Series ωZWYX/C

Set-4

प्रश्न-पत्र कोड
Q.P. Code **37**

रोल नं.
Roll No.

परीक्षार्थी प्रश्न-पत्र कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।
Candidates must write the Q.P. Code on the title page of the answer-book.

गृह विज्ञान
HOME SCIENCE

*निर्धारित समय : **3** घण्टे* | *अधिकतम अंक : **70***

*Time allowed : **3** hours* | *Maximum Marks : **70***

- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ **15** हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए प्रश्न-पत्र कोड को परीक्षार्थी उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में **35** प्रश्न हैं ।
- **कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, उत्तर-पुस्तिका में प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।**
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जाएगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।

- Please check that this question paper contains **15** printed pages.
- Q.P. Code given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains **35** questions.
- **Please write down the serial number of the question in the answer-book before attempting it.**
- 15 minute time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the students will read the question paper only and will not write any answer on the answer-book during this period.

सामान्य निर्देश :

(i) ***सभी*** *प्रश्न* ***अनिवार्य*** *हैं ।*

(ii) *इस प्रश्न-पत्र में कुल* ***35*** *प्रश्न हैं ।*

(iii) *प्रश्न-पत्र को* ***तीन*** *खण्डों —* ***क, ख*** *और* ***ग*** *में बाँटा गया है ।*

(iv) ***खण्ड क*** *में प्रश्न संख्या* ***1*** *से* ***18*** *बहुविकल्पीय प्रश्न हैं और प्रत्येक प्रश्न* ***1*** *अंक का है ।*

(v) ***खण्ड ख*** *में प्रश्न संख्या* ***19*** *से* ***25*** *तक प्रत्येक प्रश्न* ***2*** *अंक के तथा प्रश्न संख्या* ***26*** *से* ***29*** *तक प्रत्येक प्रश्न* ***3*** *अंक के हैं ।*

(vi) ***खण्ड ग*** *में प्रश्न संख्या* ***30*** *से* ***33*** *तक प्रत्येक प्रश्न* ***4*** *अंक के तथा प्रश्न संख्या* ***34*** *और* ***35,*** *प्रत्येक* ***5*** *अंक के हैं ।*

(vii) *कुछ प्रश्नों में आंतरिक विकल्प दिए गए हैं ।*

(viii) *जहाँ भी आवश्यक हो, उपयुक्त उदाहरणों के साथ अपने उत्तरों का समर्थन कीजिए ।*

खण्ड क

प्रश्न संख्या ***1*** *से* ***18*** *तक बहुविकल्पीय प्रकार के* ***एक-एक*** *अंक के प्रश्न हैं ।* *18×1=18*

1. क्रोध को नियंत्रित करने के लिए क्या ***नहीं*** करना चाहिए ?

(a) प्रतिक्रिया करने से पूर्व 1 से 10 तक की गिनती गिनना

(b) तनाव को कम करने के लिए हँसी-मज़ाक करना

(c) उस व्यक्ति के पास ही रहना जिस पर आप क्रोधित हैं

(d) सैर पर जाना

2. खाद्य सुरक्षा और मानक अधिनियम कब लागू किया गया था ?

(a) 2000 (b) 2006

(c) 2019 (d) 2008

3. स्कूल जाने वाले बच्चे के लिए आहार आयोजन करते समय आप निम्नलिखित में से किस भोजन का चयन करेंगे ?

(a) जंक फूड (b) ताज़ा और मौसम के अनुसार भोजन

(c) मसालेदार भोजन (d) तला हुआ भोजन

4. निम्नलिखित में से कौन-सी गतिविधि कार्य को सरल बनाने में मदद करेगी ?

(a) ट्रे/ट्रॉली में भोजन और कटलरी ले जाना

(b) परोसने के लिए एक समय में एक व्यंजन ले जाना

(c) ऊँची मेज़ पर इस्त्री करना

(d) फर्श पर झाड़ू लगाने से पहले फर्नीचर झाड़ना

General Instructions :

(i) ***All*** *questions are* ***compulsory****.*

(ii) *There are total* ***35*** *questions in this question paper.*

(iii) *The Question paper is divided into* ***three*** *sections —* ***A, B*** *and* ***C****.*

(iv) ***Section A*** *has Questions No.* ***1*** *to* ***18*** *Multiple Choice Questions and are of* ***1*** *mark each.*

(v) ***Section B*** *has Questions No.* ***19*** *to* ***25*** *of* ***2*** *marks each and Questions No.* ***26*** *to* ***29*** *are of* ***3*** *marks each.*

(vi) ***Section C*** *has Questions No.* ***30*** *to* ***33*** *of* ***4*** *marks each and Questions No.* ***34*** *and* ***35*** *are of* ***5*** *marks each.*

(vii) *Internal choice is given in some questions.*

(viii) *Support your answer with suitable examples, wherever required.*

Section A

Questions no. ***1*** *to* ***18*** *are Multiple Choice Questions, carrying* ***1*** *mark each.* *18×1=18*

1. What should ***not*** be done to control anger ?

(a) Count from 1 to 10 before reacting

(b) Use humour to release tension

(c) Remain with the person you are angry with

(d) Go for a walk

2. When was Food Safety and Standards Act enacted ?

(a) 2000 (b) 2006

(c) 2019 (d) 2008

3. Which of the following food would you select while planning meals for a school-going child ?

(a) Junk food (b) Fresh and seasonal food

(c) Spicy food (d) Fried food

4. Which of the following activity will help in simplifying work ?

(a) Carrying food and cutlery in a tray/trolley

(b) Carrying one dish at a time for serving

(c) Ironing on a high table

(d) Doing dusting of furniture before sweeping the floor

5. रूही बाज़ार से जैम और टमाटर की चटनी (सॉस) लेने गई है । उसे उनमें निम्नलिखित में से कौन-से मानक चिह्न की जाँच करनी चाहिए ?

(a) आई.एस.आई.
(b) एगमार्क
(c) वूलमार्क
(d) एफ.एस.एस.ए.आई.

6. कच्चा मांस और सलाद काटने के लिए अलग चॉपिंग बोर्ड/तख़्ता और चाकू का इस्तेमाल किया जाना चाहिए क्योंकि :

(a) वे आसानी से उपलब्ध हैं
(b) वे सस्ते हैं
(c) वे पार-संदूषण से बचाते हैं
(d) वे कार्य को सरल बनाते हैं

7. आपके घर में रोज़ाना निम्नलिखित कार्य किए जाते हैं । इनमें से कौन-सा भारी कार्य है ?

(a) पोंछा लगाना
(b) इस्त्री करना
(c) टी.वी. देखना
(d) भोजन पकाना

8. मोहिता भोजन बनाने के बाद इसे परोसने की तैयारी कर रही है । भोजन परोसते समय निम्नलिखित में से उसे क्या करना चाहिए ?

(a) गंदा एप्रेन पहनना
(b) सभी व्यंजनों के लिए एक ही परोसने वाले चम्मच का प्रयोग करना
(c) हाथ से खाना परोसना
(d) प्रत्येक व्यंजन परोसने के लिए अलग चिमटों और चम्मचों का प्रयोग करना

9. सूची I का सूची II से मिलान कीजिए :

	सूची I (विकास के प्रकार)		*सूची II (उदाहरण)*
A.	सामाजिक विकास	I.	मुद्राएँ
B.	संज्ञानात्मक विकास	II.	रेंगना
C.	भाषात्मक विकास	III.	सहभागिता
D.	गत्यात्मक विकास	IV.	समस्या-समाधान

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

(a) A-III, B-IV, C-I, D-II
(b) A-II, B-III, C-I, D-IV
(c) A-I, B-II, C-III, D-IV
(d) A-IV, B-III, C-I, D-II

5. Roohi has gone to the market to purchase jam and tomato ketchup. Which of the following standard mark should she look for in them ?

(a) ISI
(b) Agmark
(c) Woolmark
(d) FSSAI

6. Separate chopping board and knife should be used for chopping raw meat and salad because :

(a) They are easily available
(b) They are cheap
(c) They prevent cross-contamination
(d) They simplify work

7. The following activities are performed daily in your house. Which of these is a heavy activity ?

(a) Mopping
(b) Ironing
(c) Watching T.V.
(d) Cooking

8. After preparing the meal, Mohita is making preparations for serving it. Which of the following should she do while serving food ?

(a) Wear soiled apron
(b) Use same serving spoon for all dishes
(c) Serve with hand
(d) Use separate tongs and serving spoons to serve each dish

9. Match List I with List II :

	List I *(Types of development)*		*List II* *(Example)*
A.	Social development	I.	Gestures
B.	Cognitive development	II.	Crawling
C.	Language development	III.	Sharing
D.	Motor development	IV.	Problem solving

Choose the correct option from the following :

(a) A-III, B-IV, C-I, D-II
(b) A-II, B-III, C-I, D-IV
(c) A-I, B-II, C-III, D-IV
(d) A-IV, B-III, C-I, D-II

10. सूची I का सूची II से मिलान कीजिए :

सूची I (कार्य)		*सूची II (पोषक-तत्त्व)*	
A.	ऊर्जा देने वाले भोजन	I.	रेशा
B.	शरीर का निर्माण करने वाले भोजन	II.	विटामिन
C.	प्रतिरक्षात्मक भोजन	III.	प्रोटीन
D.	विनियामक भोजन	IV.	कार्बोहाइड्रेट

निम्नलिखित में से सही विकल्प का चयन कीजिए :

(a) A-III, B-I, C-II, D-IV
(b) A-IV, B-III, C-II, D-I
(c) A-II, B-IV, C-I, D-III
(d) A-I, B-III, C-IV, D-II

11. निम्नलिखित में से किन दो खाद्य पदार्थों में मेटानिल पीला की मिलावट हो सकती है ?

I. बूंदी के लड्डू
II. पनीर
III. गाजर का हल्वा
IV. जलेबी

सही विकल्प चुनिए :

(a) II और III
(b) I और III
(c) I और IV
(d) II और IV

12. विपिन अपने कार्यों में सामंजस्य द्वारा समय और ऊर्जा बचाना चाहता है । निम्नलिखित में से सही उदाहरण पहचानिए :

I. कम्प्यूटर पर काम करना और धुलाई मशीन में कपड़े धोना
II. सब्ज़ी काटना और पौधों में पानी देना
III. टेलीविज़न देखना और भोजन खाना
IV. कम्प्यूटर पर काम करना और कपड़े इस्त्री करना

सही विकल्प चुनिए :

(a) I और III
(b) II और III
(c) III और IV
(d) I और IV

13. निम्नलिखित में से कौन-सी स्थिति में, आपको दुकानदार से कपड़ा खरीदने से मना कर देना चाहिए ?

(a) यदि वह मानकीकृत मापक छड़ से माप करे
(b) यदि वह टेढ़ी मापक छड़ से माप करे
(c) यदि वह कपड़े को मेज़ पर न मापे
(d) यदि वह कपड़ा मापते समय उसे न खींचे

10. Match List I with List II :

	List I *(Function)*		*List II* *(Nutrient)*
A.	Energy giving food	I.	Roughage
B.	Body building food	II.	Vitamins
C.	Protective food	III.	Protein
D.	Regulatory food	IV.	Carbohydrate

Choose the correct option from the following :

(a) A-III, B-I, C-II, D-IV
(b) A-IV, B-III, C-II, D-I
(c) A-II, B-IV, C-I, D-III
(d) A-I, B-III, C-IV, D-II

11. Which of the following two food items may be adulterated with Metanil Yellow ?

I. Boondi laddoo
II. Paneer
III. Gajar halwa
IV. Jalebi

Choose the correct option :

(a) II and III
(b) I and III
(c) I and IV
(d) II and IV

12. Vipin wants to save his time and energy by dovetailing of jobs. Identify the correct example from the following :

I. Working on computer and washing clothes in washing machine
II. Chopping vegetables and watering the plants
III. Watching television and having meal
IV. Working on computer and ironing clothes

Choose the correct option :

(a) I and III
(b) II and III
(c) III and IV
(d) I and IV

13. In which of the following conditions should you refuse to buy fabric from the shopkeeper ?

(a) If he uses standardized metre rod to measure
(b) If he uses bent metre rod to measure
(c) If he does not measure cloth on a table
(d) If he does not stretch the fabric while measuring

केस स्टडी आधारित प्रश्न

*दिए गए अनुच्छेद को ध्यानपूर्वक पढ़िए और प्रश्न संख्या **14** से **18** के उत्तर दीजिए ।*

जब हम कपड़े पहनते हैं तो वे गंदे भी होते हैं और उन्हें धोने की आवश्यकता होती है । गंदगी दाग-धब्बों, धूल, ग्रीस और पसीने के कारण होती है । कपड़ों पर रह गए दाग और गंदगी जीवाणु, फफूँदी या अन्य हानिकारक जीवों के विकास के माध्यम बन जाते हैं, जो त्वचा के रोग और व्यक्तिगत स्वच्छता में समस्या उत्पन्न करते हैं । गंदगी और दाग-धब्बे कपड़े की मज़बूती और उसकी ताज़गी को भी कम कर देते हैं ।

हालाँकि, कपड़ों को पहनने के बाद हर बार धोने की आवश्यकता नहीं होती है । यह इस बात पर निर्भर करता है कि इन्हें किस मौसम में पहना जा रहा है और उनमें कितना पसीना समाया हुआ है । जब मौसम अच्छा होता है, कोई भी सुरक्षित रूप से उनका पुन: उपयोग कर सकता है । लेकिन पहने हुए कपड़ों को पुन: पहनने के लिए रखे जाने से पूर्व उनकी गंदगी और दुर्गंध को दूर करने के लिए उन्हें झाड़ना, ब्रशिंग करना और हवा लगानी चाहिए ।

14. जब माँड लगी सूती साड़ी को लंबे समय के लिए संभाल कर रखा जाता है, तो निम्नलिखित में से किसका आक्रमण उस पर हो सकता है ?

(a) चींटी
(b) तिलचट्टा
(c) फफूँद
(d) सिल्वर फ़िश

15. ऊनी कपड़ों को अख़बार में लपेट कर क्यों संभालना चाहिए ?

(a) अच्छी गंध के लिए
(b) गर्माहट बढ़ाने के लिए
(c) वायु रहित बनाने के लिए
(d) कीड़ों को दूर रखने के लिए

16. सुनीता ने सूती कुर्ता लोहे के हैंगर पर टाँग दिया, जिसमें जंग के दाग लग गए । इस दाग को हटाने के लिए उसे कौन-से अभिकर्मकों का प्रयोग करना चाहिए ?

I. नींबू का रस
II. ऑक्सैलिक अम्ल
III. लकड़ी का बुरादा
IV. टैलकम पाउडर

सही विकल्प चुनिए :

(a) I और III
(b) I और II
(c) III और IV
(d) I और IV

Case Study based questions

Read the passage carefully and answer the Questions no. ***14*** *to* ***18****.*

When we wear clothes, they become dirty and need laundering. The dirt is due to stains, dust, grease and perspiration. Stains and dirt left on fabrics become a medium for the growth of bacteria, fungus or other harmful organisms, which may lead to skin problems and poor personal hygiene. The dirt and stains also reduce the strength of the fabric and its freshness.

However, clothes need not be washed every time they are worn. It depends on the weather in which these have been worn and how much sweat they have absorbed. When the weather is good, one can safely reuse them. But before putting them away for reuse one should do shaking, brushing, and airing to remove loose dirt and bad odours from clothes.

14. When a starched cotton saree is stored for a long period of time, it can be attacked by which of the following ?

(a) Ant (b) Cockroach

(c) Fungus (d) Silver fish

15. Why should we wrap woollen clothes in newspaper while storing ?

(a) For pleasant smell (b) To increase warmth

(c) To make them airtight (d) To repel insects

16. Sunita hung a cotton kurta on an iron hanger, which got stained by rust. Which reagents should she use to remove this stain ?

I. Lemon juice

II. Oxalic acid

III. Sawdust

IV. Talcum powder

Choose the correct option :

(a) I and III (b) I and II

(c) III and IV (d) I and IV

17. किसी वस्त्र से अनजाने दाग-धब्बों को हटाने के लिए प्रयोग किए जाने वाले निम्नलिखित चरणों को क्रमबद्ध कीजिए :

I. अम्ल का तनु घोल लगाएँ

II. साफ ठंडे पानी में भिगोएँ

III. दाग-धब्बों पर क्षारीय घोल लगाएँ

IV. गुनगुने साबुन के पानी में भिगोएँ

सही विकल्प चुनिए :

(a) IV, III, II, I (b) III, I, II, IV

(c) II, IV, III, I (d) I, II, IV, III

18. रेशमी कपड़ों को कड़क बनाने के लिए किस पदार्थ का प्रयोग किया जा सकता है ?

(a) गम अरेबिक (b) चावल का पानी

(c) नील (d) सिरका

खण्ड ख

19. (क) रसोई में काम करते समय ऊर्जा बचाने के लिए अपने दोस्त को चार सुझाव दीजिए । *2*

अथवा

(ख) श्रीकांत हमेशा शिकायत करता है कि उसके पास स्कूल का गृहकार्य करने के लिए समय कम होता है । समय नियोजन के चरणों की सूची बनाकर अपने समय का प्रबंध करने में उसकी सहायता कीजिए । *2*

20. (क) कल रात आपके घर में पार्टी थी । आपको अपने रसोईघर की स्वच्छता बनाए रखने के लिए किन चार क्षेत्रों की सफाई अच्छी तरह करनी चाहिए ? *2*

अथवा

(ख) आपकी अध्यापिका ने गृह विज्ञान प्रयोगशाला में भोजन पकाने के प्रयोग का आयोजन किया है । सभी विद्यार्थियों को भोजन पकाना शुरू करने से पहले व्यक्तिगत स्वच्छता के कौन-से चार नियमों का पालन करना चाहिए ? *2*

21. (क) खाद्य सुरक्षा को सुनिश्चित करने में एफ.एस.एस.ए.आई. की कोई दो भूमिकाएँ बताइए । *2*

अथवा

(ख) त्योहारों पर अधिक मुनाफ़ा कमाने के लिए, दुकानदार/निर्माता कौन-सी दो कुचालों के द्वारा उपभोक्ताओं को छलते हैं ? *2*

17. Arrange the following steps used while removing unknown stains from a garment :

I. Apply diluted acidic solution

II. Soak in plain cold water

III. Apply alkaline solution on the stains

IV. Soak in warm soapy water

Choose the correct option :

(a) IV, III, II, I (b) III, I, II, IV

(c) II, IV, III, I (d) I, II, IV, III

18. Which substance can be used to make silk garments stiff ?

(a) Gum arabic (b) Rice water

(c) Blue (d) Vinegar

Section B

19. (a) Give your friend four suggestions to save energy while working in the kitchen. *2*

OR

(b) Srikant always complains that he has less time to complete his school homework. Help him manage his time by listing the steps of making a time plan. *2*

20. (a) You had a party last night at your home. Which four areas will you clean properly to maintain cleanliness in your kitchen ? *2*

OR

(b) Your teacher has planned a cooking practical in the Home Science laboratory. Which four rules of personal hygiene should all the students follow before starting cooking ? *2*

21. (a) State any two roles of FSSAI in ensuring food safety. *2*

OR

(b) In order to earn more profit during the festive season, which two malpractices are adopted by the shopkeepers/manufacturers to deceive the consumers ? *2*

22. शादी के समारोह में मयंक ने अपना नया रेशमी कुर्ता पजामा पहना । समारोह के बाद उसने इसे तह करके अगली सर्दियों के लिए अपनी अलमारी में रख दिया । रेशमी कपड़ों की संभाल करते समय उसे जिन दो महत्त्वपूर्ण सावधानियों का ध्यान रखना चाहिए उनका उल्लेख कीजिए । *2*

23. मूल्य में भिन्नता उपभोक्ताओं द्वारा सामना की जाने वाली एक मुख्य समस्या है । किन्हीं दो तरीकों का उल्लेख कीजिए जिनके द्वारा दुकानदार मूल्य में भिन्नता करते हैं । *2*

24. एक विद्यार्थी को पढ़ते समय सही मुद्रा बनाए रखने के लिए कोई दो उपाय सुझाइए । *2*

25. नितिन की पैंट पर एक दाग लग गया है जो स्पर्श करने पर कठोर व खुरदरा लग रहा है । दाग-धब्बों की पहचान, स्पर्श के अतिरिक्त किन दो तरीकों से की जा सकती है ? प्रत्येक का एक उदाहरण दीजिए । *2*

26. सात वर्ष के बच्चे के सामाजिक विकास के तीन लक्षणों का वर्णन कीजिए । *3*

27. किशोरों को माता-पिता के साथ खुलकर संवाद करना चाहिए और अपनी भावनाओं को साझा करना चाहिए । आपस में स्वस्थ संबंध बनाए रखने के लिए किन्हीं तीन तरीकों की सूची बनाइए । *3*

28. (क) आपको 'एक किशोर की वृद्धि के लिए भोजन' विषय पर कक्षा में निबंध लेखन प्रतियोगिता में भाग लेना है । अपने सहपाठियों के समक्ष तीन कारण प्रस्तुत कीजिए कि किशोरों के विकास के लिए सही भोजन खाना क्यों अत्यंत आवश्यक है । *3*

अथवा

(ख) "आहार योजना बनाते समय पारिवारिक रीति-रिवाज़ों को ध्यान में रखना चाहिए ।" इस कथन के समर्थन में तीन उदाहरण दीजिए । *3*

29. (क) आपके खाने की मेज़ के सफेद सूती कवर पर चाय, पेंट और तेल के दाग लग गए हैं । प्रत्येक धब्बे को छुड़ाने के लिए एक उचित अभिकर्मक का नाम लिखिए । *3*

अथवा

(ख) 'धब्बे' से आप क्या समझते हैं ? सभी दाग-धब्बों को उनके मूल रूप के आधार पर वर्गीकृत कीजिए । *1+2=3*

खण्ड ग

30. खेल को परिभाषित कीजिए । बच्चों की वृद्धि और विकास के लिए उनको खेल में शामिल करना और प्रोत्साहित करना क्यों महत्त्वपूर्ण है ? तीन उपयुक्त कारणों के साथ अपने उत्तर का समर्थन कीजिए । *4*

31. (क) किन्हीं दो खाद्य पदार्थों को सूचीबद्ध कीजिए जिनमें आर्जीमोन की मिलावट होती है ।

(ख) ऐसे खाद्य पदार्थ खाने से स्वास्थ्य पर होने वाले दो हानिकारक प्रभावों का उल्लेख कीजिए । *2+2=4*

22. Mayank wore his new silk kurta pajama at a wedding ceremony. After the function he folded it up and kept it in his cupboard for the next winter. Mention two important precautions he should have taken care of while storing silk clothes. *2*

23. Price variation is a major problem faced by consumers. Mention any two ways by which shopkeepers do variation in prices. *2*

24. Suggest any two ways to a student to maintain correct posture while studying. *2*

25. Nitin's pant has got a stain which feels hard and stiff. Besides feel, by which other two ways can stains be identified ? Give one example of each. *2*

26. Describe three features of social development of a 7-year-old child. *3*

27. Adolescents must have open communication and share their feelings with parents. List down any three ways to maintain healthy relationship among themselves. *3*

28. (a) You have to participate in class essay writing competition on the topic 'Food for Growth of a Teenager'. Present three reasons to your classmates why eating right is very important for the development of adolescents. *3*

OR

(b) "Family traditions should be considered while planning meals." Support this statement by giving three examples. *3*

29. (a) Your white cotton dining table cover has got tea, paint and oil stains. Write one suitable reagent each to remove these stains. *3*

OR

(b) What do you understand by 'Stain' ? Classify all stains on the basis of their origin. *1+2=3*

Section C

30. Define play. Why is it important for the growth and development of children to engage and encourage them to play ? Support your answer with three suitable reasons. *4*

31. (a) List any two foods which are adulterated with argemone.

(b) Mention two harmful effects on health by eating such foods. *2+2=4*

32. आपके छोटे भाई को रसोईघर में कुछ नया पकाने का शौक है, लेकिन वह कार्य करने के बाद वहाँ की सफाई नहीं करता, जिसके कारण रसोई में कीड़े पनप जाते हैं । रसोईघर में कीड़े-मकोड़ों के संक्रमण को रोकने में मदद करने के लिए चार युक्तियों की एक सूची बनाकर अपने भाई को शिक्षित कीजिए । *4*

33. (क) (i) भोजन योजना व्यवसाय और परिवार के सदस्यों की आय से प्रभावित होती है । दो उपयुक्त उदाहरण देते हुए स्पष्ट कीजिए ।

(ii) शिशुओं के लिए भोजन की योजना बनाते समय विचार की जाने वाली चार विशिष्ट बातें बताइए । *2+2=4*

अथवा

(ख) डॉक्टर ने कान्ति को अपने आहार में हरी पत्तेदार सब्ज़ियों को शामिल करने का सुझाव दिया है ।

(i) हरी पत्तेदार सब्ज़ियों से कौन-से दो पोषक-तत्त्व प्राप्त होते हैं ?

(ii) आहार नियोजन क्यों आवश्यक है ? किन्हीं चार बिंदुओं का उल्लेख कीजिए । *2+2=4*

34. (क) (i) समय प्रबंधन की परिभाषा दीजिए ।

(ii) परीक्षा की तैयारी के लिए आप अपनी बहन को उपयुक्त समय का नियोजन करने के लिए किन तीन बिंदुओं का सुझाव देंगे ? *2+3=5*

अथवा

(ख) (i) कपड़े प्रेस करते समय सुनीता थक जाती है और हतोत्साहित महसूस करती है । वह कौन-सी दो प्रकार की थकान महसूस कर रही है ?

(ii) थकान को कम करने के कोई तीन तरीके सुझाइए । *2+3=5*

35. रमा अपने 9 साल के बेटे को प्रतिदिन टिफ़िन में घर में बने शुद्ध घी के आलू के परांठे ढेर सारे मक्खन के साथ देती है ।

(क) दिए गए टिफ़िन के आहार में सुधार के लिए अपने दो सुझाव दीजिए ।

(ख) 'संतुलित आहार' से आप क्या समझते हैं ? पाँच भोजन समूहों के नाम लिखिए । *2+3=5*

32. Your younger brother is fond of cooking something new in the kitchen, but he does not clean it after work, due to which insects thrive in the kitchen. Educate your brother by making a list of four tips to help prevent pest infestation in the kitchen. *4*

33. (a) (i) Meal planning is affected by occupation and income of family members. Explain giving two suitable examples.

(ii) Enumerate four specific points to be considered while planning meals for infants. *2+2=4*

OR

(b) Doctor has advised Kanti to include green leafy vegetables in her diet.

(i) Which two nutrients will be provided by green leafy vegetables ?

(ii) Why is meal planning important ? Mention any four points. *2+2=4*

34. (a) (i) Define time management.

(ii) Which three points would you suggest to your sister to plan her time appropriately for the preparation of exams ? *2+3=5*

OR

(b) (i) Sunita gets tired when she does ironing and feels demotivated. Which two types of fatigue is she facing ?

(ii) Suggest any three ways of reducing fatigue. *2+3=5*

35. Rama gives her 9-year-old son home-made potato parathas in pure ghee with lots of butter in his tiffin every day.

(a) Give two suggestions to improve the given tiffin food.

(b) What do you understand by 'Balanced Diet' ? Write names of five food groups. *2+3=5*