

--	--	--	--	--

Time : 2 Hours

BASIC COOKERY (M)**(For Children With Special Needs)****Subject Code**

S	0	6	6
---	---	---	---

Total No. of Questions : 3**(Printed Pages : 4)****Maximum Marks : 40**

सूचना : —

- (i) सर्व प्रश्न सोडविणे आवश्यक आहेत.
- (ii) प्रत्येक प्रश्नाचे उत्तर नवीन पानावर लिहा.
- (iii) प्रश्नांचा क्रमांक व उपप्रश्नांचा क्रमांक स्पष्टपणे लिहा.
- (iv) उजवीकडील अंक गुण दर्शवितात.

1. कंसातील योग्य पर्याय निवडून वाक्ये पूर्ण करा :

1×16=16

(1) अर्धा किलो =

(२५० ग्राम, ५०० ग्राम, ७५० ग्राम)

(2) मिलीलीटरचे संक्षेप रूप आहे.

(एल. आय. टि, के.जी., एम. एल.)

(3) अंडी जास्त काळ ताजी ठेवण्यासाठी मध्ये ठेवावी लागतात.

(शीतकपाट, कपाट, ओव्हन)

(4) भारतामध्ये आल्मोंडला म्हणतात.

(बदाम, पिस्ताचीओ, काजू)

- (5) निरोगी राहण्यासाठी आपण जेवण घेतलं पाहिजे.
(बाहेरचं, पौष्टिक, तळलेलं)
- (6) दूपारचे जेवण च्या दरम्यान घ्यावे.
(९ ते १०, ७ ते ९, १ ते २)
- (7) दररोज आपण किमान पेले पाणी पिणे महत्वाचे आहे.
(८, २, १)
- (8) तासाच्या नियमित अंतराने आपण आपले जेवण घेतले पाहिजे.
(३ ते ४, ५ ते ६, ८ ते १०)
- (9) साखर व गूळ हे साहित्य आहे.
(नाशवंत, नाशवंत न होणारी, अर्ध नाशवंत)
- (10) भारतामध्ये क्युमीनला म्हणतात.
(मोहरी, जिरे, हळद)
- (11) हे उकळण्याची पद्धत वापरून केलेले अन्न आहे.
(रोटी, भात, चपाती)
- (12) आपले अन्न वाया जाऊ नए म्हणून चे वजन व मोजमाप करणे आवश्यक आहे.
(साधन, उपकरणे, साहित्य)
- (13) कडधान्यात भरपूर प्रमाणात असते.
(जिवनसत्व C, पिष्टमय पदार्थ (Carbohydrate), चरबी)

(14) अंडी आपल्याला प्रधान करतात.

(प्रथिने, तंतू, पाणी)

(15) दूध आणि दूधापासून बनलेल्या पदार्थातून आपल्याला मिळते.

(कॅल्शियम, तंतू, जिवनसत्व C)

(16) आपण स्वयंपाक करताना शक्यतो तेलाचे प्रमाण वापरते.

(जास्तीत जास्त, कमीत कमी, भरपूर)

2. खालील विधाने चूक की बरोबर ते सांगा :

1×16=16

- (1) मांस आणि चिकनला शीतकपाटात (refrigerator) ठेवण्याची गरज नाही.
- (2) कडधान्ये व डांळी नाशवंत साहित्य असल्यामुळे त्यांना शीतकटामध्ये ठेवणे गरजेचे आहे.
- (3) लोणी आणि दही दूधापासून बनलेले पदार्थ आहे.
- (4) गहू आणि तांदूळ कडधान्यांची उदाहरणे आहे.
- (5) भाज्यांमध्ये भरपूर प्रमाणात चरबी, साखर आणि पिष्टमय पदार्थ असतात.
- (6) भरपूर प्रमाणात साखर खाणे चांगले आहे.
- (7) सुखा मावा आपल्याला जिवनसत्व A आणि B तंतू तसेच लोह प्रदान करतात.
- (8) शुद्ध (refined) पीठला आटासुद्धा म्हणतात.
- (9) सॉर्तेईंग म्हणजे भरपूर तेलात पदार्थ तळणे.
- (10) सकाळच्या नाशत्यात बिस्किट व चिप्सचा समावेश असावा.

- (11) सहसा रात्रीच्या जेवणाच्या वेळी भाजीपाल्याचा सूप घ्यावा कारण तो पोषक आणि पचनासाठी हलका असतो.
- (12) आपण आईसक्रिम व चॉकलेट सारखे गोड पदार्थ खाता कामा नए.
- (13) आपण दिवसातून एकदा नरी कोशिंबीर खाल्ली पाहिजे.
- (14) १ कि.ग्र. = २५० ग्राम
- (15) १ छोटा चमचा ५ ग्रामच्या बरोबर आहे.
- (16) १ डझन अंडी म्हणजे ३० अंडी.

3. खालील प्रश्नांची उत्तरे लिहा :

2×4=8

- (1) पौष्टिक आहारा विषय दोन चांगले सल्ले सांगा.
- (2) नाशवंत साहित्य म्हणजे काय ? 2 उदाहरणे लिहा.
- (3) धान्य आणि कडधान्ये आपल्या आरोग्यासाठी चांगले आहे हे स्पष्ट करणारी दोन उदाहरणे लिहा.
- (4) तळलेल्या जेवणापेक्षा शिजवलेले अन्न पौष्टिक का असते ?