

प्रश्न 1 भोजन समूह कहलाता है -

- A. पोषक तत्वों में वृद्धि करना।
- B. पोषक तत्वों की कमी करना।
- C. पोषक तत्वों को हटाना।
- D. उपरोक्त सभी

प्रश्न 2. छोटे बच्चों के लिए सर्वोत्तम आहार माना जाता है -

- A. अंडे
- B. दूध
- C. फल
- D. सब्जियां

प्रश्न 3. खट्टे और रसीले फलों में पाया जाता है -

- A. विटामिन ए
- B. विटामिन बी
- C. विटामिन सी
- D. विटामिन डी

प्रश्न 4. एक किशोर बालक को प्रतिदिन लगभग ऊर्जा की आवश्यकता होती है -

- A. 2400 से 2600 कैलोरीज़
- B. 2000 से 2200 कैलोरीज़
- C. 3000 से 3400 कैलोरीज़
- D. 1000 से 2000 कैलोरीज़

प्रश्न 5. भोजन नियोजन को प्रभावित करने वाले कारक हैं -

- A. मौसमी उपलब्धता
- B. मौसम
- C. व्यवसाय
- D. उपरोक्त सभी

प्रश्न 6. संतुलित आहार वह आहार है -

- A. जिसमें सभी पोषक तत्व सही अनुपात में हों ।
- B. सभी पोषक तत्व एक निश्चित अनुपात में ना हों।
- C. जो खाने में स्वादिष्ट हो।
- D. जो खाने में मीठा लगे।

प्रश्न 7. आहार का मुख्य घटक है -

- A. मैदा
- B. दलिया
- C. अनाज
- D. विटामिन ए

प्रश्न 8. शर्करा में पाया जाने वाला पौष्टिक तत्व है -

- A. लौह तत्व
- B. रेशा
- C. कार्बोहाइड्रेट
- D. प्रोटीन

प्रश्न 9. प्रोटीन के मुख्य स्रोत हैं -

- A. दालें और फलियां
- B. अंडे
- C. दूध
- D. उपरोक्त सभी

प्रश्न 10. भोजन पिरामिड दर्शाता है -

- A. पांच भोजन समूह
- B. कैलोरी
- C. ऊर्जा
- D. आयु के अनुसार भोजन

प्रश्न 11. भोजन नियोजन कहलाता है -

- A. प्रतिदिन लिए जाने वाले आहार के लिए नियोजन
- B. पोषक तत्वों में वृद्धि
- C. भोज्य पदार्थों में कमी
- D. उपरोक्त में से कोई नहीं

प्रश्न 12. आंखों के लिए अच्छा होता है -

- A. विटामिन डी
- B. विटामिन सी
- C. विटामिन ए
- D. विटामिन बी