

NATIONAL COUNCIL FOR HOTEL MANAGEMENT AND CATERING TECHNOLOGY, NOIDA
ACADEMIC YEAR – 2023-2024

COURSE	:	1 ½ Year Diploma in Food Production / Food & Beverage Service/ Housekeeping/ Bakery & Confectionery	
SUBJECT	:	Hygiene & Sanitation / हाइजीन व सैनीटेशन	
TIME ALLOWED	:	02 Hours	MAX. MARKS: 50

(Marks allotted to each question are given in brackets)
(प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक कोष्ठक में दिए गए हैं)

Q.1. Micro-organisms are crucial to food industry. Justify the statement with suitable examples. Also, write ways to store food items which contains micro-organisms.

खाद्य उद्योग के लिए सूक्ष्म जीव महत्वपूर्ण हैं। उपयुक्त कथन की उदाहरणों सहित पुष्टि कीजिए। इसके अलावा, उन खाद्य पदार्थों को संग्रहित करने के तरीके लिखें जिनमें सूक्ष्म जीव शामिल होते हैं।

OR/या

Describe the signs of food spoilage. Which micro-organisms are responsible for food spoilage? List ways to prevent food spoilage.

भोजन के खराब होने के लक्षणों का वर्णन करें। भोजन खराब होने के लिए कौन से सूक्ष्म जीव जिम्मेदार हैं? भोजन को खराब होने से बचाने के उपाय सूचीबद्ध करें।

(10)

Q.2. As a food handler, design SOP's for:

- i) Preparation of food
- ii) Cooking of food
- iii) Storage of food

एक खाद्य संचालक के रूप में, निम्नलिखित के लिए SOP डिज़ाइन करें:

- i) भोजन की तैयारी
- ii) भोजन पकाना
- iii) भोजन का भंडारण

OR/या

Illustrate the principles of HACCP in food industry.

खाद्य उद्योग में HACCP के सिद्धांतों का वर्णन करें।

(10)

Q.3. Write the steps involved in hand washing.

हाथ धोने में शामिल चरणों को लिखिए।

OR/या

Discuss the role of FSSAI.

FSSAI की भूमिका पर चर्चा करें।

(5)

Q.4. In brief, explain the principles of First aid.

प्राथमिक चिकित्सा के सिद्धांतों को संक्षेप में समझाइये।

(5)

Q.5. In few lines, explain (any four):

- i) Danger Zone temperature
- ii) Blast freezing
- iii) Dishwashing methods
- iv) Sanitation
- v) Cross-contamination
- vi) Service of food

निम्न को कुछ पंक्तियों में समझाइए (कोई चार):

- i) डेंजर जॉन टेम्परेचर
- ii) ब्लास्ट फ्रीजिंग
- iii) बर्तन धोने के तरीके
- iv) स्वच्छता
- v) क्रॉस-संदूषण
- vi) भोजन का परोसना

(4x2½=10)

Q.6. State True or False:

- i) Bacteria can only be seen under a microscope.
- ii) Clostridium Botulinum is caused by staphylococci.
- iii) Landfilling is a method of garbage disposal.
- iv) Cross-contamination may lead to food poisoning.
- v) Eggs cannot be stored in the deep freezer.
- vi) Fumigation is not a pest controlling method.
- vii) Manual dish washing method is more expensive than mechanical dishwashing method.
- viii) Cooked and raw food should be stored separately.
- ix) Food can remain in danger zone for seven hours before it starts to spoil.
- x) FSSAI is the first international food standard body.

सही या गलत बताएं:

- i) बैक्टीरिया को केवल माइक्रोस्कोप से ही देखा जा सकता है।
- ii) क्लोस्ट्रीडियम बोटुलिनम स्टेफिलोकोसी के कारण होता है।
- iii) लैंडफिलिंग कचरा निपटान की एक विधि है।
- iv) क्रॉस-संदूषण से खाद्य विषाक्तता हो सकती है।
- v) अंडे को डीप फ्रीजर में संग्रहित नहीं किया जा सकता।
- vi) धूम्रिकरण कोई कीट नियंत्रण विधि नहीं है।
- vii) मैनुअल डिशवॉशिंग विधि मैकेनिकल डिशवॉशिंग विधि की तुलना में अधिक महंगी है।
- viii) पका हुआ और कच्चा भोजन अलग-अलग संग्रहित किया जाना चाहिए।
- ix) भोजन खराब होने से पहले सात घंटे तक डेंजर जॉन में रह सकता है।
- x) FSSAI पहली अंतरराष्ट्रीय खाद्य मानक संस्था है।

(10x1=10)

NATIONAL COUNCIL FOR HOTEL MANAGEMENT
AND CATERING TECHNOLOGY, NOIDA
ACADEMIC YEAR – 2023-2024

COURSE	:	1 ½ Year Diploma in Food Production / Bakery & Confectionery	
SUBJECT	:	Food Costing/फूड कोस्टिंग	
TIME ALLOWED	:	02 Hours	MAX. MARKS: 50

(Marks allotted to each question are given in brackets)
(प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक कोष्ठक में दिए गए हैं)

- Q.1. Explain standard recipe and highlight its importance in a commercial kitchen. Write standard recipe for an appetizer of your choice.
मानक व्यंजन की व्याख्या करें और व्यावसायिक रसोई में इसके महत्व पर प्रकाश डालें। अपनी पसंद के ऐपेटाइज़र के लिए मानक नुस्खा लिखें।

OR/या

Explain various cost incurred by a medium size hotel to run daily operations.
एक मध्यम आकार के होटल द्वारा दैनिक परिचालन चलाने के लिए की जाने वाली विभिन्न लागतों की व्याख्या करें। (10)

- Q.2. Why is it important to ensure portion control in a kitchen? Write ways in which portion control may be practiced in staff canteen of a large hotel.
रसोई में भाग नियंत्रण सुनिश्चित करना क्यों महत्वपूर्ण है? किसी बड़े होटल की स्टाफ कैटीन में भाग नियंत्रण किस प्रकार किया जा सकता है, इसके तरीके लिखें।

OR/या

What are the key considerations in planning a restaurant menu? Write ways in which the pricing of the menu can be done.
रेस्तरां मेनू की योजना बनाते समय मुख्य बातें क्या हैं? उन तरीकों को लिखें जिनसे मेनू का मूल्य निर्धारण किया जा सकता है। (10)

- Q.3. Differentiate between LIFO and FIFO with examples.
उदाहरण सहित LIFO और FIFO के बीच अंतर बताएं।

OR/या

Differentiate between butchers yield & cooking yield.
बूचर्स यील्ड और कूकिंग यील्ड के बीच अंतर बताएं। (5)

- Q.4. Describe any two types of menus.
किन्हीं दो प्रकार के मेनू का वर्णन करें। (5)

- Q.5. Highlight the steps involved in purchasing non-perishable items.
जल्दी खराब न होने वाली वस्तुओं को खरीदने में शामिल चरणों पर प्रकाश डालें। (5)

- Q.6. How can you control the production & sales of food items in a restaurant?
आप किसी रेस्तरां में खाद्य पदार्थों के उत्पादन और बिक्री को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं? (5)

- Q.7. A. Fill in the blanks:
i) Wages paid to staff come under _____.
ii) Fixed menu is also known as _____.
iii) QSR stands for _____.
iv) BOT stands for _____.
v) Adjustment factor is used in _____.

A. रिक्त स्थान भरें:

- i) कर्मचारियों को दिया जाने वाला वेतन _____ के अंतर्गत आता है।
- ii) निश्चित मेनू को _____ के रूप में भी जाना जाता है।
- iii) QSR का मतलब _____ है।
- iv) BOT का मतलब _____ है।
- v) समायोजन कारक का उपयोग _____ में किया जाता है।

B. State True or False:

- i) Drained weight is checked for canned food.
- ii) In blind receiving, an invoice is provided to the store keeper.
- iii) Cost of food incurred in preparing meal served is miscellaneous cost.
- iv) FIFO is an issuing procedure.
- v) Yield is the actual quantity of finished or processed food product.

B. सही या गलत बताएं:

- i) डिब्बाबंद भोजन के लिए सूखे वजन की जाँच की जाती है।
- ii) ब्लाइंड रिसिविंग में, स्टोर कीपर को एक चालान प्रदान किया जाता है।
- iii) परोसे गए भोजन को तैयार करने में हुई भोजन की लागत विविध लागत है।
- iv) FIFO एक जारी करने की प्रक्रिया है।
- v) उपज तैयार या प्रसंस्कृत खाद्य उत्पाद की वास्तविक मात्रा है।

(5+5=10)

NATIONAL COUNCIL FOR HOTEL MANAGEMENT
AND CATERING TECHNOLOGY, NOIDA
ACADEMIC YEAR - 2023-2024

COURSE : Diploma in Food Production
SUBJECT : Cookery/कूकरी
TIME ALLOWED : 03 Hours

MAX. MARKS: 100

(Marks allotted to each question are given in brackets)
(प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक कोष्ठक में दिए गए हैं)

- Q.1. List the aims & objectives of cooking. Why is balancing of recipe crucial?
खाना पकाने के लक्ष्य और उद्देश्य सूचीबद्ध करें। रेसिपी का संतुलन क्यों महत्वपूर्ण है?
OR/या
Define stock. Explain different types of stocks.
स्टॉक को परिभाषित करें। विभिन्न प्रकार के स्टॉक समझाइये। (10)
- Q.2. Explain any five methods of cooking fish.
मछली पकाने की कोई पाँच विधियाँ समझाइये। (10)
OR/या
What are the effects of heat on various vegetables in acid and alkaline medium?
अम्ल और क्षारीय माध्यम में विभिन्न सब्जियों पर ताप का क्या प्रभाव पड़ता है? (10)
- Q.3. Draw a labelled diagram of an egg. Discuss the ways of selecting good quality eggs.
अंडे का नामांकित चित्र बनाइये। अच्छी गुणवत्ता वाले अंडे चुनने के तरीकों पर चर्चा करें। (10)
OR/या
What is menu planning? What are the points to keep in mind while selecting the dishes for the menu?
मेनू योजना क्या है? मेनू के लिए व्यंजन चुनते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? (10)
- Q.4. Classify the various types of vegetables with two examples in each category.
प्रत्येक श्रेणी में दो उदाहरणों के साथ विभिन्न प्रकार की सब्जियों को वर्गीकृत करें। (10)
OR/या
In few lines, describe various mother sauces. Also, write names of two derivative sauces under each category.
कुछ पंक्तियों में विभिन्न मदर सॉस का वर्णन करें। साथ ही, प्रत्येक श्रेणी के अंतर्गत दो व्युत्पन्न सॉस के नाम भी लिखें। (10)
- Q.5. Define and classify soups. Name five international soups with their country of origin.
सूप को परिभाषित एवं वर्गीकृत करें। पाँच अंतर्राष्ट्रीय सूपों के नाम उनके मूल देश सहित बताइए। (10)
- Q.6. Draw an organization chart for a kitchen in a five star category hotel. What are the duties and responsibilities of an executive chef?
पाँच सितारा श्रेणी के होटल में रसोई के लिए एक संगठन चार्ट बनाएं। एक कार्यकारी शेफ के कर्तव्य और जिम्मेदारियाँ क्या हैं? (10)
- Q.7. Define pastry. Write the recipe of any one pastry of your choice.
पेस्ट्री को परिभाषित करें। अपनी पसंद की किसी एक पेस्ट्री की रेसिपी लिखें। (10)
- Q.8. Define the following terms in few lines (**any five**):
i) Standard yield ii) Mise-en-place iii) Standard Recipe
iv) Braising v) Portion control vi) Purchase specification vii) Gluten
viii) Solar Cooking ix) Mixing methods
x) Microwave cooking

निम्नलिखित शब्दों को कुछ पंक्तियों में परिभाषित करें (कोई पाँच):

- | | | |
|----------------------|-------------------|---------------------|
| i) मानक उपज | ii) मिस-एन-प्ला | iii) मानक रेसिपी |
| iv) ब्रेज़िंग | v) भाग नियंत्रण | vi) खरीद विशिष्टता |
| vii) ग्लूटेन | viii) सोलर कुकिंग | ix) मिश्रण के तरीके |
| x) माइक्रोवेव कुकिंग | | |

(5x2=10)

Q.9. State True or False:

- Rechauffe means using leftover foods in some form or the other.
- Blood can be used as a thickening agent.
- Mixed fruit salad with mayonnaise dressing is an example of simple salad.
- Green vegetables should be cooked covered to retain the colour.
- Egg which floats in water should be discarded.
- Roasts should be cooked at a low temperature.
- A round fish has four fillets.
- Artichoke is a type of fruit.
- The correct term for a conical strainer is chinois.
- Frozen breaded (crumbed) food items should not be defrosted prior to deep frying.

सही या गलत बताएं:

- रीशॉफ़ का अर्थ है बचे हुए खाद्य पदार्थों को किसी न किसी रूप में उपयोग करना।
- रक्त को गाढ़ा करने वाले एजेंट के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।
- मेयोनेज़ ड्रेसिंग के साथ मिश्रित फलों का सलाद साधारण सलाद का एक उदाहरण है।
- हरी सब्जियों का रंग बरकरार रखने के लिए उन्हें ढककर पकाना चाहिए।
- जो अंडा पानी में तैरता है उसे फेंक देना चाहिए।
- रोस्टों को कम तापमान पर पकाना चाहिए।
- एक गोल मछली में चार फ़िललेट होते हैं।
- आटिचोक एक प्रकार का फल है।
- शंकाकार छलनी के लिए सही शब्द चिनॉइस है।
- जमे हुए ब्रेडेड (टुकड़ों में) खाद्य पदार्थों को डीप फ्राई करने से पहले डीफ्रॉस्ट नहीं किया जाना चाहिए।

(10x1=10)

Q.10. Match the following:

- | | |
|----------------------|------------------------------|
| i) Flat fish | a) Thousand island |
| ii) Fermentation | b) Non-perishable food item |
| iii) Espagnole | c) Thickening agent |
| iv) Mayonnaise | d) Pomferet |
| v) Paneer | e) Potato |
| vi) Cereal | f) Brown roux |
| vii) Tuber | g) Yeast |
| viii) Garnish | h) Perishable food item |
| ix) Menu Planning | i) Availability of raw items |
| x) Corn Flour Slurry | j) Croutons |

निम्नलिखित को मिलाएं:

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| i) चपटी मछली | क) थाउसैंड आइलैंड |
| ii) किण्वन | ख) न खराब होने वाला खाद्य पदार्थ |
| iii) एस्पैग्नोल | ग) गाढ़ा करने वाला एजेंट |
| iv) मेयोनेज़ | घ) पोम्फेरेट |
| v) पनीर | ङ) आलू |
| vi) अनाज | च) ब्राउन रूक्स |
| vii) कंद | छ) खमीर |
| viii) गार्निश | ज) खराब होने वाला खाद्य पदार्थ |
| ix) मेनू योजना | झ) कच्ची वस्तुओं की उपलब्धता |
| x) मक्के के आटे का घोल | ञ) क्रूटोन |

(10x1=10)

ROLL No.....

NATIONAL COUNCIL FOR HOTEL MANAGEMENT
AND CATERING TECHNOLOGY, NOIDA
ACADEMIC YEAR - 2023-2024

COURSE : Diploma in Food Production
SUBJECT : Larder/लार्डर
TIME ALLOWED : 02 Hours
MAX. MARKS: 50

(Marks allotted to each question are given in brackets)
(प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक कोष्ठक में दिए गए हैं)

- Q.1. In larder section, what are the factors to be considered while undertaking storage of fresh water fish and shellfish? Describe in detail.
लार्डर अनुभाग में, ताजे पानी की मछली और शेलफिश का भंडारण करते समय किन कारकों पर विचार किया जाना चाहिए? विस्तार से वर्णन करें।

OR/या

List five larder equipment, their functions and way to maintain them after every use.
पांच लार्डर उपकरणों, उनके कार्यों और प्रत्येक उपयोग के बाद उनके रखरखाव के तरीके की सूची बनाएं।
(10)

- Q.2. Draw a neat diagram of lamb showing primal cuts of lamb. Also, write the uses of each cut.
Lamb का एक साफ-सुथरा चित्र बनाएं जिसमें उसके cuts दिखाए गए हों। प्रत्येक कट के उपयोग भी लिखिए।

OR/या

Define sandwich. Explain any four types of sandwich.
सैंडविच को परिभाषित करें। सैंडविच के किन्हीं चार प्रकारों को समझाइये।
(10)

- Q.3. Describe the following in few lines (**any two**):
i) Canapé ii) Galantine iii) Vinaigrette iv) Larding v) Garde Manger
निम्नलिखित का वर्णन कुछ पंक्तियों में करें (कोई दो):
i) कैनेपी ii) गैलेंटाइन iii) विनैग्रेट iv) लार्डिंग v) गार्ड मांजर

(2x2½=5)

- Q.4. Describe force meat & their uses.
फोर्स मीट और उनके उपयोग का वर्णन करें।

(5)

- Q.5. Draw a neat diagram of model larder kitchen of a large five star deluxe hotel.
एक बड़े पांच सितारा डीलक्स होटल के मॉडल लार्डर किचन का एक साफ चित्र बनाएं।

(5)

- Q.6. Explain the concept of cold buffets. Name few items which are essentially displayed in a cold buffet.
ठंडे बुफे की अवधारणा को समझाइये। कुछ वस्तुओं के नाम बताइए जो अनिवार्य रूप से ठंडे बुफे में प्रदर्शित की जाती हैं।

(5)

- Q.7. Differentiate between poultry & game with suitable examples.
उपयुक्त उदाहरणों के साथ पौल्ट्री और गेम के बीच अंतर स्पष्ट करें।

(5)

Q.8. Match the following:

- | | |
|-------------------|----------------------------|
| i) Canapé | a) Animal fat |
| ii) Pâté | b) Jointing & cutting meat |
| iii) Lard | c) Choux pastry |
| iv) Profiterole | d) Forcemeat |
| v) Butchers Block | e) Hors d' oeuvre |

निम्नलिखित को मिलाएं:

- | | |
|-----------------|------------------|
| i) कैनेपी | क) पशु वसा |
| ii) पाते | ख) मांस को काटना |
| iii) लार्ड | ग) शू पेस्ट्री |
| iv) Profiterole | घ) फोर्समीट |
| v) बुचर्स ब्लॉक | ङ) ओदव |

(5x1=5)

NATIONAL COUNCIL FOR HOTEL MANAGEMENT
AND CATERING TECHNOLOGY, NOIDA
ACADEMIC YEAR - 2023-2024

COURSE	:	Diploma in Food Production	
SUBJECT	:	Commodities/कोमोडिटीस	
TIME ALLOWED	:	02 Hours	MAX. MARKS: 50

(Marks allotted to each question are given in brackets)
(प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक कोष्ठक में दिए गए हैं)

- Q.1. Describe pulses. Explain its types & uses.
दालों का वर्णन करें। इसके प्रकार एवं उपयोग बताइये।
OR/या
Explain the different types of fruits with examples. Also, write the usage of fruits in bakery & confectionery.
विभिन्न प्रकार के फलों को उदाहरण सहित समझाइये। बेकरी और कन्फेक्शनरी में फलों का उपयोग भी लिखें।
(10)
- Q.2. With the help of a neat diagram, explain the structure of wheat.
एक स्वच्छ चित्र की सहायता से गेहूँ की संरचना समझाइये।
OR/या
List four dairy products, their composition and uses in an Indian kitchen.
भारतीय रसोई में चार डेयरी उत्पादों, उनकी संरचना और उपयोग की सूची बनाएं।
(10)
- Q.3. List the names of five breakfast cereals served in breakfast buffet of a hotel.
किसी होटल के नाश्ता बुफे में परोसे जाने वाले पाँच नाश्ता अनाजों के नाम सूचीबद्ध करें।
(5)
- Q.4. What is AGMARK?
AGMARK क्या है?
(5)
- Q.5. Enlist the role of spices in Indian cookery.
भारतीय पाक कला में मसालों की भूमिका सूचीबद्ध करें।
(5)
- Q.6. List five herbs used in continental cuisine.
महाद्वीपीय व्यंजनों में उपयोग की जाने वाली पाँच herbs की सूची बनाएँ।
(5)
- Q.7. Explain the following (**any two**):
i) ISI ii) FSSAI iii) Food Adulterants iv) Pasteurization
निम्नलिखित को स्पष्ट करें (**कोई दो**):
i) ISI ii) FSSAI iii) खाद्य मिलावट iv) पाश्चुरीकरण
(2X2½=5)
- Q.8. Fill in the blanks:
i) _____ is a stoned fruit.
ii) UHT is milk processed at _____.
iii) Minimum milk fat present in single cream is _____.
iv) Separating milk into solid curds and liquid whey is _____.
v) _____ is a preservative used to improve flavor and shelf life of dairy products.

रिक्त स्थान भरें:

- i) _____ एक गुठलीदार फल है।
- ii) UHT दूध को _____ पर संसाधित किया जाता है।
- iii) एकल क्रीम में मौजूद न्यूनतम दूध वसा _____ है।
- iv) दूध को ठोस दही और तरल मट्टे में अलग करना _____ है।
- v) _____ एक परिरक्षक है जिसका उपयोग डेयरी उत्पादों के स्वाद और शेल्फ जीवन को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है।

(5x1=5)

NATIONAL COUNCIL FOR HOTEL MANAGEMENT
AND CATERING TECHNOLOGY, NOIDA
ACADEMIC YEAR - 2023-2024

COURSE	:	Diploma in Food Production	
SUBJECT	:	Nutrition/न्यूट्रिशन	
TIME ALLOWED	:	02 Hours	MAX. MARKS: 50

(Marks allotted to each question are given in brackets)
(प्रत्येक प्रश्न के लिए आवंटित अंक कोष्ठक में दिए गए हैं)

- Q.1. List the basic five food groups giving two examples of foods in each food group, also briefly highlight the main nutrients in each food group.
प्रत्येक खाद्य समूह में खाद्य पदार्थों के दो उदाहरण देते हुए मूल पाँच खाद्य समूहों की सूची बनाएं, प्रत्येक खाद्य समूह में मुख्य पोषक तत्वों पर भी संक्षेप में प्रकाश डालें।

OR/या

What factors must be considered while planning a menu for a family? Also, in brief, explain the importance of food in daily life.

किसी परिवार के लिए मेनू की योजना बनाते समय किन कारकों पर विचार किया जाना चाहिए? साथ ही दैनिक जीवन में भोजन के महत्व को संक्षेप में समझाइये।

(10)

- Q.2. List the functions and sources of the following (any two):

i) Proteins ii) Fats iii) Carbohydrates iv) Calcium

निम्नलिखित के कार्यों और स्रोतों की सूची बनाएं (कोई दो):

i) प्रोटीन ii) वसा iii) कार्बोहाइड्रेट iv) कैल्शियम

(2x5=10)

- Q.3. Define the following (any five):

i) Calorie ii) Balanced Diet iii) Monosaccharide
iv) Specific Dynamic Action v) Micronutrients vi) Nutrition
vii) Malnutrition viii) RDA(Recommended Dietary Allowances)

निम्नलिखित को परिभाषित करें (कोई पांच):

i) कैलोरी ii) संतुलित आहार iii) मोनोसैकेराइड
iv) विशिष्ट गतिशील क्रिया v) सूक्ष्म पोषक तत्व vi) पोषण
vii) कुपोषण viii) RDA (अनुशंसित आहार भत्ता)

(5x2=10)

- Q.4. What happens in case of:

i) Excessive carbohydrate intake
ii) Deficiency of iron

निम्नलिखित के मामले में क्या होता है:

i) अत्यधिक कार्बोहाइड्रेट का सेवन
ii) लोह पदार्थ की कमी

(2x2½=5)

- Q.5. Differentiate between the following (any one):

i) Fat-soluble vitamins and water-soluble vitamins
ii) Complete proteins and incomplete proteins
iii) Monosaccharides and polysaccharides

निम्नलिखित के बीच अंतर करें (कोई एक):

- i) वसा में घुलनशील विटामिन और पानी में घुलनशील विटामिन
- ii) पूर्ण प्रोटीन और अपूर्ण प्रोटीन
- iii) मोनोसैकेराइड और पॉलीसैकेराइड

(5)

Q.6. Fill in the blanks:

- i) _____ is an animal starch stored in all animals.
- ii) _____ is found in all sprouted and malted products.
- iii) Scurvy is a deficiency disease of _____.
- iv) Deficiency of iodine is causes _____.
- v) Pellagra which means a rough skin is caused due to the insufficient intake of _____ in the diet.
- vi) The implementation of the principle of nutrition in one's daily diet is an appetizing way in _____.
- vii) _____ is present principally as hemoglobin of the red blood cells (RBC).
- viii) _____ results in extreme deficiency of water and fluids.
- ix) Flax seeds are a good source of _____ fatty acids.
- x) _____ regulates the body temperature through evaporation from the lungs and skin.

रिक्त स्थान भरें:

- i) _____ सभी जानवरों में संग्रहित एक पशु स्टार्च है।
- ii) _____ सभी अंकुरित और माल्टेड उत्पादों में पाया जाता है।
- iii) स्कर्वी _____ की कमी से होने वाला रोग है।
- iv) आयोडीन की कमी _____ का कारण बनती है।
- v) पेलाग्रा जिसका अर्थ है खुरदरी त्वचा, आहार में _____ के अपर्याप्त सेवन के कारण होती है।
- vi) किसी के दैनिक आहार में पोषण के सिद्धांत का कार्यान्वयन _____ में एक स्वादिष्ट तरीका है।
- vii) _____ मुख्य रूप से लाल रक्त कोशिकाओं (RBC) के हीमोग्लोबिन के रूप में मौजूद होता है।
- viii) _____ के परिणामस्वरूप पानी और तरल पदार्थों की अत्यधिक कमी हो जाती है।
- ix) अलसी के बीज _____ फैटी एसिड का एक अच्छा स्रोत हैं।
- x) _____ फेफड़ों और त्वचा से वाष्पीकरण के माध्यम से शरीर के तापमान को नियंत्रित करता है।

(10x1=10)
