केवल मूल्यांकनकर्ता के उपयोग हेतु!

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

32 पृष्ठीय

केवल परीक्षक द्वारा भरा जावे। प्रश्न क्रमांक के सम्मुख प्राप्तांकों की प्रविष्टी करें।

प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	प्राप्तांक (अंकों में)	प्रश्न क्रमांक	पृष्ठ क्रमांक	प्राप्तांक (अंकों में)
1			17		
2			18		
3			19		
4			20		
5			21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13					
14					
15			कुल प्राप्तांक शब्दों में		कुल प्राप्तांक अंकों में
16					

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे

परीक्षक एवं उपमुख्य परीक्षक द्वारा भरा जावे

प्रमाणित किया जाता है कि अन्दर के पृष्ठों के अनुरूप मुख्य पृष्ठ पर अंकों की प्रविष्टी एवं अंकों का योग सही है।

निर्धारित मुद्राः नाम, पदनाम, मोबाईल नम्बर, परीक्षक क्रमांक एवं पदांकित संस्था के नाम की मुद्रा लगाएं।

उप मुख्य परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा	परीक्षक के हस्ताक्षर एवं निर्धारित मुद्रा
व्याख्याता शा. ... उ.मा.वि. धार DHTWD/52/X/200/0010	EKTA MANDLOI U.M.S. (HOME SCIENCE) G. BHOJ G.H S.S. DHAR DHTWD/52/ XII /610/004

② योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 2 के अंक = कुल अंक

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 01 का उत्तर

(अ) असत्य।

(ब) सत्य।

(स) असत्य।

(द) असत्य।

(इ) सत्य

(फ) सत्य।

प्रश्न क्र. 02 का उत्तर

I		II
(अ) पास्चुराइजेशन	-	दूध

EKTA MANDLOI
U.M.S. (HOME SCIENCE)
G.BHOJ G.H.S.S. DHAR

③ [5] पृष्ठ + पृष्ठ [7] अंक = [12] कुल अंक

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

(ब) वर्जित खाद्य पदार्थ - तम्बाकू

(स) आवश्यकता से कम पोषण पाना - कुपोषण

(द) पीलिया - बीलिरुबिन

(इ) बाटिक - मोम

B
S
E

प्रश्न क्र. 03 का उत्तर

(अ) भारत में बंगाल का कांथा सात (07) प्रकार का होता है।

(ब) उपभोक्ता → किसी भी वस्तु या आवश्यक वस्तु को खरीदने वाला व्यक्ति एवं किसी सेवाओं को लेना या खरीदने वाला व्यक्ति "उपभोक्ता" कहलाता है।

(स) कार्य सरलीकरण → किसी भी कार्य या जटिल कार्य को आधुनिक उपकरण की सहायता से या अपनी बुद्धिमत्ता से सरल रूप देने को "कार्य सरलीकरण" कहते हैं। इससे समय एवं शक्ति की बचत होती है।

SECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION

प्रश्न क्र.

(द) मकान की भूमि रेतीली एवं पथरीली होनी चाहिए। और उसकी नींव गहरी डालनी चाहिए।

(इ) पेचिश रोग के जीवाणु का नाम ईस्चरिचिया कोलाई है।

प्रश्न क्र. 04 का उत्तर

BSE

(अ) 2।

(ब) 1986 में।

(स) 2800।

(द) 700 कैलोरी।

(इ) 2।

(फ) बाँझपन।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 05 का उत्तर

(अ) 0°F से 35 F ।

(ब) तीन ।

(स) पेट्रोल ।

(द) सन्तुलित ।

(ई) बड़ा ।

(फ) दिल्ली ।

प्रश्न क्र. 06 का उत्तर (अथवा)

डिब्बाबंदी के लाभ -

(i) खाद्य सामग्री यात्रा में ले जाने में सहायक होती है। अतः एक जगह से दूसरी जगह ले जाने मे आसानी होती है।

6 योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 6 के अंक = कुल अंक

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL मध्यप्रदेश

प्रश्न क्र.

ii) खाद्य पदार्थ डिब्बाबंदी मे सुरक्षित रहते है।
iii) इन्हे स्टोर करके रख सकते है।
iv) डिब्बाबंदी मे खाद्य पदार्थ के गिरने का डर नहीं रहता है।

प्रश्न क्र. 07 का उत्तर

नील का कपड़ो में महत्व -

i) कपड़े चमकदार एवं सफेद हो जाते है,
ii) कपड़ो मे चमक आ जाती है,
iii) कपड़े का पीलापन दूर हो जाता है,
iv) कपड़े नए जैसे हो जाते है।

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 08 का उत्तर

दूषित भोजन से होने वाली बीमारियों के नाम -

i) हैजा।

ii) पेचिश।

iii) क्षय रोग।

iv) पीलिया।

प्रश्न क्र. 09 का उत्तर

संयुक्त परिवार -> संयुक्त परिवार का आकार बड़ा होता है। जिसमें माता-पिता उनके विवाहित बच्चे, चाचा-चाची उनके बच्चे, दादा-दादी, नाती-पोते आदि शामिल है। ऐसे परिवार में खाना-पीना एक साथ होता है, बनता है। ऐसे परिवार आज भी भारत में पाए जाते है।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 10 का उत्तर

भोजन के कार्य –

i) नवीन कोशिकाओं का निर्माण करना,

ii) टूटी - फूटी कोशिकाओं की मरम्मत करना,

शरीर को ऊर्जा एवं शक्ति देना,

प्रश्न क्र. 11 का उत्तर [अथवा]

पोषण शिक्षा मे आहार ~~बिसेशज्ञ~~ विशेषज्ञ का अत्यधिक महत्व है। क्योंकि पोषण शिक्षा में आहार के संवन्ध मे ज्ञान देना होता है। और आहार के बारे मे अधिक जानकारी एक आहार विशेषज्ञ के पास अधिक होती है, एक आहार विशेषज्ञ बेहतर तरीके से पोषण के बारे मे अधिक जानकारी दे सकता है। कि किस वर्ग के व्यक्ति को कितनी किलोरी की आवश्यकता है। किसे कितनी मात्रा मे पोष्टिक तत्व चाहिए। इत्यादि कथनों से यह स्पष्ट होता है कि

मध्यप्रदेश
ARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

पोषण शिक्षा मे आहार विशेषज्ञ का महत्व बहुत अधिक है।

प्रश्न क्र. 12 का उत्तर [अथवा]

भोजन परोसते समय निम्न बातो को ध्यान रखना चाहिए।

1) भोजन जिस थाली मे परोसा जा रहा है वह साफ-सुथरी एवं स्वच्छ हो।

2) परोसने वाले व्यक्ति के हाथ स्वच्छ हो।

3) एक बार में अधिक भोजन न परोसा जाए, थोड़ा-थोड़ा करके परोसा जाए।

4) सब्जी, दाल, मीठा आदि की चम्मच, करछी अलग-अलग प्रकार की होनी चाहिए।

5) परोसने वाला व्यक्ति मृदु भाषी हो।

BSE

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 13 का उत्तर [अथवा]

आहार आयोजन बनाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1) आहार आयोजन बनाते समय जलवायु का विशेष ध्यान रखना चाहिए, ठण्डे प्रदेशों को गर्म देशों की अपेक्षा अधिक आहार चाहिए होता है,

2) लिंग को देखते हुए आहार - आयोजन की व्यवस्था करनी चाहिए। महिलाओं की अपेक्षा पुरूषों को अधिक आहार की आवश्यकता होती है।

3) स्वयं की आर्थिक स्थिति को ध्यान में रखते हुए हमें कम खर्चीले सामानों से आहार आयोजन बनाना चाहिए, जैसे - मौसम के अनुकूल फल, सब्जियाँ, आदि।

4) ऐसे आहारों का आहार- आयोजन में चयन करना चाहिए जिनसे हमें सभी पौष्टिक तत्वों की पूर्ति हो सके, जैसे - दूध, अनाज, मांस - मछली आदि,

11 योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 11 के अंक = कुल अंक

BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 14 का उत्तर

खाद्य संरक्षण के तीन उद्देश्य अग्रलिखित हैं -

1. बिना मौसम के प्राप्ति → खाद्य संरक्षण से हम किसी भी मौसम मे अन्य मौसम के फलो, सब्जियों को प्राप्त कर सकते है, उनका मज़ा उठा सकते है,

2. विभिन्न रूप में प्राप्त करना → हम फलों को खाद्य संरक्षण के द्वारा किसी अन्य रूप में भी उन्हें प्राप्त कर सकते है, जैसे - जैम, जैली, अचार, मुरब्बा, स्कवैश आदि,

3. जीवाणुओं से बचाना → खाद्य पदार्थों को निर्जलीकरण द्वारा संरक्षित कर जीवाणुओं से बचाया जा सकता है। जीवाणु नमी मे पनपते है, निर्जलीकरण विधि मे फलो को काटकर सुखाया जाता है, यदि फल रस वाले हो तो उन्हें साबुत ही सुखाना चाहिए,

4. पौष्टिक तत्वों की पूर्ति → खाद्य संरक्षण ~~करने से हमें~~ हमारे से लिए पौष्टिक तत्व की पूर्ति की जा सकती है, उनमें पौष्टिक तत्व मौजूद होते है,

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 15 का उत्तर [अथवा]

मिक्सर ग्राइन्डर के लाभ निम्नलिखित है, [तीन]

1) समय की बचत होती है,

2) श्रम की बचत होती है,

3) शक्ति की बचत होती है,

4) कुछ ही समय मे ~~मसाला~~ सामग्री पिसी जा सकती है,

5) तुरन्त ही परिणाम [सामग्री के पीसे जाने का] मिलता है,

6) अधिक समय नहीं लगता है,

BSE

(13) [ ] + [ ] = [ ]
पूर्व पृष्ठ पृष्ठ 13 के अंक कुल अंक

EDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 16 का उत्तर

उपभोक्ता के ~~उद्द~~ उत्तरदायित्व निम्न है -

1) सामग्री खरीदते समय लेबिल को ~~आ~~ अच्छी तरह पढ़ लेना चाहिए।

2) यदि सामान का गारन्टी कार्ड, वॉरन्टी कार्ड इत्यादि दिया जाए तो उसे सम्भाल कर रखना चाहिए,

3) उपभोक्ता को दुकानदार से मृदु या अच्छे से बात करनी चाहिए। उखड़कर बात करने से दुकानदार चिढ़ सकता है।

4) झूठे विज्ञापनों का शिकार होने से बचना चाहिए।

5) आवश्यकता के सामान ही खरीदने चाहिए,

6) अच्छे किस्म, क्वालिटी देख कर ही सामान खरीदना चाहिए।

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 17 का उत्तर

भोजन पकाते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए,

1. भोजन पकाने की जगह साफ व स्वच्छ हों,

2. भोजन जिस बर्तन मे बनाया जा रहा है वह बर्तन साफ व स्वच्छ हो।

3. भोजन बनाने वाले व्यक्ति के हाथ स्वच्छ व साफ हो।

4. रसोई घर के बाहर वॉश बेसिन हों।

5. रसोई घर में डस्टबीन दूर हो जिससे भोजन भोजन में मक्खी, मच्छर न आए,

6. भोजन पकाने के लिए उपयोग मे लाया गया पानी स्वच्छ हो।

7. सब्जिया धोकर पकाई जाए।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

8) खाना बनाने वाला व्यक्ति यदि बिमार हो तो वह भोजन न पकाए या चेहरे पर रूमाल बांध लें,

9) भोजन पकाते समय वहा जूते चप्पल न हो।

10. भोजन पकाने मे उपयोग की गई वस्तुओं को धोकर उपयोग किया जाए,

BSE

प्रश्न क्र. 18 का उत्तर

नायलॉन की चार भौतिक विशेषताएँ -

1) संगठन - यह लम्बे तन्तु से बनाए जाते है,

2) प्रकाश - यह ज्वलनशील होते है। अधिक समय तक सूर्य के प्रकाश मे इन्हे नही रखना चाहिए,

3) रंग - अधिक समय तक धूप मे रखने से इनका रंग हल्का हो जाता है,

SECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPALBOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

4) प्रकृति → यह कृत्रिम तन्तु से बना होता है।

प्रश्न क्र. 19 का उत्तर

B S E

मकान का चयन करते समय निम्न बातो का ध्यान रखना चाहिए।

स्थिति

1) भूमि

2) दिशा

3) वायु आवागमन की स्थिति

4) जल व्यवस्था

5) गंदे जल का निस्तारण

6) स्थान

7) प्रकाश

8)

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

1) भूमि → पथरीली जमीन / भूमि मकान के लिए बेहतर है। इसकी नींव गहरी डालनी चाहिए। रेतीली भूमि भी ~~इस~~ मकान के लिए उपयुक्त है।

2) दिशा → मकान के दरवाज़े - खिड़की उत्तर - पूर्वी - पश्चिमी दिशा में होने चाहिए। जिससे सूर्य का प्रकाश एवं हवा का आना - जाना मुमकिन हो। दो दरवाज़े होना अति आवश्यक है।

3) गंदे जल का निस्तारण → मकान मे गंदे जल का निस्तारण करना भी अत्यधिक आवश्यक है। यदि हो तो पाइप लाइन नालों मे ही खुलवानी चाहिए जिससे गंदा पानी नालियो मे ही जाए।

4) जल व्यवस्था → मकान का चयन करते समय जल व्यवस्था का भी पूरा - पूरी ख्याल रखा जाए। बोरिंग खुदवा ली जाए या जल प्रतिदिन आता है।

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

प्रश्न क्र. 20 का उत्तर (अथवा)

सन्तुलित आहार का महत्व - [चार]

(1) शारीरिक एवं मानसिक विकास होता है।
(2) रोग प्रतिरोधक क्षमता अधिक होती है,
(3) सभी पौष्टिक तत्वों की पूर्ति हो जाती है,
(4) स्वस्थ शरीर रहता है,
(5) मन - मस्तिष्क का पूर्ण रूप से विकास होता है।
(6) अधिक बिमार नहीं पड़ते है,
(7) प्रत्येक बिमारी के प्रति संवेदनशील नहीं होते है,

योग पूर्व पृष्ठ + पृष्ठ 20 के अंक = कुल अंक

मध्यप्रदेश

BOARDOFSECONDARYEDUCATION,MADHYAPRADESH,BHOPAL

प्रश्न क्र.

B S E