केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
दिल्ली
असतो मा सद्गमय

Question Paper

2023

aglasem.com

Series ΣHEFG

Set-4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **358**

रोल नं.
Roll No.

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

खाद्य पोषण और आहार विज्ञान

FOOD NUTRITION & DIETETICS

*निर्धारित समय : **3** घण्टे* | *अधिकतम अंक : **60***

*Time allowed : **3** hours* | *Maximum Marks : **60***

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **24** प्रश्न हैं ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
- 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 परीक्षार्थी केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।
- Please check that this question paper contains **15** printed pages.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **24** questions.
- **Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.**
- 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 candidates will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

सामान्य निर्देश :

(i) कृपया निर्देशों को ध्यान से पढ़ें ।

*(ii) इस प्रश्न-पत्र के **दो** खंडों : खंड-**क** और खंड-**ख** में **24** प्रश्न हैं ।*

*(iii) खंड-**क** में वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न हैं, खंड-**ख** में विषयपरक प्रकार के प्रश्न हैं ।*

*(iv) दिए गए **(6 + 18 =) 24** प्रश्नों में से, उम्मीदवार को **3** घंटे के आवंटित (अधिकतम) समय में **(6 + 11 =) 17** प्रश्नों के उत्तर देने हैं ।*

(v) किसी विशेष खंड के सभी प्रश्नों को सही क्रम में करने का प्रयास किया जाना चाहिए ।

*(vi) खंड-**क** : वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न (**30** अंक)*

*(क) इस खंड में **6** प्रश्न हैं ।*

(ख) कोई नकारात्मक अंकन नहीं है ।

(ग) दिए गए निर्देशों के अनुसार करें ।

(घ) प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।

*(vii) खंड-**ख** : विषयपरक प्रकार के प्रश्न (**30** अंक)*

*(क) इस खंड में **18** प्रश्न हैं ।*

*(ख) उम्मीदवार को **11** प्रश्न करने हैं ।*

(ग) दिए गए निर्देशों के अनुसार करें ।

(घ) प्रत्येक प्रश्न/भाग के सामने आवंटित अंकों का उल्लेख किया गया है ।

General Instructions :

(i) *Please read the instructions carefully.*

(ii) *This question paper consists of **24** questions in **two** Sections : Section – **A** & Section – **B**.*

(iii) *Section – **A** has objective type questions, whereas Section – **B** contains subjective type questions.*

(iv) *Out of the given **(6 + 18 =) 24** questions, a candidate has to answer **(6 + 11 =) 17** questions in the allotted (maximum) time of **3** hours.*

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

(vi) *Section – **A** : Objective Type Questions (**30** marks)*

- (a) *This section has **06** questions.*
- (b) *There is no negative marking.*
- (c) *Do as per the instructions given.*
- (d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

(vii) *Section – **B** : Subjective Type Questions (**30** marks)*

- (a) *This section has **18** questions.*
- (b) *A candidate has to do **11** questions.*
- (c) *Do as per the instructions given.*
- (d) *Marks allotted are mentioned against each question/part.*

खंड – क

(वस्तुनिष्ठ प्रकार के प्रश्न)

1. रोज़गार कौशल पर दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **4** प्रश्नों के उत्तर लिखिए । **4 × 1 = 4**

(i) वर्कशीट (Worksheet) क्या है ? **1**

(ii) अपने आप को अच्छी तरह से प्रबंधित करने के लिए दो आवश्यक गुणों की सूची बनाइए । **1**

(iii) आन्तरिक प्रेरणा (Intrinsic motivation) क्या है ? **1**

(iv) एक सेल (Cell) क्या है ? **1**

(v) एक उद्यमी को प्रेरित करने वाले दो गुणों को लिखिए । **1**

(vi) उद्यमिता (Entrepreneurship) को परिभाषित कीजिए । **1**

2. दिए गए **7** प्रश्नों में से किन्हीं **5** के उत्तर लिखिए । **5 × 1 = 5**

(i) आहार–विज्ञान को परिभाषित कीजिए । **1**

(ii) स्पष्ट तरल आहार (Clear liquid diet) के 2 उदाहरण दीजिए । **1**

(iii) जी ई आर डी (GERD) का पूर्ण रूप क्या है ? **1**

(iv) हृदय रोग के रोगियों के लिए किस प्रकार के परिवर्तित आहार की आवश्यकता है ? **1**

(v) पैरेंटरल फीडिंग (Parenteral feeding) क्या है ? **1**

(vi) सब्जियों की लीचिंग (Leaching) क्यों की जाती है ? **1**

(vii) एक डायबिटीज़ के रोगी हेतु किस प्रकार के आहार का सुझाव दिया जाता है ? **1**

Section – A

(Objective Type Questions)

1. Answer any **4** out of the given **6** questions on Employability Skills. **4 × 1 = 4**

   (i) What is a Worksheet ? **1**

   (ii) To manage oneself well, write two essential qualities. **1**

   (iii) What is intrinsic motivation ? **1**

   (iv) What is a Cell ? **1**

   (v) Write two qualities which motivate an entrepreneur. **1**

   (vi) Define entrepreneurship. **1**

2. Answer any **5** out of the given **7** questions. **5 × 1 = 5**

   (i) Define dietetics. **1**

   (ii) Give two examples of clear liquid diet. **1**

   (iii) What is the full form of GERD ? **1**

   (iv) What type of modified diet is required by heart disease patients ? **1**

   (v) What is parenteral feeding ? **1**

   (vi) Why leaching of vegetables is done ? **1**

   (vii) What type of diet is recommended for a diabetic patient ? **1**

3. दिए गए **7** प्रश्नों में से किन्हीं **6** के उत्तर लिखिए । **6 × 1 = 6**

निम्नलिखित कथन सही हैं अथवा गलत, स्पष्ट कीजिए । यदि एक कथन गलत है, कृपया उस कथन का सही कथन लिखिए ।

(i) साल्मोनेला जीवाणु, लोगों, जानवरों एवं पक्षियों की आंत में रहते हैं । **1**

(ii) जल पीने योग्य होता है यदि यह रोगजनक और हानिकारक बैक्टीरिया से मुक्त होता है । **1**

(iii) संदूषण रसोई में भी हो सकता है यदि कच्चे मांस, पोल्ट्री एवं मछली का रस, बिना पके खाद्य पदार्थ जैसे कि सलाद के सम्पर्क में आए । **1**

(iv) खाद्य स्वच्छता, उत्पादन से उपभोग तक भोजन की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए एक आवश्यक शर्त व उपाय है । **1**

(v) आई पी एम (IPM), कीटों के दमन का एक पारिस्थितिक दृष्टिकोण है । **1**

(vi) पेचिश (Dysentery) एक खाद्यजनित रोग नहीं है । **1**

(vii) एक ब्लैंड डाइट (Bland diet), अधिक मसालेदार एवं अत्यधिक फाइबरयुक्त भोजन से बनी होती है । **1**

4. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** के उत्तर लिखिए । **5 × 1 = 5**

(i) अत्यधिक शरीर के वजन से संबंधित दो स्थायी बीमारियों (Chronic diseases) की सूची बनाइए । **1**

(ii) तीव्र ज्वर (Acute fever) को परिभाषित कीजिए । **1**

(iii) बी एम आई (BMI) का पूर्ण रूप लिखिए । **1**

(iv) दस्त (Diarrhoea) क्या है ? **1**

(v) ओ आर टी (ORT) हेतु दो भोजन आधारित घोलों (Solutions) का सुझाव दीजिए । **1**

(vi) आई बी डब्ल्यू (IBW) का फॉर्मूला क्या है ? **1**

3. Answer any **6** out of the given **7** questions. **6 × 1 = 6**

State whether the following statements are True or False. Incase a statement is false, please write the correct statement.

(i) Salmonella bacteria lives in the intestines of people, animals and birds. **1**

(ii) Water is potable if it is free from pathogenic and harmful bacteria. **1**

(iii) Contamination can also occur in the kitchen when juices from raw meat, poultry and fish come into contact with uncooked foods such as salads. **1**

(iv) Food hygiene is the conditions and measures necessary to ensure the safety of food from production to consumption. **1**

(v) IPM is an ecological approach to pest suppression. **1**

(vi) Dysentery is not a food borne disease. **1**

(vii) A bland diet is made of very spicy and fibre rich foods. **1**

4. Answer any **5** out of the given **6** questions. **5 × 1 = 5**

(i) List two chronic diseases associated with excessive body weight. **1**

(ii) Define acute fever. **1**

(iii) Give the full form of BMI. **1**

(iv) What is diarrhoea ? **1**

(v) Suggest two food based solutions for ORT. **1**

(vi) What is the formula of IBW ? **1**

5. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर लिखिए । **5 × 1 = 5**

निम्नलिखित प्रश्न दो कथनों से बने हैं ।

निश्चयात्मक कथन (Assertion) (A) एवं कारण (Reason) (R).

इन प्रश्नों का उत्तर, नीचे दिए गए सही विकल्पों का चयन करते हुए दीजिए :

(a) (A) व (R) दोनों सही हैं और (R) → (A) का सही स्पष्टीकरण है ।

(b) (A) व (R) दोनों सही हैं तथा (R) → (A) का सही स्पष्टीकरण नहीं है ।

(c) (A) सही है, व (R) गलत है ।

(d) (A) गलत है, व (R) सही है ।

(i) **(A) :** अस्वास्थ्यकर भोज़न अथवा जंक भोजन एवं कम शारीरिक गतिविधियाँ वजन बढ़ाने में सहायक हैं । **1**

(R) : जब भोजन प्रचुर मात्रा में होता है तथा शारीरिक गतिविधियों का स्तर घटता है, तब परिणामस्वरूप वसा का जमाव होता है ।

(ii) **(A) :** एच ए सी सी पी (HACCP) एक खाद्य सुरक्षा व्यवस्था है जिसे दुनिया भर में मान्यता प्राप्त है । **1**

(R) : यह विशिष्ट उत्पादों व प्रक्रियाओं से संबंधित महत्त्वपूर्ण खतरों को निर्धारित करने के उपयोग में आती हैं ।

(iii) **(A) :** खाद्य उत्पादन व प्रसंस्करण के किसी भी स्तर पर रासायनिक संदूषण हो सकता है । **1**

(R) : रसायन उपयोगी हो सकते हैं तथा उनका उपयोग कुछ खाद्य पदार्थों जैसे फल व सब्जियों पर कीटनाशक के रूप में जानबूझ कर किया जाता है ।

5. Answer any **5** out of the given **6** questions. **5 × 1 = 5**

The following questions consist of 2 statements.

Assertion (A) and Reason (R).

Answer these questions selecting appropriate options given below :

(a) Both (A) and (R) are true and (R) is correct explanation of (A).

(b) Both (A) and (R) are true and (R) is not correct explanation of (A).

(c) (A) is true, but (R) is false.

(d) (A) is false, but (R) is true.

(i) **(A) :** Eating unhealthy or junk food with low physical activity promotes weight gain. **1**

(R) : When food is abundant and the physical activity level decreases, resulting in fat deposition.

(ii) **(A) :** HACCP is a food safety system that is recognised world-wide. **1**

(R) : It is used to determine significant hazards pertaining to specific products and processes.

(iii) **(A) :** Chemical contamination can take place at any stage in food production and processing. **1**

(R) : Chemicals can be helpful and are deliberately used with some foods, such as pesticides on fruits and vegetables.

(iv) **(A) :** उच्च कमर परिधि (higher waist circumference) पेट के चारों तरफ वसा के जमाव का संकेत देता है । **1**

(R) : उच्च कमर परिधि को केन्द्रीय मोटापे की तरह वर्गीकृत किया जाता है ।

(v) **(A) :** भोजन को पकाया जाता है उसे आसानी से पचने योग्य और स्वादिष्ट बनाने के लिए । **1**

(R) : खाना पकाने से बहुत सारे सूक्ष्मजीवी मर जाते हैं और भोजन को सेवन के लिए असुरक्षित बना देता है ।

(vi) **(A) :** उच्च रक्तचाप रोगी हेतु निर्धारित, नमक प्रतिबंधित संतुलित सोडियम निर्धारित आहार में 3 से 4 ग्राम नमक होना चाहिए । **1**

(R) : नमक के उपयोग में कमी करने तथा साबुत अनाज को खाने से उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करने में सफलता मिलती है ।

6. दिए गए **6** प्रश्नों में से किन्हीं **5** प्रश्नों के उत्तर लिखिए । **5 × 1 = 5**

(i) उच्च रक्तचाप (Hypertension) को परिभाषित कीजिए । **1**

(ii) जेस्टेशनल डायबिटीज़ (Gestational Diabetes) क्या है ? **1**

(iii) आई डी डी एम (IDDM) का पूर्ण रूप लिखिए । **1**

(iv) होल व्हीट ब्रेड (Whole Wheat Bread) एवं व्हाइट ब्वायल्ड राइस (White Boiled Rice) के ग्लाइसीमिक इंडेक्स (Glycemic Index) की सूची बनाइए । **1**

(v) रीनल ग्लाइकोसूरिया को समझाइए । **1**

(vi) पॉलीडिप्सिया एवं पॉलीफेजिया को समझाइए । **1**

(iv) **(A) :** Accumulation of fat around the abdomen is indicated by higher waist circumference. **1**

(R) : Higher waist circumference is classified as Central Obesity.

(v) **(A) :** Food is cooked to make them easily digestible and palatable. **1**

(R) : Cooking kills many micro-organisms and makes the food unsafe to be consumed.

(vi) **(A) :** As per the salt restriction prescribed for a hypertension patient, the moderate sodium restricted diet should contain 3 to 4 gm of salt. **1**

(R) : To control hypertension success lies in lowering salt intake and eating whole foods.

6. Answer any **5** out of the given **6** questions. **5 × 1 = 5**

(i) Define hypertension. **1**

(ii) What is gestational diabetes ? **1**

(iii) Write the full form of IDDM. **1**

(iv) List the glycemic index of whole wheat bread and white boiled rice. **1**

(v) Explain renal glycosuria. **1**

(vi) Explain polydipsia and polyphagia. **1**

खंड – ख

(विषयपरक प्रकार के प्रश्न)

रोजगार कौशल पर दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3** का उत्तर लिखिए । **3 × 2 = 6**

प्रत्येक प्रश्न का उत्तर **20** से **30** शब्दों में दीजिए ।

7. तनाव (Stress) क्या है ? इसके प्रबंधन के लिए दो तरीकों का सुझाव दीजिए । **2**

8. व्यक्तित्व विकारों पर काबू पाने के लिए 4 उपाय लिखिए । **2**

9. चार प्रेज़ेंटेशन सॉफ्टवेयर्स की सूची बनाइए । **2**

10. एक सफल उद्यमी के चार गुणों को लिखिए । **2**

11. एस.एम.ए.आर.टी. (S.M.A.R.T.) को समझाइए । **2**

दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3,** प्रत्येक का उत्तर **20** से **30** शब्दों में लिखिए । **3 × 2 = 6**

12. आहार चिकित्सा के सिद्धांतों को लिखिए । **2**

13. भाप से पकाने (Steaming) के चार फायदे लिखिए । **2**

14. उप–तीव्र बुखार (Sub-acute fever) के दौरान आहार प्रबंधन के दो प्रमुख उद्देश्य लिखिए । **2**

15. एक क्षय रोगी के आहार में सम्मिलित करने वाले तथा ना सम्मिलित करने वाले प्रत्येक के चार खाद्य पदार्थ क्या हैं ? **2**

16. एच बी ए 1 सी (HBA1c) को समझाइए । **2**

Section – B
(Subjective Type Questions)

Answer any **3** out of the given **5** questions on Employability skills. **3 × 2 = 6**

Answer each question in **20** to **30** words.

7. What is Stress ? Suggest two ways to manage it. **2**

8. Write four steps to overcome personality disorders. **2**

9. List four presentation softwares. **2**

10. Give four qualities of successful entrepreneur. **2**

11. Explain S.M.A.R.T. **2**

Answer any **3** out of the given **5** questions in **20** to **30** words each. **3 × 2 = 6**

12. Write the principles of diet therapy. **2**

13. Explain four advantages of steaming. **2**

14. Write two main objectives of dietary management during sub-acute fever. **2**

15. What are the four foods each to be included and to be avoided in the diet of a T.B. patient ? **2**

16. Explain HBA1c. **2**

दिए गए **3** प्रश्नों में से किन्हीं **2,** प्रत्येक का उत्तर **30** से **50** शब्दों में लिखिए । **2 × 3 = 6**

17. एक सक्रिय क्षय रोगी के 6 लक्षणों की सूची बनाइए । **3**

18. वे तीन कारण लिखिए जिनके परिणामस्वरूप खाद्य जनित बीमारी होती है । **3**

19. उच्च रक्तचाप के 6 परिवर्तनीय व 6 अपरिवर्तनीय जोखिम कारक क्या हैं ? **3**

दिए गए **5** प्रश्नों में से किन्हीं **3,** प्रत्येक का उत्तर **50** से **80** शब्दों में लिखिए । **3 × 4 = 12**

20. एक एनोरेक्सिक रोगी (Anorexic patient) के लिए (3000 k cal का) एक नमूना मेनू बनाइए । **4**

21. बच्चों पर कृमि (Worm) / परजीवी (Parasite) के संक्रमण के क्या परिणाम होते हैं ? **4**

22. एफ एस एस ए आई (FSSAI) द्वारा निर्धारित मानकों वाले किन्हीं आठ खाद्य पदार्थों को लिखिए । **4**

23. मधुमेह (Diabetes) की चेतावनी के लक्षणों को समझाइए । **4**

24. रक्तचाप का वर्गीकरण व उच्च रक्तचाप के स्तरों को सारिणीबद्ध तरीके से लिखिए । **4**

Answer any **2** out of the given **3** questions in **30** to **50** words each. **2 × 3 = 6**

17. List six symptoms of an active T.B. patient. **3**

18. Give any three reasons resulting in food borne illness. **3**

19. What are the six modifiable risk factors and six non-modifiable risk factors for hypertension ? **3**

Answer any **3** out of the given **5** questions in **50** to **80** words each. **3 × 4 = 12**

20. Prepare a sample menu (3000 K cal) for an anorexic patient. **4**

21. What are the consequences of worm/parasite infection on children ? **4**

22. Write any eight food products for which FSSAI has prescribed standards. **4**

23. Explain the warning symptoms of diabetes. **4**

24. In a tabular form write the classification of blood pressure and the stages of hypertension. **4**

