

विषय -परिसर अभ्यास घटक					
क्रमांक	प्रश्न	पर्याय अ	ब	क	ड
१	दुधाचे दह्यामध्ये रूपांतर होण्यासाठी खालीलपैकी कोणता सूक्ष्मजीव कारणीभूत असतो?	अमिबा	रायझोबियम	लॅक्टोबॅसिलस	क्लॉस्ट्रिडिअम
२	'स्कर्वी' (Scurvy) हा रोग कोणत्या जीवनसत्त्वाच्या अभावामुळे होतो?	जीवनसत्त्व 'अ'	जीवनसत्त्व 'ब'	जीवनसत्त्व 'ड'	जीवनसत्त्व 'क'
३	खालीलपैकी कोणता अन्नपदार्थ ऊर्जादायी पोषकतत्व (Energy-giving food) म्हणून ओळखला जातो?	प्रथिने	कार्बोहायड्रेट्स (कबोदके)	स्निग्ध पदार्थ	खनिज पदार्थ
४	मोड आलेल्या कडधान्यांमध्ये प्रामुख्याने कोणते पोषकतत्व भरपूर प्रमाणात आढळते?	खनिज पदार्थ	स्निग्ध पदार्थ	पिष्टमय पदार्थ	प्रथिने (Proteins)
५	दुधाचे पाश्चरायझेशन (Pasteurization) करताना दूध साधारणपणे किती तापमानाला तापवले जाते?	६०°C ते ६५°C वर १५ मिनिटे	७१.७°C वर १५ ते ३० सेकंद	१००°C वर ३० मिनिटे	५०°C वर १ तास
६	बेरीबेरी हा आजार कोणत्या जीवनसत्त्वाच्या कमतरतेमुळे होतो आणि त्याचे मुख्य लक्षण कोणते?	जीवनसत्त्व 'अ' - रा तांधळेपणा	जीवनसत्त्व 'ब' - चेतासंस्थेचा अशक्तपणा	जीवनसत्त्व 'क' - हिरड्यांमधून रक्त येणे	जीवनसत्त्व 'ड' - हाडे ठिसूळ होणे
७	अन्नपदार्थांमध्ये आयोडीनचे काही थेंब टाकल्यास त्याचा रंग गडद निळा-काळा होतो. हे त्या अन्नात कोणता घटक असल्याचे दर्शवते?	प्रथिने	स्निग्ध पदार्थ	पिष्टमय पदार्थ (Starch)	जीवनसत्त्वे
८	दुकानातून वेफर्स किंवा कुरकुरेचे पाकीट विकत घेताना ते फुगलेले दिसते. अन्न टिकवण्यासाठी त्या पाकिटात कोणता वायू भरलेला असतो?	ऑक्सिजन	कार्बन डायऑक्साइड	नायट्रोजन	हायड्रोजन
९	राहुलला रात्रीच्या वेळी स्पष्ट दिसत नाही (रातांधळेपणा). डॉक्टरांनी त्याला आहारात बदल करण्याचा सल्ला दिला आहे. त्याने खालीलपैकी कोणत्या अन्नपदार्थांचे सेवन वाढवावे?	गाजर, पपई आणि पालेभाज्या	लिंबू, आवळा आणि संत्री	डाळी, अंडी आणि मांस	गूळ, शेंगदाणे आणि केळी
१०	पावसाळ्यात अन्नपदार्थ उघडे ठेवल्यास त्यावर कापसासारखे पांढरे तंतू वाढतात व अन्न खराब होते. हे कशामुळे घडते?	जिवाणू संसर्ग	कवक/बुरशीची वाढ	रासायनिक अभिक्रिया	विषाणू संसर्ग
११	घरामध्ये कैरीचे लोणचे वर्षभर टिकवण्यासाठी खालीलपैकी कोणत्या नैसर्गिक परिरक्षकांचा (Natural Preservatives) प्रामुख्याने वापर केला जातो?	सोडियम बेंझोएट व व्हिनेगर	सायट्रिक ॲसिड व हळद	पाणी आणि चुना	मीठ, तेल आणि साखर

क्रमांक	प्रश्न	पर्याय अ	ब	क	ड
१२	अन्नसाखळीत (Food Chain) तृतीयक भक्षक म्हणून खालीलपैकी कोणाचा समावेश होईल?	ससा	हरीण	वाघ/सिंह	टोळ
१३	दुधामध्ये पाण्याचा अंश किती आहे हे मोजण्यासाठी व त्याची शुद्धता तपासण्यासाठी खालीलपैकी कोणते उपकरण वापरतात?	लॅक्टोमीटर	हायड्रोमीटर	थर्मामीटर	बॅरोमीटर
१४	आहारात लोहाची (Iron) कमतरता असल्यास 'अॅनिमिया' (पांडुरोग) होतो. वर्गातील एका विद्यार्थ्यामध्ये ही लक्षणे दिसल्यास शिक्षकाने त्याला खालीलपैकी कोणता आहार सुचवावा?	दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ	हिरव्या पालेभाज्या, गूळ आणि खजूर	भात आणि बटाटा	तूप आणि लोणी
१५	'फ्रिज' (Refrigerator) मध्ये अन्नपदार्थ ठेवल्यास ते जास्त काळ टिकतात, कारण:	फ्रिजमधील अन्नपदार्थांना ऑक्सिजन जास्त मिळतो	फ्रिजमधील प्रकाश जंतूंचा नाश करतो	तिथले तापमान अन्नातील पाण्याचे प्रमाण वाढवते	कमी तापमानाला सूक्ष्मजीवांची वाढ थांबते/मंद होते
१६	भाजी बाजारातून आणल्यानंतर ती शिजवण्यापूर्वी योग्य पद्धतीने हाताळण्याचा कोणता क्रम बरोबर आहे?	भाजी आधी स्वच्छ पाण्याने धुणे आणि नंतर कापणे	भाजी आधी कापणे आणि नंतर धुणे	भाजी न धुता थेट शिजवणे	भाजी फक्त उन्हात सुकवणे
१७	खालीलपैकी अन्न भेसळ ओळखण्याची कोणती पद्धत योग्य आहे?	दुधात पाणी शोधण्यासाठी त्यात मीठ टाकतात	मिरची पावडरमध्ये विटांची भुकटी शोधण्यासाठी ती पाण्यात टाकल्यास विटांची भुकटी तळाशी बसते	हळदीमधील भेसळ ओळखण्यासाठी ती तेलात टाकतात	शुद्ध तूप ओळखण्यासाठी ते फक्त फ्रीजमध्ये ठेवतात

क्रमांक	प्रश्न	पर्याय अ	ब	क	ड
१८	कुपोषण (Malnutrition) टाळण्यासाठी शासनामार्फत शाळांमध्ये 'माध्यान्ह भोजन योजना' राबवली जाते. या योजनेचा मुख्य हेतू कोणता आहे?	विद्यार्थ्यांना फक्त जेवण देणे	विद्यार्थ्यांना संतुलित आहाराद्वारे आवश्यक प्रथिने व उष्मांक मिळवून देणे	शिक्षकांचे काम वाढवणे	कृषी उत्पादनांचा वापर करणे
१९	आपल्या आहारात 'चोथा' (Roughage/Fibre) असणे का आवश्यक आहे?	तो शरीराला ऊर्जा देतो	तो शरीराची वाढ करतो	तो न पचलेले अन्न शरीराबाहेर टाकण्यास (पचनक्रिया सुलभ करण्यास) मदत करतो	तो हाडे मजबूत करतो
२०	खालीलपैकी ऊर्जा देणाऱ्या अन्नघटकांचा योग्य समूह कोणता?	प्रथिने व खनिजे	कर्बोदके व स्निग्ध पदार्थ	जीवनसत्त्वे व पाणी	खनिजे व जीवनसत्त्वे
२१	कुपोषणाचा सर्वाधिक परिणाम कोणावर होतो?	वृद्ध व्यक्ती	प्रौढ व्यक्ती	वाढत्या वयातील मुले	सर्वांवर समान
२२	खालीलपैकी कोणता पदार्थ प्रथिनांनी समृद्ध आहे?	ज्वारी	साखर	सोयाबीन	तूप
२३	शरीरातील हाडे व दात मजबूत करण्यासाठी कोणते खनिज आवश्यक आहे?	आयोडीन	कॅल्शियम	सोडियम	पोटॅशियम
२४	जीवनसत्त्व 'D' ची कमतरता झाल्यास कोणता आजार होऊ शकतो?	रातांधळेपणा	स्कर्व्ही	मुडदूस	रक्ताल्पता
२५	आयोडीनयुक्त मीठ वापरण्याचा मुख्य उद्देश कोणता?	चव वाढवणे	गॉइटर टाळणे	अन्न टिकवणे	रंग वाढवणे
२६	अन्नातील जंतूंची वाढ सर्वाधिक कशामुळे होते?	थंडी	उष्णता व ओलावा	सूर्यप्रकाश	हवा नसणे
२७	रक्तनिर्मितीसाठी आवश्यक खनिज कोणते?	लोह	कॅल्शियम	आयोडीन	फॉस्फरस
२८	'ऊर्जा देणारे अन्न' म्हणून खालीलपैकी कोणता पदार्थ योग्य आहे?	टोमॅटो	गाजर	पालक	भात
२९	खालीलपैकी कोणता आजार दूषित पाण्यामुळे होऊ शकतो?	संधिवात	मधुमेह	कॉलरा	क्षयरोग
३०	जीवनसत्त्व 'A' च्या कमतरतेमुळे कोणता विकार होतो?	स्कर्व्ही	रातांधळेपणा	रक्तक्षय	मुडदूस

क्रमांक	प्रश्न	पर्याय अ	ब	क	ड
३१	एका मुलाच्या आहारात फक्त भात व पोळी आहे. त्याला कोणत्या अन्नघटकांची कमतरता भासू शकते?	प्रथिने व जीवनसत्त्वे	कबोदके	स्निग्ध पदार्थ	पाणी
३२	पालेभाज्या खाव्यात' असे डॉक्टर का सांगतात?	त्या स्वस्त असतात	त्यात जीवनसत्त्वे व लोह असते	त्या चविष्ट असतात	त्यात पाणी नसते
३३	अन्नातील पोषकतत्त्वे शरीरात कोणते कार्य करतात?	फक्त ऊर्जा देतात	फक्त वाढ करतात	विविध शारीरिक कार्ये सुरळीत ठेवतात	फक्त रोग बरे करतात
३४	लिंबू व आवळा यांचा आहारात समावेश केल्यास कोणत्या जीवनसत्त्वाची पूर्तता होते?	क	ड	अ	ब
३५	शरीराला कमी प्रमाणात लागणारे पण आवश्यक घटक कोणते?	कबोदके	स्निग्ध पदार्थ	पाणी	सूक्ष्म पोषकतत्त्वे
३६	एखाद्या विद्यार्थ्याला रक्तक्षय (Anaemia) असल्यास कोणता आहार सुचवाल?	साखर व तूप	पालेभाज्या व खजूर	बिस्किटे	शीतपेये
३७	खालीलपैकी कोणता डबा सर्वाधिक संतुलित मानला जाईल?	वेफर्स + चॉकलेट+सँडविच	केक + शीतपेय+ वडापाव	पोळी + भाजी + फळ	वरणभात+गुलाब जामुन
३८	अन्न शिजवताना भाज्या जास्त वेळ उकळल्यास काय होऊ शकते?	जीवनसत्त्वांचा न्हास	प्रथिने वाढतात	कॅल्शियम वाढते	पाणी वाढते
३९	अन्नाचा अपव्यय टाळा' हा संदेश विद्यार्थ्यांमध्ये रुजवण्यासाठी सर्वात प्रभावी कृती कोणती?	भाषण	पोस्टर स्पर्धा व कृती उपक्रम	परीक्षा	शिक्षा
४०	अन्नघटक आणि कार्य यांची योग्य जोडी कोणती?	प्रथिने — ऊर्जा	कार्बोदके — वाढ	प्रथिने — शरीरबांधणी	जीवनसत्त्वे — ऊर्जा
४१	पुढीलपैकी कोणता पदार्थ 'शरीरबांधणी करणारा' अन्नघटक दर्शवितो?	डाळी	तेल	साखर	गूळ
४२	'शून्य भूक' (Zero Hunger) हे उद्दिष्ट कोणाशी संबंधित आहे?	पर्यावरण संरक्षण	सर्वाना पुरेसे व पौष्टिक अन्न मिळणे	पाणी बचत	ऊर्जा बचत

क्रमांक	प्रश्न	पर्याय अ	ब	क	ड
४३	जर एखाद्या कुटुंबाकडे मर्यादित साधने असतील, तर पौष्टिक आहारासाठी सर्वोत्तम पर्याय कोणता?	महागडे पॅकेज्ड पदार्थ	शीतपेये	फास्ट फूड	स्थानिक व हंगामी अन्नपदार्थ
४४	शिक्षक विद्यार्थ्यांना 'संतुलित आहार' ही संकल्पना सर्वाधिक प्रभावीपणे कशी शिकवू शकतात?	फक्त व्याख्यानाद्वारे	पाठांतराद्वारे	अन्नघटकांचे वर्गीकरण व आहार नियोजन कृतीद्वारे	गृहपाठाद्वारे

क्रमांक	बरोबर उत्तरचा पर्याय	क्रमांक	बरोबर उत्तरचा पर्याय	क्रमांक	बरोबर उत्तरचा पर्याय
१	क	१८	ब	३५	ड
२	ड	१९	क	३६	ब
३	ब	२०	ब	३७	क
४	ड	२१	क	३८	अ
५	ब	२२	क	३९	ब
६	ब	२३	ब	४०	क
७	क	२४	क	४१	अ
८	क	२५	ब	४२	ब
९	अ	२६	ब	४३	ड
१०	ब	२७	अ	४४	क
११	ड	२८	ड		
१२	क	२९	क		
१३	अ	३०	ब		
१४	ब	३१	अ		
१५	ड	३२	ब		
१६	अ	३३	क		
१७	ब	३४	अ		