www.mpboardonline.com

http://www.mpboardonline.com

प्रश्न – पत्र
विषय – गृहप्रबंध एवं आहार पोषण
कक्षा – 11वीं

समय 3 घण्टे पूर्णांक 75 अंक

निर्देश :– प्रश्न पत्र में दो खण्ड दिये गये हैं।

- खण्ड 'अ' में वस्तुनिष्ठ प्रश्न है, (अ, ब, स, द) प्रत्येक प्रश्न के लिये एक अंक निर्धारित है, सभी अनिवार्य है। (कुल 20 प्रश्न)
- खण्ड 'ब' में कुल 12 प्रश्न हैं, सभी में आंतरिक विकल्प दिये गए हैं।
  प्रश्न 1 से 7 तक प्रत्येक के लिये 4 अंक निर्धारित है। शब्द सीमा 75 ।
  प्रश्न 8 से 10 तक प्रत्येक के लिये 5 अंक निर्धारित हैं। शब्द सीमा 125 ।
  प्रश्न 11 से 12 तक प्रत्येक के लिये 6 अंक निर्धारित हैं। शब्द सीमा 150 ।

खण्ड 'अ'

(अ) रिक्त स्थान भरो – 5

1– परिवार द्वारा विशेष अवधि में किये गये आय और व्यय के विस्तृत ब्यौरें को ———— कहते है।

2– खाद्य पदार्थों में ———— कर दुकानदार अधिक लाभ कमाना चाहता है।

3– भोजन पकाने की सर्वोत्तम विधि ———— है।

4– कपास, लिनेन तथा जूट ———— तन्तु है।

5– चाय का दाग छुड़ाने के लिये ———— का प्रयोग किय जाता है।

(ब) सही व गलत चुनिये – 5

1– नील लगाने से वस्त्रों में चमक आती हैं।

2– नाइलोन के तन्तु से बने वस्त्र कोमल व जल्दी फट जाते है।

3– एगमार्क चिन्ह का प्रयोग तेल, घी, मक्खन आदि पर किया जाता है।

4– भोजन सुपाच्य बनाने के लिये खाद्य पदार्थों को पकाना चाहिये।

5– लक्ष्य निर्माण एक सतत् प्रक्रिया है।

http://www.mpboardonline.com

www.mpboardonline.com

(स) निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक शब्द में दीजिये – 5

1– वह स्तर जिन्हें समय व आवश्यकता अनुसार बदला जा सके।

2– जो मूल्य केवल मूल्य के लिये ही महत्वपूर्ण होते है, जैसे कला, सौन्दर्य में रूचि।

3– तवे पर कम घी लगाकर भोजन पकाने की विधि कहलाती है।

4– वस्त्रों की धुलाई जो पानी से नहीं की जा सकती किस विधि का प्रयोग करना चाहिये।

5– भौतिक पदार्थ जैसे भोजन, मकान और कार आदि को किस प्रकार का साधन माना जाता है।

(द) जोड़ी बनाइये – 5

1–	घेंघा	–	कैलोरी
2–	ऊर्जा	–	रेशमी वस्त्र
3–	गोंद का कलफ	–	आयोडीन
4–	कौशल	–	निर्णय प्रक्रिया
5–	समस्या की व्याख्या	–	साधन

खण्ड 'ब'

प्र. 1 घरेलू स्वरोजगार से क्या अभिप्राय है ? 4

अथवा

खाद्य संरक्षण के क्षेत्र में रोजगार की सम्भावनाएँ लिखिये।

प्र. 2 गृह व्यवस्था में आयोजन का क्या महत्व है ? 4

अथवा

मूल्यांकन का उद्देश्य स्पष्ट करो ?

प्र. 3 परदों का चुनाव करने समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ? 4

अथवा

घर की सजावट में नमूने का अर्थ उदाहरण सहित स्पष्ट करों ?

प्र. 4 आय से आप क्या समझते है ? आय के प्रकार लिखिये । 4

अथवा

www.mpboardonline.com

http://www.mpboardonline.com

व्यय के प्रमुख मद कौन–कौन से है ?

प्र. 5 भोजन के प्रमुख कार्य लिखिये ? 4

अथवा

प्रोटीन की कमी से होने वाले प्रमुख रोग कौन–कौन से है ?

प्र. 6 शरीर को ऊर्जा की आवश्यकता क्यों होती है ? 4

अथवा

भोज्य पदार्थों का चयन करते समय किन बातों को ध्यान में रखना चाहिये ?

प्र. 7 वस्त्र धोने के पूर्व क्या तैयारी करना चाहिये ? 4

अथवा

वस्त्रों पर से धब्बे छुड़ाने के सामान्य नियम क्या है ?

प्र. 8 बजट बनाने से क्या लाभ है ? 5

अथवा

बचत का क्या महत्व है ?

प्र. 9 जल में घुलनशील विटामिन कौन–कौन से है ? 5

अथवा

लौह लवण के कार्य, प्राप्ति के साधन तथा कमी से होने वाले रोग लिखिये?

प्र. 10 कपास से वस्त्र बनाने तक कौनसी प्रक्रियाएँ अपनायी जाती है?लिखिये? 5

अथवा

ऊनी रेशों की क्या विशेषताएँ होती है ?

प्र. 11 सजावट के विभिन्न सिद्यान्त लिखिये ? 6

अथवा

गृह सज्जा में रेखा का क्या महत्व है ?

प्र. 12 भोज्य पदार्थों में मिलावट से क्या अभिप्राय है,मिलावट के कारण लिखिये। 6

अथवा

खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिये कौन–कौन सी संस्थायें कार्य करती है ?

http://www.mpboardonline.com

www.mpboardonline.com

आदर्श उत्तर
विषय – गृह प्रबन्ध एवं आहर पोषण
कक्षा – 11वीं
खण्ड 'अ'

(अ)
1. बजट
2. मिलावट
3. भाप द्वारा
4. वनस्पतिज
5. बोरेक्स

(ब)
1. सही
2. गलत
3. सही
4. सही
5. सही

(स)
1. परिवर्तित स्तर
2. आन्तरिक मूल्य
3. उथली विधि
4. सूखी धुलाई
5. अमानवीय साधन

(द)
1. आयोडीन
2. कैलोरी
3. रेशमी वस्त्र
4. साधन
5. निर्णय प्रक्रिया

www.mpboardonline.com

http://www.mpboardonline.com

खण्ड 'ब'

उ. 1 ऐसा रोजगार जिसका मालिक वह स्वंय हो जैसे घरेलू दुकानें, अचार, पापड़, बड़ी, अगरबत्ती, माचिस उद्योग।

अथवा

खाद्य सामग्री को लंबे समय तक फफूंद, खमीर, जीवाणु रहित रखने को खाद्य संरक्षण कहते है। अतः इस कार्य हेतु उत्पादन प्रबंधक, उत्पादन सहायक, प्रयोगशाला सहायक, प्रशिक्षक आदि हो सकते हैं।

उ. 2 किसी कार्य की योजना बनाना, उस कार्य की सफलता के लिये महत्वपूर्ण हैं। यह किसी कार्यक्रम में पूर्व में ही हो जाना चाहिये। जैसे घर में जन्मदिन हो तो पूर्व में ही मेहमानों की संख्या अनुसार व्यवस्था का अनुमान लगाना।

अथवा

किसी कार्य को करने में कितनी सफलता प्राप्त हुई, कहां कमी रह गई यह जानकारी मूल्यांकन से ही मिलती है।

उ. 3 परदों को लगाने का उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिये जैसे :–

(1) सजावट के लिये।

(2) कमरे को दो भागो में बांटने के लिये

(3) धूप से बचने के लिये। आदि

अथवा

घर की सजावट में नमूने से तात्पर्य घर की दीवारों पर आकर्वक पेंटिग लगाना अथवा वॉलपेपर लगाना ताकि रिक्तता का अहसास खत्म हो जाये। अच्छा कालीन, अच्छा शो पीस जो कमरे की सजावट से मेल खाये।

उ. 4 किसी निश्चित अवधि के आय और व्यय के विस्तृत ब्यौरे को बजट कहते हैं। प्रत्यक्ष आय और अप्रत्यक्ष आय।

अथवा

http://www.mpboardonline.com

www.mpboardonline.com

व्यय के प्रमुख मदों के अन्तर्गत भोजन, वस्त्र, निवास स्थान, प्रकाश, ईंधन, शिक्षा, सवास्थ्य, मनोरंजन, बचत आदि है।

उ. 5 भोजन के कार्य :–

(1) शरीर को उष्णता एवं शक्ति प्रदान करना।

(2) नये कोशों का निर्माण।

(3) शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत।

(4) क्रियाशील बनाये रखना।

(5) रोग – निरोधक क्षमता उत्पन्न करना।

अथवा

प्रोटीन की कमी से शरीर की वृद्धि अवरूद्ध होती है।

बाल भूरे हो जाते है। शरीर अस्वस्थ हो जाता है।

रोग निरोधक शक्ति कम हो जाती है।

शारीरिक वृद्धि व विकास अवरूद्ध हो जाता है।

क्वाशियरकर तथा मैरास्मस नामक रोग हो जाते हैं।

उ. 6 शरीर एक जीवित प्राणी है अतः प्रत्येक समय उर्जा की आवश्यकता होती है। शरीर की आन्तरिक क्रियाओं एवं बाहय क्रियाओं के लिये उर्जा की आवश्यकता होती है।

अथवा

1. भोजन परिवार के सदस्यों की आयु, रूचि एवं कार्य के अनुसार होना चाहिये।
2. सभी पौष्टिक तत्व भोजन में होना चाहिये।
3. अधिक महंगे भोज्य पदार्थ न हो।
4. रेशेदार पदार्थ उपस्थित हों।
5. स्वास्थ्यवर्धक व सुपाच्य हो।
6. खनिज लवण व विटामिन पर्याप्त मात्रा में हों।

उ. 7 वस्त्र धोने से पूर्व वस्त्रों की मरम्मत करना, दाग धब्बे छुड़ाना, सफेद व रंगीन वस्त्रों को अलग–अलग करना, वस्त्रों की जेबे देख लेना चाहिये।

अथवा

(1) वस्त्र पर से धब्बे छुड़ाने से पूर्व दाग को छूकर, सूंघकर तथा रंग आदि देखकर परिक्षण कर लेना चाहिये।

(2) तन्तु की जाँच

(3) धब्बा ताजा है या पुराना।

(4) जिन धब्बों की पहचान न हों उन्हे पहले हल्के मिश्रण से धोवें।

(5) दाग छुड़ाने में स्पॉन्ज विधि का उपयोग करना चाहिये।

उ. 8 1. बजट बनाने से व्यय प्राथमिकताओं के अनुसार हो रहा है अथवा नही ज्ञात हो जाता है।

2. मितव्ययता की भावना का विकास।

3. परिवार के सदस्यों की संतुष्टि।

4. भविष्य की सुरक्षा के लिये।

5. योजना बनाने की क्षमता का विकास।

6. हिसाब की नियमितता।

अथवा

बचत निम्न कारणों से महत्वपूर्ण है –

1. भविष्य की सुरक्षा।

2. वृद्धा अवस्था में सहारा।

3. भावी आवश्यकताओं की पूर्ति।

4. दुर्घटना होने पर।

5. शारीरिक असमर्थता होने पर।

उ. 9 विटामिन C जल में घुलनशील विटामिन है।

विटामिन 'C'

1. रक्त को साफ रखना।
2. रक्त वाहिनियों को फटने से रोकना।
3. घाब को जल्दी भरता है।
4. अस्थियों एवं दाँतो को स्वस्थ रखता है।
5. लौह लवण के अवशोषण में सहायक।
6. कोशिकाओं में खाद्य के ऑक्सीकरण में सहायता करता है।

प्राप्ति के साधन :–

विटामिन 'सी' खट्टे फल व सब्जियों में पाया जाता है संतरा, आँवला, नीबू, टमाटर, कमरख, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, अंकुरित धान्य आदि।

अथवा

लौह लवण के कार्य –

1. रक्त का मुख्य लवण है।
2. रक्त कणों में हिमोग्लोबिन के रूप में पाया जाता है।
3. शरीर में ऑक्सीजन का परिवहन करता है।
4. इसकी कमी से रक्ताल्पना रोग हो जाता है।

प्राप्ति के साधन :–

लौह लवण मुख्यता दालें, सेम, मेवे, नट्स, यकृत, अण्डे, माँस तथा हरी पत्ते वाली सब्जियाँ, प्याज, गाजर, करेले आदि में पाया जाता है।

उ. 10 कपास को सर्वप्रथम छाँटकर बीज और रूई अलग किया जाता है। रूई को दबाकर गाँठ बाँध ली जाती है। इसके पश्चात रूई घुनना, सूत बनाना, कंघी करना, बुनाई एवं रंगाई तथा परिसज्जा करना आदि प्रक्रियाएँ की जाती है।

अथवा

ऊन में लचीलापन होता है। ऊन खींचने पर लम्बी हो जाती है। दबाव हटाने पर पुनः पूर्व स्थिति में आ जाती है। ऊनी तन्तु पर ताप, नमी और दबाव का

प्रभाव पड़ता है। क्षार के प्रभाव से ऊन नष्ट हो जाता है। तीव्र तेजाब ऊन को नुकसान पहुँचाता है।

उ. 11 सजावट के सिद्धान्तो के अन्तर्गत –

(1) आकार का मेल, रंगो का मेल, भाव का मेल।

(2) अनुमान।

(3) सन्तुलन।

अथवा

रेखा कला के प्रमुख तत्वों में से एक है विभिन्न प्रकार की रेखायें जैसे आड़ी, खड़ी तिरछी, झुकी हुई, वक्र रेखा आदि हमारे मस्तिष्क पर मनोवैज्ञानिक प्रभाव डालती है। इसलिये सजावट में भी यह महत्वपूर्ण है। उदाहरण पर्दों के नमूने द्वारा।

उ. 12 मिलावट से तात्पर्य खाद्य पदार्थों में अन्य सस्ते खाने अथवा न खाने योग्य पदार्थों को मिलाकर उसके मूलगुणों में कमी करना अथवा उन्हें हानिकारक बनाना व अधिक लाभ कमाना।

मिलावट का कारण अधिक लाभ कमाना, उत्पादन की कमी को पूरा करना, पदार्थों का बजन बढ़ाना, बिक्रकी बढ़ाना आदि है।

अथवा

खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिये विभिन्न संस्थायें कार्य करती हैं जैसे :–

1. **ISI** भारतीय मानक संस्था
2. **F.P.A.** खाद्य अपमिश्रण अधिनियम
3. एगमार्क
4. **F.P.O.** फ्रूड प्रॉडक्ट ऑर्डर।