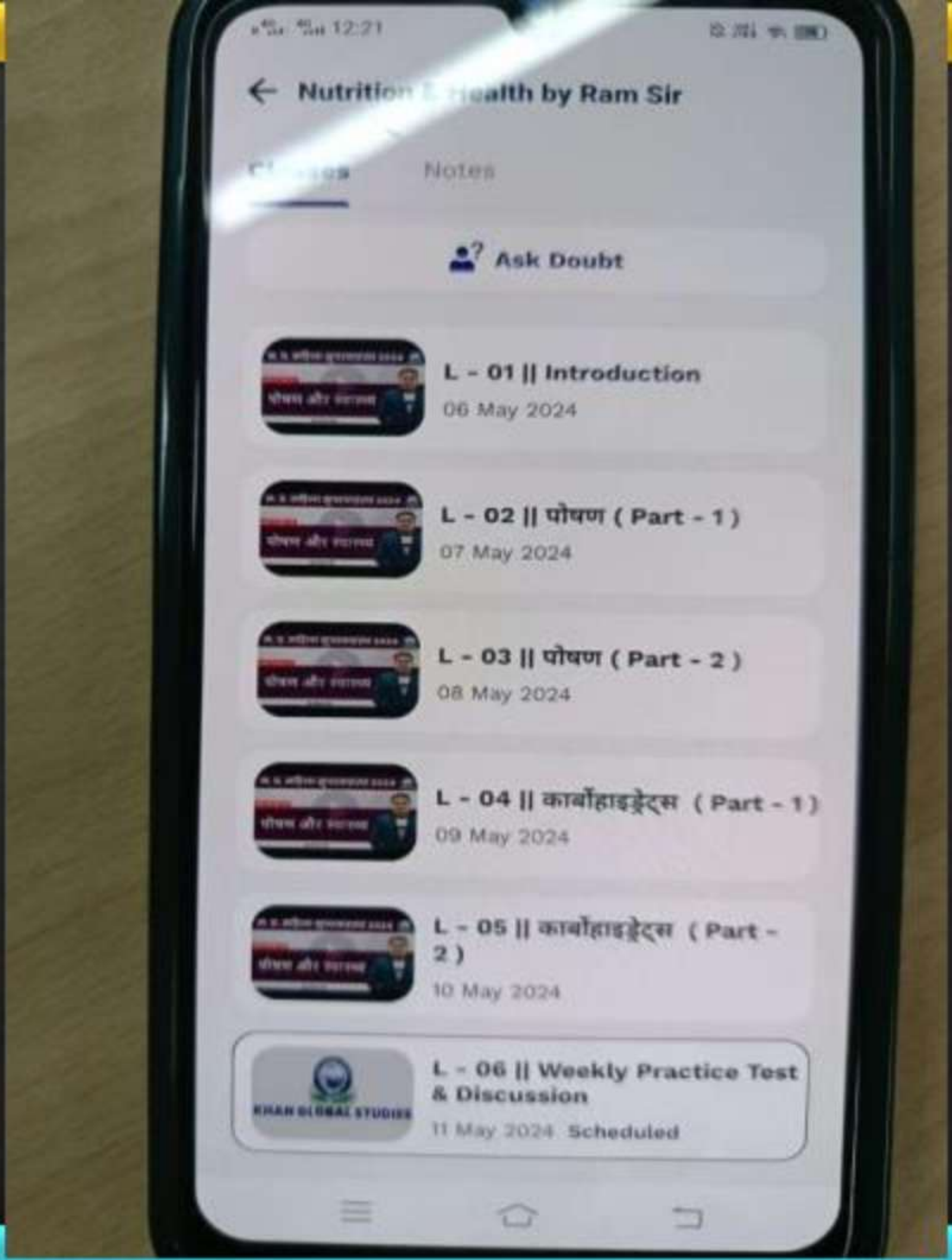


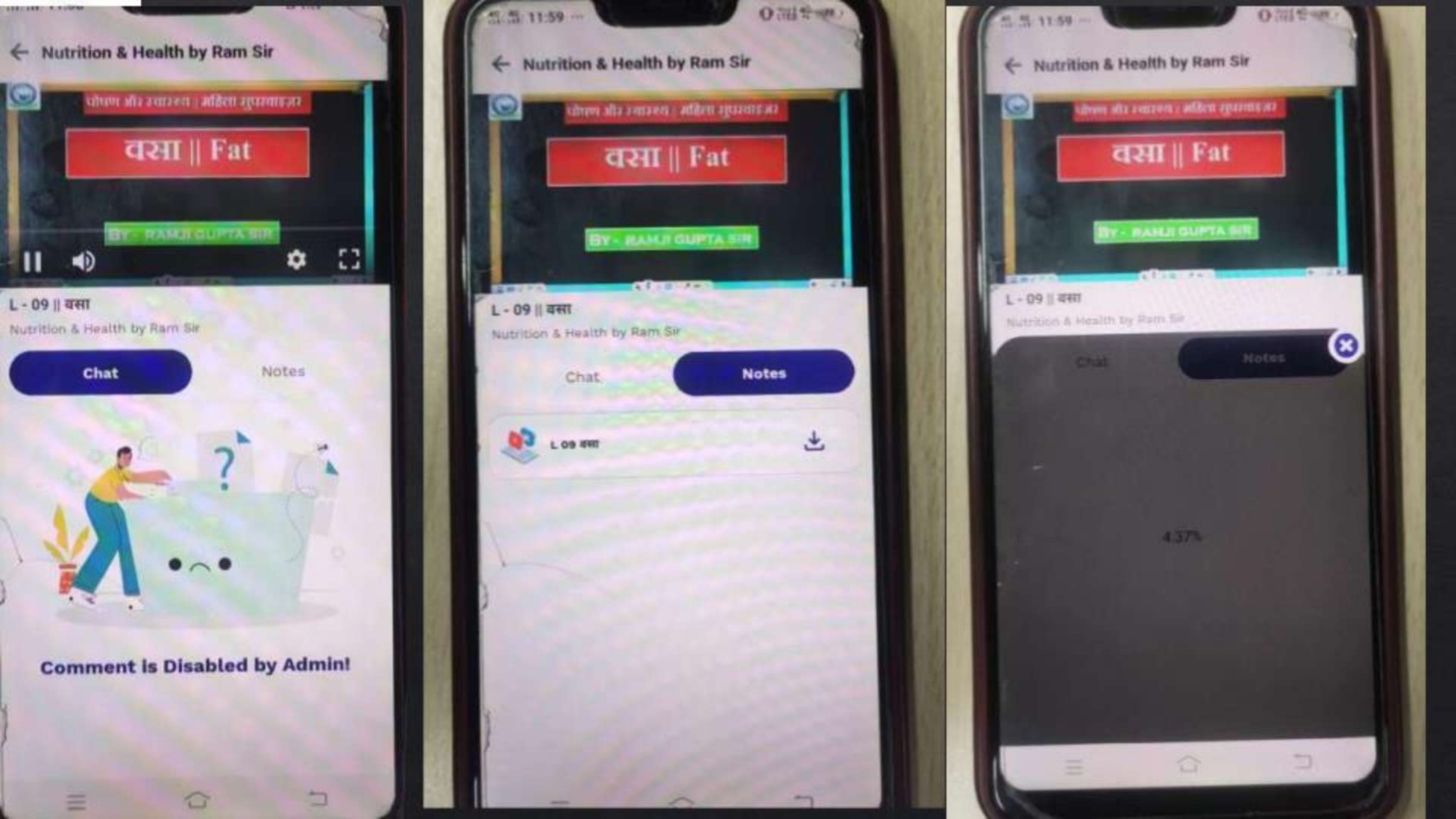
For You
All Exams
My Courses
Live
Upcomings
Recently Added Courses
ESB MP महिला सुपर
Selection Batch 2024
299/-
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
Home
My Test
My Courses
Material



For You
All Exams
Courses
Live
Upcomings
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
Nutrition & Health by Ram Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
01:45 PM on 11-May-2024
L - 06 || Doubt Clearing Session
Math's By Deepankar Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
04:15 PM on 11-May-2024
L - 05 || Practice Session - 1
Management By Pramod Sir
MP महिला सुपरवाइजर Selection Batch 2024
06:00 PM on 11-May-2024
Home
My Test
My Courses
Material


महिला सुपरवाइजर Selection Batc...
Today Classes
Classroom
Nutrition & Health by Ram Sir
6 Videos 1 Notes
Math's By Deepankar Sir
6 Videos 0 Notes
Management By Pramod Sir
5 Videos 2 Notes
Syllabus & Previous Year Papers
0 Videos 11 Notes


12:21
Nutrition & Health by Ram Sir
Notes
Ask Doubt
L - 01 || Introduction
06 May 2024
L - 02 || पोषण (Part - 1)
07 May 2024
L - 03 || पोषण (Part - 2)
08 May 2024
L - 04 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 1)
09 May 2024
L - 05 || कार्बोहाइड्रेट्स (Part - 2)
10 May 2024
KHAN GLOBAL STUDIES
L - 06 || Weekly Practice Test & Discussion
11 May 2024 Scheduled



Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
Comment is Disabled by Admin!
11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Nutrition & Health by Ram Sir
Chat
Notes
L 09 वसा
11:59
Nutrition & Health by Ram Sir
वसा || Fat
BY - RAMJI GUPTA SIR
L - 09 || वसा
Chat
Notes
4.37%

KHAN GLOBAL STUDIES

Most Trusted Learning Platform

THANKS FOR WATCHING