

माध्यमिक शिक्षा मण्डल,
मध्यप्रदेश



प्रादर्श प्रश्न पत्र
एवं
आदर्श उत्तर

कक्षा 12वीं

गृहप्रबन्ध पोषण एवं वस्त्र विज्ञान
2008-2009

माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

सर्वाधिकार सुरक्षित माध्यमिक शिक्षा मण्डल, मध्यप्रदेश, भोपाल

प्रश्न-पत्र ब्लूप्रिन्ट
BLUE PRINT OF QUESTION PAPER

कक्षा :- XII

परीक्षा : हायर सेकण्डरी

पूर्णांक :- 75

विषय :- गृहप्रबन्ध, पोषण एवं वस्त्रविज्ञान

समय : 3 घण्टे

स. क्र.	इकाई	इकाई पर आवंटित अंक	वस्तुनिष्ठ प्रश्न	अंकवार प्रश्नों की संख्या			कुल प्रश्न
			1 अंक	4 अंक	5 अंक	6 अंक	
1.	समय और शक्ति का प्रबंध कार्य और सरलीकरण	06	2	1	—	—	1
2.	गृह एवं परिवार	06	1	—	1	—	1
3.	गृहणी एक उपभोक्ता के रूप में	07	3	1	—	—	1
4.	संतुलित आहार	08	2	—	—	1	1
5.	आहार आयोजन	08	3	—	1	—	1
6.	पोषण शिक्षा	04	—	1	—	—	1
7.	भोज्य पदार्थों का संरक्षण	08	4	1	—	—	1
8.	भोजन स्वच्छता, विषाक्तता तथा बीमारिया	12	3	1	1	—	2
9.	वस्त्र विज्ञान, परिसज्जा कढ़ाई का इतिहास एवं कसीदाकारी	10	—	1	—	1	2
10.	धुलाई एवं शुष्क धुलाई	06	2	1	—	—	1
	योग =	75	(20)=4	07	03	02	12+4=16

निर्देश :-

1. प्रश्न क्रमांक 1 से 4 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न होंगे जिसके अन्तर्गत रिक्त स्थानों की पूर्ति, एक शब्द या एक वाक्य में उत्तर, जोड़ी बनाना, सही विकल्प अथवा सत्य असत्य का चयन आदि के प्रश्न होंगे। प्रत्येक प्रश्न पर 5 अंक निर्धारित हैं। अर्थात् कुल 20 अंक के वस्तुनिष्ठ प्रश्न पूछे जाने हैं।
2. वस्तुनिष्ठ प्रश्नों को छोड़कर सभी प्रश्नों में विकल्प का प्रावधान रखा जाये। यह विकल्प समान इकाई से तथा यथा संभव समान कठिनाई स्तर वाले होने चाहिए।
3. कठिनाई स्तर — 35-40% सरल प्रश्न, 45-50% सामान्य प्रश्न, 10-15% कठिन प्रश्न

आदर्श प्रश्न पत्र
विषय – गृहप्रबन्ध पोषण एवं वस्त्र विज्ञान
कक्षा 12वीं

समय 3 : घण्टे

पूर्णांक – 75

निर्देश :-

1. प्रश्न पत्र में दिये गये निर्देशों को सावधानी पूर्वक पढ़कर प्रश्नों के उत्तर दीजिए।
2. प्रश्न पत्र में दो खण्ड दिये गये हैं खण्ड अ एवं खण्ड ब
3. खण्ड 'अ' में प्रश्न 1 से 4 तक वस्तुनिष्ठ प्रश्न हैं। प्रत्येक प्रश्न 5 अंक का है।
4. खण्ड 'ब' में प्रश्न क्रमांक 5 से 16 तक आंतरिक विकल्प दिये गये हैं।

प्र01. सही विकल्प का चुनाव कीजिए।

05

- (i) कार्य सरलीकरण द्वारा किसकी बचत की जा सकती है ?
(अ) केवल समय की (ब) केवल शक्ति की
(स) धन की (द) समय एवं शक्ति दोनों की।
- (ii) परिवार से हम सम्बन्धों की वह व्यवस्था समझते हैं जो माता-पिता और उनकी संतानों के बीच पायी जाती है यह परिभाषा किसकी है –
(अ) मेकाइवर एवं पेज (ब) क्लेयर
(स) आगबर्न एवं निमकॉफ (द) उपर्युक्त में से कोई नहीं।
- (iii) उपभोक्ता संरक्षण नियम बनाया गया –
(अ) 1986 में (ब) 1947 में
(स) 1940 में (द) 1942 में
- (iv) शीत संग्राहागार में मक्खन कितने तापक्रम पर एक माह तक संरक्षित रखा जा सकता है ?
(अ) $25^{\circ} - 30^{\circ} F$ (ब) $32^{\circ} - 45^{\circ} F$
(स) $15^{\circ} - 18^{\circ} F$ (द) $0^{\circ} - 30^{\circ} F$

- (v) शुष्क धुलाई की जाती है –
(अ) पेट्रोल द्वारा (ब) पानी द्वारा
(स) मिट्टी तेल द्वारा (द) इनमें से कोई नहीं।

प्र02. एक वाक्य में उत्तर दीजिए –

05

- (i) इंडिगो ब्ल्यू क्या है ?
(ii) उपभोक्ता शिक्षण से क्या आशय है ?
(iii) उपभोक्ता के साधन कौन-कौन से हैं ?
(iv) शरीर में टूट-फूट के पुनः निर्माण हेतु किस भोज्य घटक की आवश्यकता होती है ?
(v) संतुलित आहार से क्या आशय है ?

प्र03. रिक्त स्थान की पूर्ति कीजिये।

05

- (i) खुले खाद्य पदार्थों में की अधिक संभावना रहती है।
(ii) गर्भवती महिला को ग्राम अतिरिक्त प्रोटीन प्रतिदिन आवश्यक हैं।
(iii) लैथीरिमिज्म नामक रोग के खाने से होता है।
(iv) क्षयरोग नामक रोगाणु से फैलता है।
(v) साल्मोनेल टाइफी नामक रोगाणु से नामक रोग होता है।

प्र04. सही जोड़ी बनाइये :-

05

- (i) निर्जलीकरण – वैक्यूम क्लीनर
(ii) 1 ग्राम वसा – अतिरिक्त 300 कैलोरी
(iii) सफाई – धूप में सूखाकर
(iv) गर्भावस्था – $32^{\circ} - 45^{\circ} F$
(v) द्रुतशीतन संग्रहागार – 9 कैलारी

प्र05. उपभोक्ता की समस्या कौन-कौन सी है ? वर्णन कीजिये ?

04

अथवा

उपभोक्ता के क्या अधिकार हैं।

प्र06. पोषण शिक्षा के लिए किन-किन विधियों का उपयोग किया जाता है ? 04

अथवा

पोषण शिक्षा की आवश्यकता क्यों हुई ?

प्र07. पीलिया रोग के कारण लक्षण एवं निदान लिखिये। 04

अथवा

पेचिस के कारण, लक्षण एवं निदान लिखिये।

प्र08. रेफ्रिजरेटर के बारे में आप क्या जानते हैं ? 04

अथवा

कार्य सरलीकरण का क्या महत्व है ?

प्र09. ग्रामीण क्षेत्रों में भोज्य संरक्षण के लिए कौनसी विधियां अपनाई जाती है ? 04

अथवा

भोज्य पदार्थों के संरक्षण का क्या महत्व है ?

प्र010. रंगाई कितने प्रकार की होती है विस्तृत विवेचना कीजिए। 04

अथवा

रेयान के तन्तु के भौतिक एवं रासायनिक गुण लिखिये।

प्र011. शुष्क धुलाई की कितनी विधियां हैं वर्णन कीजिये। 04

अथवा

कलफ के प्रकार एवं बनाने की कोई एक विधि लिखिये।

प्र012. संयुक्त परिवार के गुण एवं दोष क्या है ? 05

अथवा

उत्तम गृह एवं उसके चुनाव के मापदण्ड लिखिये।

प्र013. आहार आयोजन के मूल सिद्धांत क्या है ? 05

अथवा

गर्भवती महिला की एक दिन की आहार तालिका बनाकर, स्पष्ट करे कि उसके लिए पोषक तत्वों की आवश्यकता क्यों पढ़ जाती है।

प्र014. भोज्य विषाक्तता के क्या कारण है ? 05

अथवा

स्वच्छता के क्या नियम हैं वर्णन कीजिये।

प्र015. वस्त्र परिसज्जा क्या है उसके प्रकार के बारे में बताइये। 06

अथवा

कर्नाटक की कसूती के बारे में क्या जानती है विस्तृत लिखिये।

प्र016. संतुलित भोजन को प्रभावित करने वाले कारक कौन-कौन से हैं ? 06

अथवा

कुपोषण के क्या कारण हैं ? वर्णन करिये।

आदर्श उत्तर

विषय – गृहप्रबन्ध पोषण एवं वस्त्र विज्ञान

कक्षा 12वीं

समय 3 : घण्टे

पूर्णांक – 75

प्र01. सही विकल्प का चुनाव कीजिए।

- उ01. (i) (द)
(ii) (ब)
(iii) (अ)
(iv) (अ)
(v) (अ)

प्र02. एक वाक्य में उत्तर दीजिए –

उत्तर –

- (i) यह वनस्पति स्रोत से प्राप्त नील है जो पेड़ विशेष के पत्तों से बनाया जाता है। इसका मूल्य अधिक रहता है। इसलिए अधिक उपयोग नहीं होता।
- (ii) उपभोक्ता शिक्षण का अर्थ है कि उपभोक्ता को इस बात की शिक्षा देना कि क्या कहाँ कब, कैसे और कितना खरीदना चाहिए व उसका उपयोग कैसे करना चाहिए।
- (iii) पत्रिकाएं, समाचार पत्र, पैम्पलैट, विज्ञापन, बुकलेट इत्यादि।
- (iv) प्रोटीन– प्रोटीन शरीर में नई कोशिकाओं का निर्माण एवं टूटी-फूटी कोशिकाओं की मरम्मत कर क्षति पूर्ति का काम करता है।
- (v) ऐसा भोजन जिससे भोजन के सभी पोषक तत्व, ठीक उतनी मात्रा में मौजूद हो, जितनी की एक व्यक्ति को पोषक तत्व की आवश्यकता होती है। उसे संतुलित भोजन कहते हैं।

प्र03. रिक्त स्थान की पूर्ति।

- उत्तर– (i) मिलावट
(ii) 15 ग्राम
(iii) खेसरी दाल

- (iv) बैसिलस – ट्यूबरकुलोसिस
- (v) टाइफाइड

प्र04. सही जोड़ी बनाइये :-

- उत्तर-**(i) निर्जलीकरण – धूप में सूखाकर
(ii) 1 ग्राम वसा – 9 कैलरी
(iii) सफाई – वैक्यूम क्लीनर
(iv) गर्भावस्था – अतिरिक्त 300 कैलोरी
(v) द्रुतशीतन संग्रहागार – $32^{\circ} - 45^{\circ} F$

प्र05. उपभोक्ता की समस्याएं –

- उत्तर-**1. मूल्यों में भिन्नता।
2. मिलावट और निम्न गुणवत्ता
3. अनुपलब्धि – जमाखोरी और कालाबाजारी
4. दोषपूर्ण बाट और नाप
5. दोषपूर्ण व्यापार पद्धतियां
6. स्तरीय उत्पादों की कमी।
7. खराब उपभोक्ता निर्देश

अथवा

उपभोक्ता के अधिकार –

1. सुरक्षा का अधिकार
2. जानकारी का अधिकार
3. चयन का अधिकार
4. सुनवाई का अधिकार
5. क्षतिपूर्ति का अधिकार
6. उपभोक्ता शिक्षण का अधिकार

प्र06. पोषण शिक्षा विधियां –

उत्तर–1. सम्पर्क विधि – इसका उद्देश्य समुदाय तक पोषण से संबंधित बातों को पहुँचाना है। इसकी दो विधियां हैं –

(अ) व्यक्तिगत सम्पर्क (ब) सामूहिक सम्पर्क विधि

2. दूरवर्ती विधियां –

1. मुद्रित सामग्री द्वारा
2. कम्प्यूटर द्वारा शिक्षा
3. सेटकाम प्रशिक्षण
4. वीडियो कान्फ़ेन्सिंग
5. इन्टरनेट के माध्यम से
6. आकाशवाणी एवं दूरदर्शन के माध्यम से।

अथवा

अच्छा स्वास्थ्य मनुष्य की सबसे बड़ी पूंजी है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है प्रतिदिन अपने आहार पर विशेष ध्यान देना। वर्तमान समय में कुपोषण की समस्या ने हमें घेर रखा है। विभिन्न प्रतिकूल परिस्थितियों के कारण यह समस्या बढ़ती जा रही है। यह कभी भी किसी भी उम्र में देखी जा सकती है।

कुपोषण का अर्थ है बुरा पोषण, आवश्यकता से अधिक या आवश्यकता से कम। उस समस्या से बचाव के लिए प्रत्येक व्यक्ति को पोषण का ज्ञान होना आवश्यक है विशेष कर महिला वर्ग को, जिससे वह पूरे परिवार के साथ—2 स्वयं के स्वास्थ्य का भी ध्यान रखे। इसलिए पोषण शिक्षा आवश्यक है।

प्र07. –

उत्तर–रक्त में बिलीरुबिन नामक तत्व की अधिकता किसी भी कारण से होने को पीलिया कहते हैं।

- कारण–1. जीवाणु द्वारा यकृत पर सूजन
2. पित्त थैली की नली (बाइल क्ट) में पथरी
 3. रक्त में लालरक्त कणिकाओं के सामान्य से अधिक टूटने से

- लक्षण—1. शरीर पर पीलापन, विशेषकर आँखें नाखून,
2. मूत्र का रंग पीला, 3. भूख कम लगना, 4. जी मिचलाना, वमन, पेट के नीचे भारीपन, 5. बुखार का आना।
- उपचार— ग्लूकोज, गन्ने का रस, फलों का रस देना, घी तेल न दे, पूर्ण विश्राम, चिकित्सक से परामर्श इत्यादि।

अथवा

- पेचिस दो प्रकार की 1. अमीबिक, 2. बैसीलरी,
कारण— इसके कीटाणु मनुष्य की विष्टा में पाये जाते हैं इन्हें मविखर्याँ फैलाती है इसमें बार—2 दस्त आना, पेट में ऐंठन, मल के साथ रक्त आता है।
- उपचार—
1. रोगी को पृथक, स्वच्छ कमरे में रखना।
 2. मल का विसंक्रमण आवश्यक है
 3. भोजन और पानी की शुद्धता पर ध्यान देना।
 4. हमेशा ताजा व शुद्ध भोजन लेना चाहिए।

प्र08. —

उत्तर—वह उपकरण, जिसका निर्माण खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने के लिए किया जाता है इसके भाग—1 कैबिनेट, 2. दरवाजा, फ्रीजर, 4. चिलट्रे 5. दराज, 6. बोतल रखने की व्यवस्था, 7. बल्ब, 8. नियामक (Regulator) इत्यादि।

उपयोग के समय ध्यान दे — 1. बार—बार न खोले, 2. आवश्यक वस्तुओं को ही रखे, पानी या अन्य पदार्थ गिरने पर फौरन साफ करे। इसकी स्वच्छता का ध्यान रखे।

अथवा

1. समय एवं शक्ति की बचत
2. नीरसता की कमी
3. प्रबन्ध के लिए प्रेरणा
4. अधिक अवकाश

प्र09. —

- उत्तर-1. प्रशीतन
2. निर्जलीकरण
 3. ताप द्वारा
 4. नमक एवं शक्कर मिलाकर
 5. तेल तथा मसाले मिलाकर
 6. रासायनिक पदार्थों द्वारा
 7. धुँआ करके

अथवा

1. किसी भी मौसम में प्रत्येक फल व सब्जी का प्राप्त होना।
2. अधिक उत्पादन होने पर संरक्षित कर रखना, नष्ट न होना।
3. संरक्षण की विधियों द्वारा भोजन को आकर्षक, स्वादिष्ट बनाना।
4. सुरक्षित किया भोजन, समुद्री यात्रा, इत्यादि में उपयोगी।
5. जैम, जैली, सॉस बनाकर संरक्षित कर कुटीर उद्योग आरंभ करना।

प्र010. रंगाई के प्रकार —

उत्तर —

1. **क्रॉस डाईंग** — इसमें वस्त्र को एक ही रंग में डुबोया जाता है जिससे विभिन्न प्रकार के शेड्स में रंगे जाते हैं। विभिन्न रेशे अपनी प्रकृति के अनुसार रंग पकड़ते हैं।
2. **बाटिक रंगाई** — जिन स्थानों पर रंग नहीं चढ़ाना वहां पर मोम की पर्त बिछा दी जाती है, सूखाया जाता है, मोम में दरार पड़ जाती है अब इसे रंग में भिगोया जाता है, चटकी हुई जगह पर रंग प्रवेश करता है।
3. **बांधनी** — रंग का प्रवेश बांधकर किया जाता है। धागे बांधकर डिजाइन बनाया जाता है।
4. **ढप्पे द्वारा छपाई** — डिजाइन के ढप्पे होते हैं उन्हें डूबोकर डिजाइन बनाया जाता है।

अथवा

रेयान का निर्माण लकड़ी के गूदे, कपास, बाँस आदि के भागों पर कृत्रिम विधि से किया जाता है

भौतिक गुण – 1. संगठन – श्वेत सेल्यूलोज

2. सूक्ष्म रचना, अलग-2 किस्मे, सभी चमकदार व समान आकार की होती है।

3. लम्बाई – लम्बे या छोटे रेशे

4. मजबूती – ऊन से अधिक मजबूत

5. अवशोषण शक्ति – नमी को सोखना

रासायनिक गुण – अकार्बनिक अम्लों के तनु एवं सान्द्र विलयन में खराब हो जाते हैं।

प्र011.

उत्तर –

1. चिकनाई विलायक द्वारा – इसमें पेट्रोल का प्रयोग करते हैं। सम्पूर्ण वस्त्र को विलायक में डूबोकर साफ करते हैं। पेट्रोल में डूबोकर वस्त्र को कई बार ऊपर नीचे किया जाता है।
2. चिकनाई अवशोषक द्वारा – वस्त्र के दाग पर चिकनाई अवशोषक पदार्थ छिडक देते हैं, थोड़ी देर रख देते हैं। पाउडर द्वारा चिकनाई का अवशोषण कर लिया जाता है पाउडर को ब्रुश द्वारा साफ कर लिया जाता है।

अथवा

कलफ के प्रकार –

1. चावल का कलफ
2. गेहूँ एवं मक्का का कलफ
3. अरारोट का कलफ
4. साबुदाने का कलफ

विधि – साबुदाने को एक बर्तन में धोकर भिगो दे कुछ समय पश्चात् साबुदाना फूल जायेगा, हाथ से अच्छी तरह मिलाये दाना नहीं रहना चाहिए, थोड़ा पानी डालकर गाढ़ा घोल बनाले। पानी भगोनी में उबाले, उबले पानी में घोल डालकर चलाये, उबाल आने पर गैस बन्द करें थोड़ा ठण्डा पानी मिलकार वस्त्र डूबों दे आधे घण्टे बाद निचोड़कर सुखा ले।

प्र012. संयुक्त परिवार के गुण –

- उत्तर-1.**
1. बड़ा आकार
 2. सामान्य निवास
 3. संयुक्त सम्पत्ति
 4. सहयोगी व्यवस्था
 5. कर्ता की प्रधानता
 6. सदस्यों में एक निश्चित संस्कार।

संयुक्त परिवार के दोष –

1. औपचारिक संबंध
2. स्थान का अभाव
3. स्वतंत्रता में बाधा
4. स्त्रियों की दयनीय स्थिति
5. व्यक्तित्व के विकास के अवसर का अभाव।

अथवा

1. जन संकुलता – भीड़ भरा स्थान अनुचित, शहर के समीप कॉलोनी में हो।
2. पड़ौसी
3. सुविधाएं
4. नाले, कारखाने, नदी, कसाई खाना। श्मशान घाट, रेल्वे स्टेशन, पशुशाला पास न हो।

मापदण्ड है –

1. घर की भूमि, 2. घर की दिशा, 3. गृह की नींव 4. मंच 5. मकान की दीवारे
6. मकान की छत 7. मकान का फर्श।

प्र013. –

- उत्तर-1.**
1. मीनू में दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले खाद्य पदार्थों का समावेश हो।
 2. आय को ध्यान में रखकर आहार आयोजन करे।

3. भोजन यथा संभव कम व्यय में तैयार हो।
4. सदस्यों की आयु व्यवसाय रुचि का ध्यान रहे।
5. मीनू पूरे सप्ताह का बना ले।
6. रोज अलग-2 मीनू हो।
7. पाचनशील एवं पौष्टिक हो।

अथवा

तालिका –

नाश्ता – दूध, दलिया, ब्रेड, मौसम के अनुसार फल, दोपहर का खाना – दाल, चावल, पालक (हरी सब्जी) दही, चपाती। शाम की चाय – हल्का नाश्ता, रात्रि खाने में – चपाती, रेशेदार सब्जी, मीठा व्यंजन, सोते समय – दूध
भोजन स्वादिष्ट व सुरुचिपूर्ण, कम मिर्च मसाले वाला हो। अपने साथ-2 अपने बच्चे के लिए भी पोषक तत्व चाहिए अतः आहार उच्च प्रोटीन व उच्च ऊर्जा वाला हो। बच्चे के लिए आयरन और कैल्शियम आवश्यक है।

प्र014. प्राकृतिक भोज्य विषाक्तता –

- उत्तर-1. जहरीले पेड़ पौधे
2. आलू का अंकुर
 3. खेसरी दाल
 4. मूंगफली – कच्ची मूंगफली में मोल्ड उत्पन्न हो जाता है हानिकारक है।
 5. जहरीले जानवर
 6. रासायनिक भोज्य विषाक्तता
 7. जीवाणु संक्रमण भोज्य विषाक्तता विस्तृत वर्णन।

अथवा

स्वच्छता के नियम –

1. भण्डारगृह साफ स्वच्छ
2. संक्रामक रोग से पीड़ित व्यक्ति भोज्य सामग्री न छुए।
3. भोजन पकाने के बर्तन साफ हो।

4. भोजन पकाते समय, सब्जी काटते समय, सफाई का ध्यान दे।
5. पीने का पानी स्वच्छ ढका हो।
6. रसोईघर में सीलन न हो, वायु संचरण की उचित व्यवस्था हो।
7. कूड़ेदान साफ हो, समय-2 पर निसंक्रमण पदार्थ से साफ करे।
8. घर को मक्खी मच्छर कॉकरोच से दूर रखे।
9. बर्तन पोंछने के लिए साफ नेपकीन काम में लेना चाहिए।

प्र015. –

उत्तर-परिसज्जा द्वारा कपड़े का रूप सुधारा जाता है। वस्त्र पर विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाएँ की जाती हैं। जिनसे गुजरकर वस्त्र सुन्दर बनता है।

- | | |
|--|--|
| <p>1. आधार भूत परिसज्जाएं</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. सफाई 2. विरंजक/ब्लीचिंग 3. कड़ा करना | <p>विशिष्ट परिसज्जाएं</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. मर्सराइजेशन 2. सिकुडन नियंत्रण 3. जल अवरोधक 4. वाश एण्ड वियर 5. रंगाई एवं छपाई |
|--|--|

2. रासायनिक परिसज्जा –

मर्सराइजिंग – रासायनिक परिसज्जा है इसमें खुरदुरी सतह को चिकनी व चमकदार बनाया जाता है। वस्त्र को निश्चित ताप दाब एवं तनाव पर सोडियम हाइड्रोक्लोराइड के घोल में 10 मिनट डूबोया जाता है। वस्त्र को धोकर अम्ल के तनु विलयन में, फिर धुलाई की जाती है।

अथवा

कसूती कर्नाटक राज्य में प्रसिद्ध है धारवाड, बेलगांव, बीजापुर, कसूती के उद्रगम केन्द्र है।

महिलाएँ यह कार्य करती हैं, इसके नमूने बुनाई के समान दिखते हैं हाथी, तोता, मोर, हिरण, कमल आदि नमूने बनाये जाते हैं अतः बैंगनी, हरा, नारंगी रंग प्रयोग

करते हैं। यह काम सफाई का होता है इसमें मेहनत अधिक है वस्त्र पर गवन्ती (उल्टा बखिया) नेगी (रनिंग टाका) मैन्थी (क्रॉस टांका) बनाये जाते हैं।

प्र016. संतुलित भोजन को प्रभावित करने वाले कारक –

उत्तर- 1. उम्र 2. लिंग 3. स्वास्थ्य 4. क्रियाशीलता 5. जलवायु 6. विशेष शारीरिक अवस्था।

उम्र – उम्र से संतुलित आहार प्रभावित होता है बच्चे युवा, प्रौढ़, वृद्ध सभी की अपनी-अपनी पोषक तत्वों की आवश्यकता अलग-अलग होती है।

लिंग – स्त्री एवं पुरुष की आवश्यकता में अन्तर होता है।

स्वास्थ्य – पोषक तत्वों की आवश्यकता को प्रभावित करता है।

क्रियाशीलता – मेहनती व्यक्ति को अधिक उर्जा की आवश्यकता होती है मानसिक कार्य वाले व्यक्ति को अलग पोषक तत्व चाहिए।

गर्भावस्था दुग्धपान करने वाली महिलाओं की आवश्यकता अलग होगी।

अथवा

कुपोषण के कारण –

1. अपर्याप्त भोजन
2. अस्वस्थ वातावरण
3. अनुपयुक्त आहार
4. अनुचित भोजन
5. भोजन संबंधी आदते
6. अन्धविश्वास
7. भोज्य पदार्थों में मिलावट
8. अनियमित भोजन
9. गरीबी
10. जनसंख्या
11. व्यवसाय सम्बन्धी कारण इत्यादि।