

Total No. of Questions—22]

[Total No. of Printed Pages—7

M—171

HOME MANAGEMENT & NUTRITION

(Hindi & English Versions)

Time : 3 Hours

Maximum Marks : 75

निर्देश :

- (1) सभी प्रश्न अनिवार्य हैं।
- (2) प्रश्न क्रमांक 1 से 6 तक के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 30 शब्दों में दीजिए।
- (3) प्रश्न क्रमांक 7 से 12 तक के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 50 शब्दों में दीजिए।
- (4) प्रश्न क्रमांक 13 से 17 तक के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 75 शब्दों में दीजिए।
- (5) प्रश्न क्रमांक 18 से 22 तक के प्रत्येक प्रश्न का उत्तर लगभग 120 शब्दों में दीजिए।
- (6) प्रत्येक प्रश्न के अंक उसके सामने दर्शाए गए हैं।
- (7) प्रश्न क्रमांक 11, 12, 16, 17, 20, 21 एवं 22 में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं।

Instructions :

- (1) All questions are compulsory.

Z—12—M—171

P. T. O.

- (2) Write the answer of each Question from Question Nos. 1 to 6 in about 30 words.
- (3) Write the answer of each Question from Question Nos. 7 to 12 in about 50 words.
- (4) Write the answer of each Question from Question Nos. 13 to 17 in about 75 words.
- (5) Write the answer of each Question from Question Nos. 18 to 22 in about 120 words.
- (6) Allotted marks are given against each question.
- (7) Internal choices are given in Question Nos. 11, 12, 16, 17, 20, 21 and 22.

1. भोज्य पदार्थ में मिलावट के क्या कारण हैं ? 2

What are the causes of food adulteration ?

2. डिब्बाबन्दी क्या है ? 2

What is Canning ?

3. भोजन पकाने से क्या लाभ हैं ? 2

What are the advantages of cooking food ?

4. हिसाब रखने से क्या लाभ हैं ? 2

What are the benefits of Account ?

5. भोजन में रेशेदार पदार्थों का क्या महत्त्व है ? 2

What is the importance of Roughage in a food ?

6. सिलाई मशीन पर सिलाई करते समय कपड़ा एकत्रित क्यों होता है ? 2

Why the cloth is gathered in sewing machine while stitching ?

7. पोषक तत्वों के संरक्षण हेतु किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ? 3

What precautions are taken while nutrients of food can be preserved ?

8. जल मनुष्य की अनिवार्य आवश्यकता है। समझाइए। 3

Water is essential for us. Explain.

9. फॉस्फोरस के कार्य लिखिए। 3

Write down the functions of Phosphorus.

10. कुपोषण के शरीर पर क्या प्रभाव दिखाई देते हैं ? 3

What are symptoms of malnutrition on the human body ?

11. पेपर पैटर्न के मुख्य नियम समझाइए।

3

Explain the main rules of Paper pattern.

अथवा (Or)

पेपर पैटर्न बनाने के प्रमुख लाभ क्या हैं ?

What are the main benefits of prepare Paper pattern ?

12. बंगाल के कांथावर्क के विषय में आप क्या जानते हैं ?

3

What do you understand about the Kantha work of Bengal ?

अथवा (Or)

पंजाब की फूलकारी के बारे में आप क्या जानते हैं ?

What do you understand about the Phoolkari of Punjab ?

13. विटामिन 'सी' का रासायनिक नाम क्या है ? इसके कार्य, कमी व प्राप्ति के साधन बताइए। 4

What is the chemical name of Vitamin 'C' ? Explain its deficiency, functions and sources.

14. भोजन के मुख्य कार्य समझाइए।

4

Explain the main functions of food.

15. कुपोषण के कोई पाँच कारण बताइए। 4

Give any five causes of Malnutrition.

16. भोज्य पदार्थ क्रय करते समय किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? 4

During purchase of food items, what precautions should be taken ?

अथवा (Or)

भोजन विषाक्त होने के कारण बताइए।

Explain the causes of Food poisoning.

17. तपेदिक रोग के कारण, लक्षण व बचने के उपाय क्या हैं? 4

What are the causes, symptoms and remedies of Tuberculosis ?

अथवा (Or)

हँजा रोग के कारण, लक्षण व बचने के उपाय बताइए।

Explain the causes, symptoms and remedies of Cholera disease.

18. सन्तुलित आहार को प्रभावित करने वाले तत्व कौन-कौन से हैं ? बताइए। 5

What are the attractive elements of Balanced diet ? Explain.

19. किशोरावस्था के लिए आहार आयोजन आप कैसे करेंगे ?

5

How will you plan a diet for Adolescents ?

20. खाद्य संरक्षण के मुख्य उद्देश्य क्या हैं ?

5

What are the main aims of food preservation ?

अथवा (Or)

खाद्य संरक्षण की विधियाँ लिखिए।

Write the methods of food preservation.

21. भोजन पकाने की प्रमुख विधियाँ लिखिए।

5

Write down the main methods of cooking.

अथवा (Or)

पाकक्रियाओं का भोज्य तत्वों पर क्या प्रभाव पड़ता है ? समझाइए।

What are the effects of cooking on the nutrients ? Explain.

22. सिलाई कला के प्रमुख सिद्धान्त बताइए।

5

Explain the main principles of Sewing.

अथवा (Or)

वस्त्रों का नाप लेते समय किन-किन नियमों का ध्यान रखना चाहिए?

What rules should be taken while measuring the clothes ?