



**महिला पर्यवेक्षक भर्ती 2025**  
(महिला पर्यवेक्षक & आंगनबाड़ी कार्यकर्ता)  
**EXAM DATE: 28 FEB**  
**पोषण एवं स्वास्थ्य**  
**55** नंबर की तैयारी  
**प्रेक्टिस सेट : 08** 



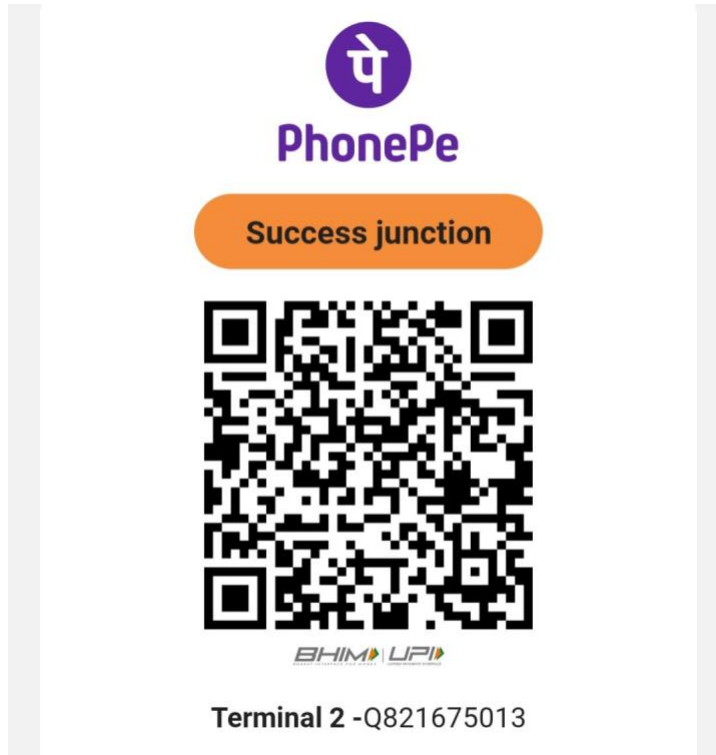
**MP MAHILA SUPERVISOR SUPER NOTES  
AVAILABLE NOW**

**WhatsApp: 7052547003**

**All Four Subjects: 128₹**

- 1) पोषण एवं स्वास्थ्य
- 2) सामान्य ज्ञान (maths reasoning computer)
- 3) शिशु देखभाल (बाल विकास)
- 4) मैनेजमेंट (प्रबंधकीय कौशल)

WhatsApp No. – 7052547003



Q1: बाहरी कार्यक्रम हेतु छोटी मात्रा में टीके ले जाने के लिए उपयोग किए जाने वाले उपकरण को क्या कहते हैं।

A) वॉक इन फ्रीज़र

B) वॉक इन कलर

C) वैक्सीन करियर

D) आइस पैक

**Ans: C**

2) एक कैलोरी कितने जूल के बराबर होती है

A) 2.1

B) 5.14

C) 4.184

D) कोई नहीं

**Ans:- C**

3) पाश्चुरीकरण प्रक्रिया का प्रयोग क्या शुद्ध करने के लिए किया जाता है।

A) पानी

B) वैक्सिन

C) मांस

D) दूध

**Ans: D**

4) टीकों के प्रतिकूल प्रभाव क्या हैं।

A) बुखार

B) सिरदर्द

C) बेचैनी

D) उपरोक्त सभी

**Ans:- D**

5) ICMR 2010 के अनुसार 7 से 12 माह की शिशु को स्तनपान करा रही महिला को कितनी कैलोरी प्रतिदिन की आवश्यकता होती है

A) +420 किलो कैलोरी

B) +620 किलो कैलोरी

C) +520 किलो कैलोरी

D) +720 किलो कैलोरी

**Ans: C**

6) निम्नलिखित में से कौन गर्भ निरोधक की एक टर्मिनल विधि है

A) जन्म का टीका

B) सबडर्मल प्रत्यारोपण

C) संयुक्त गोलियां

D) वैसेक्टोमी (नसबंदी)

**Ans: D**

7) अत्यधिक कैलोरी वाले भोज्य पदार्थ जिसमें मुख्यतः जल कम, शर्करा अधिक, शहद एवं घी लेने से कौन सा रोग हो जाता है

A) मोटापा रोग

B) एड्स

C) जुखाम

D) निमोनिया

**Ans:- A**

8) किस विटामिन की कमी से रतौंधी हो सकती है

A) विटामिन k

B) विटामिन E

C) विटामिन C

D) विटामिन A

**Ans:- D**

9) मधुमेह के दौरान इनमें से किस से बचना चाहिए

A) विटामिन

B) प्रोटीन

B) खनिज पदार्थ

D) पोषक स्वीटनर

**Ans:- D**

10) अध्ययनों से पता चला है की मुख्य भोजनों के साथ एस्कॉर्बिक अम्ल से समृद्ध फलों के सेवन से किस में सुधार आ सकता है

- A) हीमोग्लोबिन के स्तर                      B) कोलेस्ट्रॉल के स्तर  
C) जीवाणु से                                      D) कोई नहीं

**Ans: A**

11) मध्याह्न भोजन योजना की पूरक आहार में निम्न की न्यूनतम व्यवस्था का अवश्य होनी चाहिए

- A) 8 से 12 ग्राम प्रोटीन के साथ 300 कैलोरी  
B) 5 ग्राम प्रोटीन के साथ 300 कैलोरी  
C) 8 से 12 ग्राम प्रोटीन के साथ 250 कैलोरी  
D) 5 से 10 ग्राम प्रोटीन के साथ 250 ग्राम कैलोरी

**Ans:- A**

12) कौन सा संगठन वैश्विक स्वास्थ्य मामलों से संबंधित है

- A) खाद्य एवं औषधि प्रशासन                      B) रोग नियंत्रण केंद्र  
C) विश्व स्वास्थ्य संगठन                              D) खाद्य एवं कृषि संगठन

**Ans : C**

13) दंत क्षरण के साथ निकटता से जुड़ा सूक्ष्म जीव कौन सा है

- A) कोरिने बैक्टेरियम                      B) स्ट्रेप्टोकोक्कस सैंगुइस  
C) कैंडीडा एल्बिकेंस                      D) कोई नहीं

**Ans: B**

14) निम्नलिखित में से किस विटामिन में सल्फर पदार्थ होते हैं तथा उस विटामिन H भी कहा जाता है

- A) विटामिन B6                                      B) विटामिन B7  
C) विटामिन B5                                      D) विटामिन B9

**Ans:- B**

15) शिशु की आंख एवं त्वचा की देखभाल के लिए किस विटामिन का योगदान होता है

- A) विटामिन A                                      B) विटामिन D  
B) विटामिन C                                      D) विटामिन K

**Ans: A**

16) NHFS -05 के अनुसार मध्य प्रदेश में वर्तमान में कुपोषित बच्चों में स्टंटिंग दर क्या है

- A) 15.7%                      B) 25.7%
- C) 35.7 %                      D) 45.7%

**Ans: C**

17) रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी का क्या दुष्परिणाम होता है

- A) शारीरिक वृद्धि में रोक      B) मांसपेशियों का कमजोर होना
- C) रोग प्रतिरोधक क्षमता कम      D) उपरोक्त सभी

**Ans: D**

18) रक्त में पाए जाने वाले RBC के निर्माण के लिए किस तत्व की आवश्यकता होती है

- A) आयरन                      B) क्लोरीन
- C) आयोडीन                      D) मैग्नीशियम

**Ans: A**

19) शरीर के किस भाग से कार्बोहाइड्रेट के पाचन से बने अवशिष्ट पदार्थों को निष्कासित किया जाता है

- A) छोटी आंत                      B) किडनी
- C) लिवर                      D) बड़ी आंत

**Ans: D**

20) श्वेत प्लेग को अन्य किस नाम से जाना जाता है

A) तपेदिक

B) डेंगू

B) मलेरिया

D) पीत ज्वर

**Ans: A**

21) निम्नलिखित में से एंटीसेप्टिक का आविष्कार किस देश में किया गया था

A) लिवरपूल

B) यूरोप

C) भारत

D) स्कॉटलैंड

**Ans:- D**

22) ICDS का गठन किस किसको मिलकर होता है

A) जिला कार्यक्रम अधिकारी B) बाल विकास अधिकारी

C) आंगनवाड़ी कार्यकर्ता D) उपरोक्त सभी

**Ans:- D**

23) हाल ही में पाए गए किस विटामिन में कैंसर विरोधी गुण पाए गए हैं

A) विटामिन K

B) विटामिन A

C) विटामिन B17

D) विटामिन C



**Ans:- C**

**24) ICMR 2024 के अनुसार संतुलित आहार के अंतर्गत भोजन में कुल ऊर्जा का कितने प्रतिशत भाग प्रोटीन से प्राप्त होना चाहिए**

A) 50 से 55%

B) 45 से 50%

C) 30 से 35%

D) 10 से 15%

**Ans:- D**

**25) ICDS के अंतर्गत इनमें से कौन सा विकल्प नहीं आता**

A) पोषण एवं शिक्षा

B) पूरक पोषण

C) विद्यालय पूर्व शिक्षा

D) विश्व स्वास्थ्य संगठन

**Ans:- D**

**26) ICMR 2020 के अनुसार एक गर्भवती महिला को प्रतिदिन आयोडीन की कितनी मात्रा ग्रहण करनी चाहिए**

A) 350 Ug

B) 100 Ug

C) 250 Ug

D) कोई नहीं

**Ans:- C**

**27) DPT टीकाकरण किसके खिलाफ सुरक्षा के लिए है**

- A) डायरिया B) दस्त पोलियो टिटनेस  
C) डिप्थीरिया पर्तूसिस टेटनेस D) सभी

**Ans:- C**

**28) राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति कब सूत्र बद्ध हुई थी**

- A) 2004 B) 2006  
C) 1983 D) 1984

**Ans:- C**

**29) किस वर्ष विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भारत को मातृ एवं नवजात टिटनेस मुक्त देश घोषित किया था।**

- A) 2015 B) 2014  
C) 2010 D) 2020

**Ans:- A**

**30) भारत में कुपोषण का मुख्य कारण क्या है**

- A) जनसंख्या वृद्धि B) अज्ञानता  
C) गरीबी D) उपरोक्त सभी

**Ans:- D**

**WhatsApp No. 7052547003**