

Home Science

Class- 10th

Multiple choice Question paper

1. एक ग्राम प्रोटीन कितनी कैलोरी प्रदान करती है ?
क) 2 कैलोरी ख) 5 कैलोरी ग) 8 कैलोरी घ) 4 कैलोरी
How many Calorie are produced by one gram protein ?
a. 2 Calorie b. 5 Calorie c. 8 Calorie d. 4 Calorie .
2. 13 से 15 वर्ष की आयु की लड़कियों को प्रतिदिन कितनी कैलोरी चाहिए ?
क) 2100 कैलोरी ख) 1500 कैलोरी ग) 1800 कैलोरी घ) 2700 कैलोरी
How much calorie is needed daily for girls of 13 to 15 years of age ?
a. 2100 Calorie b. 1500 Calorie c. 1800 Calorie d. 2700 Calorie .
3. भारतीय आहार में किस तत्व की कमी होती है ?
क) जल ख) वसा ग) प्रोटीन घ) खनिज लवण
What constituents is lacking Indian food ?
a. water b. fat c. protein d. 4 Minerals .
4. मछली के तेल में कौन सा विटामिन पाया जाता है ?
क) विटामिन ए ख) विटामिन डी ग) विटामिन सी घ) विटामिन के
Which Vitamin is present in fish oil ?
a. Vitamin A b. Vitamin D c. Vitamin C d. Vitamin K .
5. विटामिन सी सबसे अधिक किस में पाया जाता है ?
क) सन्तरा ख) अमरुद ग) आमला घ) केला
What is the highest source of Vitamin C ?
a. Orange b. Guava c. Amla d. 4 Banana
6. फलो और सब्जियों को किस यन्त्र द्वारा सुखाया जाता है ?
क) निर्जलित्र ख) मिक्सर ग) ग्राइंडर घ) टोस्टर
Which device is used for drying fruit and vegetable ?
a. Dehydrator b. Mixer c. Grinder d. 4 Toaster
7. खमीर बहुत छोटे..... होते है ?
क) जीवाणु ख) कीटाणु ग) एन्जाइम घ) फफूंदी
Yeast are very small----- ?
a. Bacteria b. Germs c. Enzymes d. 4 Fungus

8. सिल्क के कपड़ों में कौन सा कल्फ लगाया जाता है ?
 क) मैदा ख) चावल ग) अरारोट घ) कीकर की गोद
 Which starch is used on silken clothes ?
 a. Maida b. Rice c. Arrowroot d. 4 kikargum
9. शाकाहारियों के लिए कौन-सी प्रोटीन सर्वोत्तम है ?
 क) दूध की ख) गेहूं ग) चावल घ) पनीर
 Which protein is best for vegetarians ?
 a. Milk b. Wheat c. Rice d. Paneer
10. घर में खाद्य पदार्थों के संरक्षण की विधियां ?
 क) सुखाना ख) ठण्डे स्थान पर रखना ग) धुआ देकर घ) उपरोक्त सभी
 Methods of food preservation at home ?
 a. Drying b. Freezing c. by exposing smoke d. All above.
11. सर्दियों में कौन से कपड़े पहने जाते हैं ?
 क) सूती ख) रेशमी ग) ऊनी घ) लिनन
 What kind of clothes are to be wore in winter ?
 a. cotton b. Silk c. wooden d. linen
12. सजावट की वस्तुओं में आपस में क्या होनी चाहिए ?
 क) सन्तुलन ख) बल ग) लय घ) अनुपात
 What should be there among the things of decoration ?
 a. Balance b. Emphasis c. Rhythm d. Propotion
13. सूती कपड़ा किस पौधे से प्राप्त होता है ?
 क) जूट ख) हेम्प ग) कापोक घ) कपास
 Cotton clothes are obtained from which plant ?
 a. jute b. Hamp c. kapok d. Cotton
14. हमारे शरीर में कितने प्रतिशत जल होता है ?
 क) 50-60% ख) 70-75% ग) 75-80% घ) 60-65%
 What percent of water is there in our body ?
 a. 50-60% b. 70-75% c. 75-80% d. 60-65%
15. एक ग्राम वसा कितनी कैलोरी प्रदान करती है ?
 क) 4 कैलोरी ख) 5 कैलोरी ग) 9 कैलोरी घ) 2 कैलोरी
 How many calorie are provided by one gram of fat ?
 a. 4 Calorie b. 5 Calorie c. 9 Calorie d. 2 Calorie

16.....एक कृत्रिम रेशा है ?

क) जूट ख) सूती ग) नायलॉन घ) रेशम

_____ is artificial fiber?

a. jute b. cotton c. Nylon d. silk

17.आयोडीन की कमी से कौन सा रोग हो जाता है ?

क) घेंघा ख) रतौंधी ग) एनीमिया घ) रिकेटस

Which disease is caused by deficiency of Iodine ?

a. Goiter b. Night blindness c. Anemia d. Rickets.

18.कपड़ों की धुलाई के लिए आवश्यक सामग्री ?

क) साबुन ख) रगड़ने का तख्ताग ग) नील घ) उपरोक्त सभी

Equipments of laundering clothes are ?

a. Soap b. Scrubbing board c. Blue d. All above

19.सूक्ष्म जीवों को किस की सहायता से देखा जा सकता है ?

क) सूक्ष्म दशक ख) नग्न आंखों ग) परिदर्शी घ) दूरवीन

Microorganisms can be seen with the help of microscopy ?

a. Microscopy b. Naked eyes c. Periscope d. Binocular

20. कठोर कार्य करने वाली स्त्री को कितनी कैलोरी की आवश्यकता होती है ?

क) 2300 कैलोरी ख) 3000 कैलोरी ग) 2700 कैलोरी घ) 3600 कैलोरी

How much calorie is needed for hard working women ?

a. 2300 calorie b. 3000 calorie c. 2700 calorie d. 3600 calorie

20x1=20

भाग - ख

21.

नोट :- दो या तीन लाइनो में उत्तर दीजिए

Part-B

Answer in two or three lines

1. बफे से क्या अभिप्राय है ?

What is buffed system ?

2. लय कितने प्रकार की होती है ?

How many types of Rhythm are there ?

3. सफेद सूती कपड़ों में नील क्यों दिया जाता है ?

why do be blue white cotton clothes ?

4. कैलोरी से क्या अभिप्राय है ?

What do you mean by balance diet ?

5. खाद्य सम्बन्धी कौन-सी मिथ्या धारणाएं हैं ?
What are the misbeliefs in connection of diet ?
6. रंग की अनुरूपता क्या है ? स्पष्ट कीजिए।
What do you mean by "Harmony" of colours ?
7. घर पर खाद्य संरक्षण के दो तरीके लिखिए ?
Write down two methods of food preservation ?
8. विदेशी शैली में भोजन कैसे परोसा जाता है ?
How to serve food in foreign style ?

8x2=16

भाग - ग
Part - C

- 22.
1. सन्तुलन और लय के बारे में लिखिए ?
Write about the balance and Rhythm ?
2. रेशमी वस्त्रों की सम्भाल का वर्णन कीजिए ?
Describe the ways to take care of silken clothes ?
3. सन्तुलित आहार न खाने से क्या-2 हानियां होती हैं ?
What are the disadvantages of not taking a balance diets ?

3x3=9

भाग - घ
Part - D

सन्तुलित भोजन से क्या अभिप्राय है ? भारतीय आहार सन्तुलित क्यों नहीं है।

What do you mean by balanced diet ? Why Indian diet is not Balanced?

or

भोजन खराब होने के क्या कारण हैं ? उल्लेख कीजिए।

What are the causes of deterioration of food? Explain

5x1=5