

Class: 12th Home Science
(Sample paper 2024-25)
अंक योजना-(Marking Scheme)

क्रमांक	खंड - A वस्तुनिष्ठ प्रश्न (Objective Type Questions)	अंक
1.	(d) KGBV	1
2.	(c) pH एवं ताप दोनों पर। pH and Temperature	1
3.	(d) ऊर्जा एवं प्रोटीन की कमी। Due to Deficiency of Energy and Protein	1
4.	(a) फैड्स। Fads	1
5.	(b) 2022 में। In 2022	1
6.	(b) प्रौद्योगिकी ने। Technology	1
7.	700 करोड़। 700 Crore	1
8.	1986 में। In 1986	1
9.	1 जनवरी, 1995 1st January,1995	1
10.	संकट विश्लेषण संकट पूर्ण महत्वपूर्ण नियंत्रित बिन्दु। Hazard Analysis Critical Control Point.	1
11.	माता- पिता की अनुपस्थिति में बच्चों की मूल जरूरतों को पूरा करने के लिए उसकी देखभाल करना वैकल्पिक देखरेख कहलाता है। वैकल्पिक देख-रेख दो प्रकार की होती है। 1. अनौपचारिक देख-रेख 2. संस्थागत केंद्र Taking care of children to fulfil their basic needs in the absence of parents is called alternative care. There are two types of alternative care. 1. Informal care 2. Institutional Centre	1
12.	नमक, चीनी, तेल व सिरका इत्यादि। Salt, Sugar, Oil and Vinegar etc.	1
13.	(a) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है। (a) Assertion (A) and reason (R) both are correct and the reason(R) is the correct explanation of the assertion (A).	1

14.	(a)अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं और कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या है (a) Assertion (A) and reason (R) both are correct and the reason(R) is the correct explanation of the assertion(A).	1
15.	(b) अभिकथन (A) और कारण (R) दोनों सही हैं लेकिन कारण (R), अभिकथन (A) की सही व्याख्या नहीं है। (b) Assertion (A) and reason(R) both are correct but the reason(R), is not the correct explanation of the assertion (A).	1
खंड- ख (Section B) Very Short Answer Questions		
16.	उद्यमियों के लक्षण-: 1. कड़ी मेहनत करने की इच्छा। 2. जरूरी जोखिम उठाने का साहस होना। 3. एक साथ कई कार्यों को करने की योग्यता। 4. योजना बनाने और क्रियान्वन करने का ज्ञान और कौशल। Characteristics of Entrepreneurs-: 1. Willingness to work hard. 2. Having the courage to take necessary risks. 3. Ability to multitask. 4. Knowledge and skills in planning	1+1
17.	1. समेकित (एकीकृत) बाल विकास सेवा योजना (ICDS)। 2. पोषणहीनता नियंत्रण कार्यक्रम। 3. आहार पूरक कार्यक्रम । 4. भोजन सुरक्षा कार्यक्रम । 1.Integrated Child Development Services Scheme (ICDS) 2. Malnutrition Control Programme. 3. Food Supplementation Programme. 4. Food Security Programme.	1+1
18.	आहार चिकित्सा- आहार चिकित्सा, आहारिकी की एक शाखा है, जिसमें आहार का प्रयोग चिकित्सा के लिए किया जाता है। यह रोगों के निवारक और सुधारात्मक उपचार के रूप में पोषण का व्यावहारिक प्रयोग है। यह आहार चिकित्सा की वह पद्धति है, जिसमें रोगानुसार सामान्य आहार में परिवर्तन लाकर रोगी को उसकी पोष्टिक आवश्यकताओं के अनुसार आहार दिया जाता है Diet Therapy- Diet Therapy is a branch of dietetics in which diet is used for treatment. It is the practical use of nutrition as a preventive and corrective treatment of diseases. This is a method of diet therapy in which the patient is given food according to his nutritional requirements by making changes in the normal diet according to the disease.	2

19.	<p>वस्त्रों की देखभाल और रखरखाव के निम्न दो पहलू हैं -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. वस्त्रों को किसी भी प्रकार की भौतिक क्षति से मुक्त रखना और यदि उसका प्रयोग करते समय कोई क्षति हुई है तो उसमें सुधार करना। 2. कपड़े से धूल -धब्बे तथा गंदगी को हटाने के लिए विभिन्न विधियों और प्रक्रियाओं के बाद भी कपड़े के रंग रूप और चमक को बनाए रखना एवं उसकी बनावट और विशेषताओं को बनाए रखना। <p>वस्त्रों की देखरेख एवं रखरखाव के लिए प्रयोग में आने वाले विभिन्न उपकरण-:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● धुलाई के उपकरण ● सुखाने के उपकरण ● प्रेस करने के उपकरण <p>Care and maintenance of clothes has the following two aspects -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Keeping clothes free from any kind of physical damage and repairing any damage caused while using them. 2. Retaining the look and shine of the fabric and maintaining its texture and characteristics even after various methods and processes to remove dust, stains and dirt from the fabric. <p>Various equipment used for the care and maintenance of clothes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Washing equipment ● Drying equipment ● Pressing equipment 	1+ 1
20.	<p>निगमित संप्रेषण दो प्रकार का होता है :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. आंतरिक संप्रेषण 2. बाहरी संप्रेषण <p>There are two types of corporate communication :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Internal communication 2. External communication 	2
21.	<p>यह एक स्वतंत्र और गैर-सरकारी संगठन होता है। भारत में पहला एस.ओ.एस. गाँव 1964 में स्थापित किया गया था। पिछले 50 वर्षों में 32 बाल गाँव बने हैं तथा इनसे 25,000 बच्चों को परिवार मिला है। प्रत्येक एस.ओ.एस. घर में एक 'माँ' होती है जो 10-15 बच्चों की देखभाल करती है। यहाँ सभी बच्चे एक परिवार की तरह रहते हैं, जिसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि बच्चे एक बार फिर संबंधों और प्रेम का अनुभव करते हैं, जिससे उन्हें अपने साथ घटित बुरे अनुभवों से उभरने में सहायता मिलती है। ऐसे घरों में बच्चे एक स्थिर पारिवारिक परिवेश में पलते हैं और एक स्वतंत्र युवा वयस्क बनने तक उनकी व्यक्तिगत रूप से सहायता की जाती है।</p> <p>एम.ओ.एस. बाल गाँव के उद्देश्य :-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. बच्चों को घर जैसा परिवेश देना। 2. बच्चों को लंबी अवधि तक सहयोग देना। <p>It is an independent and non-governmental organization. The first SOS village in India was established in 1964. In the last 50 years, 32 children's villages have been established and these have given families to 25,000 children. Each SOS home has a 'mother' who takes care of 10-15 children. Here all the children live like a family, the biggest benefit of which is that the children once again</p>	2

	खंड - ग (Section C) लघु उत्तरात्मक प्रश्न Short answer type questions	
23.	<p>रेड रिबन एक्सप्रेस भारतीय रेलवे द्वारा एड्स एच.आई.वी. जागरूकता अभियान का प्रचारित प्रसारित करने वाली एक ट्रेन है। रेड रिबन एक्सप्रेस एड्स के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए देशव्यापी अभियान था। विशेष रूप से डिजाइन की गई एक रेलगाड़ी 1 वर्ष में 9000 किलोमीटर से अधिक चली और इसने 180 जिले तय किए एवं 43200 गांव में विभिन्न कार्यक्रम एवं क्रियाकलाप का आयोजन किया।</p> <p>Red Ribbon Express AIDS/HIV by Indian Railways is a train promoting the awareness campaign. The Red Ribbon Express was a nationwide campaign to create awareness about AIDS. A specially designed train ran over 9000 kilometres a year, covered 180 districts, and organised various programs and activities in 43200 villages.</p>	3
24.	<p>मुख्य रूप से आहार दो प्रकार के होते हैं -</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. नियमित आहार 2. संशोधित आहार <p>नियमित आहार- : वह आहार होता है जो सभी प्रकार के भोजनों को सम्मिलित करता है और स्वस्थ व्यक्तियों की आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, नियमित आहार कहलाता है।</p> <p>संशोधित आहार - : ऐसा आहार जो रोगी की चिकित्सीय आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए विशेष रूप से समायोजित किया जाता है, संशोधित आहार कहलाता है।</p> <p>There are mainly two types of diets –</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Regular diet 2. Modified diet <p>Regular diet: A diet which includes all types of food and fulfils the needs of healthy people is called a Regular diet.</p> <p>Modified Diet -: A diet which is specially adjusted to meet the medical needs of the patient is called a modified diet.</p>	1½+1½
25.	<p>A. खाद्य संकट किसी पदार्थ के विभिन्न परिस्थितियों में किसी प्रकार की क्षति अथवा संकट उत्पन्न करने की क्षमता को उस पदार्थ का विषैलापन अर्थात् खाद्य संकट कहते हैं।</p> <p>खाद्य संकट तीन प्रकार का होता है</p> <ul style="list-style-type: none"> ● रासायनिक संकट ● भौतिक संकट ● जैविक संकट <p>Food Hazards: The ability of a substance to cause any kind of damage or hazard under different circumstances is called toxicity of that substance i.e. Food Hazard.</p> <p>There are three types of food Hazards-:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chemical Hazard ● Physical Hazard ● Biological Hazard 	1+1+1

	<ul style="list-style-type: none"> ● लड़के और लड़कियों में निष्ठा, देशभक्ति और दूसरों के प्रति विचारशील होने की भावना को बढ़ावा देना ● उनके चरित्र को विकसित करना है। ● यह संतुलित शारीरिक और मानसिक विकास को भी बढ़ावा देता है ● समाज सेवा की भावना विकसित करता है। <p>A. National service Scheme</p> <p>It is a Central Sector Scheme of the Ministry of Youth Affairs and Sports, Government of India, run by the Government of India, for young students of class 11th, 12th in schools at 10+2 board level, technical institutes, colleges and university level young students. Provides an opportunity to participate in the ongoing programs. Generally the following works are done under this scheme-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Construction and repair work of roads. ● Construction of ponds in the village. ● Family welfare programs ● Mass vaccination program <p>B. Bharat Scouts and Guides-</p> <p>Scouts and Guides is a voluntary, non-governmental educational movement for youth.</p> <p>Objectives-:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● To foster among boys and girls a sense of loyalty, patriotism and consideration for others ● Their character has to be developed. ● It also promotes balanced physical and mental development ● Develops a sense of social service. <p>4.</p>	
	<p>खंड घ - (Section D) Long answer type questions</p>	

28.	<p>रोगी को भोजन देने का सबसे अच्छा तरीका मुँह से भोजन खिलाना है। परंतु ऐसे रोगी जिनके लिए चबाना, निगलना संभव न हो और यदि वह बेहोश है या उनकी आहार नली में कोई समस्या है। ऐसे व्यक्तियों के लिए दो विकल्प हैं-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. नली द्वारा भोजन देना। 2. अंतः शिरा से भोजन देना <p>The best method to feed a patient is oral method but when patient is not able to chew, swallow or any obstruction in alimentary canal/food pipe or if he/she is in coma then there is two alternative feeding methods to feed the patients-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tube feeding 2. Intravenous feeding 	1½+1½
	<p>OR</p> <p>किसी इच्छित वस्तु को बनाने के लिए योजना अनुसार व्यवस्था करने को डिजाइन कहते हैं।</p> <p>डिजाइन के पांच सिद्धांत हैं:-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● अनुपात ● संतुलन ● महत्व ● आवर्तिता अथवा लय ● सामंजस्यता <p>Making arrangements according to a plan to make a desired object is called design.</p> <p>There are five Principles of Design:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ratio/ Proportion ● Balance ● Emphasis ● Rhythm ● Harmony 	1×3
		1×5

29.	<p>प्रोटीन और ऊर्जा वाले पदार्थों को कम मात्रा में ग्रहण करने से प्रोटीन- ऊर्जा कुपोषण हो जाता है। बच्चों को प्रोटीन-ऊर्जा- कुपोषण से ग्रसित होने का खतरा अधिक होता है। बच्चों में प्रोटीन ऊर्जा कुपोषण से दो मुख्य रोग होते हैं -</p> <ol style="list-style-type: none">1. क्वाशियोरकर2. मरास्मस अथवा सूखा रोग। <p>Intake of protein and energy-rich substances in small quantities leads to Protein-Energy Malnutrition. Children are at higher risk of suffering from P.E.M. Protein-energy malnutrition in children causes two main diseases -</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kwashiorkor2. Marasmus	1½+1½
-----	--	-------

दीर्घ उत्तरात्मक प्रश्न
(Long Answer Type Questions)

उपभोक्ताओं के हितों के उद्देश्य से भारत सरकार ने उपभोक्ता संरक्षण अधिनियम 1986 में बनाया तथा 1987 में J & K को छोड़कर पूरे देश में समान रूप से लागू हुआ था। यह अधिनियम के तहत उपभोक्ताओं को कुछ अधिकार प्रदान किए गए हैं।

1+4

उपभोक्ता अधिकार वे अधिकार होते हैं जिनकी रचना यह सुनिश्चित करने के लिए की गई कि सभी उपभोक्ताओं को उचित एवं गुणवत्ता पूर्वक वस्तु और सेवाएं उचित कीमतों पर प्राप्त हो सकें।

- सूचना का अधिकार
- चयन का अधिकार
- सुरक्षा संबंधी अधिकार
- सुनवाई का अधिकार
- क्षतिपूर्ति का अधिकार
- शिक्षा संबंधी अधिकार

For the benefit of consumers, the Government of India enacted the Consumer Protection Act in 1986 and in 1987, it was implemented uniformly throughout the country except J&K. Under this Act, some rights have been provided to the consumers.

Consumer rights are those rights which were created to ensure that all consumers can get fair and quality goods and services at fair prices.

- Right to Information
- Right to choose
- Right to security
- Right to be heard
- Right to compensation
- Right to education

OR

खाद्य संसाधन और संरक्षण का महत्व:-

(Importance of Food Processing and Preservation):-

आहार को विभिन्न रूपों में सुरक्षित करना बहुत आवश्यक हो गया है, क्योंकि इन्हें संरक्षित करके पूरे वर्ष उपलब्ध कराया जा सकता है। आहार संरक्षण के निम्नलिखित लाभ हैं-

1×5

1. खाद्य पदार्थों को नष्ट होने से बचाना (To prevent food from destroying)- मौसमी खाद्य पदार्थ जैसे-फल व सब्जियाँ उत्पादन के समय अधिक मात्रा में उपलब्ध होती हैं। यदि इस समय इन्हें संरक्षित कर लिया जाए तो इन्हें नष्ट होने से बचाया जा सकता है। उदाहरण के लिए उत्पादन के समय आलू अधिक मात्रा में उपलब्ध होते हैं। संरक्षण की उचित विधियाँ न होने के कारण प्रतिवर्ष लाखों टन आलू गल-सड़ कर नष्ट हो जाता है।
2. खाद्य पदार्थों को अधिक समय तक सुरक्षित रखना (Long term protection of food) - पदार्थों को संरक्षित करके अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। उदाहरण के लिए फलों और सब्जियों को सुखाकर अधिक समय तक सुरक्षित रखना।
3. आहार में विभिन्नता (variety in food) -आहार को रुचिकर बनाने के लिए

उसमें विभिन्नता लाना आवश्यक है। संरक्षण की विभिन्न विधियों का प्रयोग करके आहार में आसानी से विभिन्नता लाई जा सकती है। उदाहरण के लिए आहार में जैम, जैली, मुरब्बा, चटनी, अचार आदि सम्मिलित करके विभिन्नता लाई जा सकती है।

4. खाद्य पदार्थों के स्थानांतरण में सुविधा (Convenience for transportation of food) - पदार्थों को संरक्षित करके एक स्थान से दूसरे स्थान पर आसानी से ले जाया जा सकता है। उदाहरण लिए टमाटरों को टमाटर की प्यूरी, सॉस, चटनी आदि के रूप में संरक्षित करके एक स्थान से दूसरे स्थान पर ले जाना।
5. धन की बचत (Saving money)-मौसमी खाद्य पदार्थ, जैसे फल, सब्जियाँ आदि उत्पादन के समय अधिक मात्रा में और सस्ते होते हैं। इस समय फल और सब्जियों को संरक्षित करके धन की बचत की जा सकती है।

It has become very important to preserve food in various forms because these can be preserved and made available throughout the year. Following are the benefits of Food Conservation:-

1. To prevent food from destroying – Seasonal foods like fruits and vegetables are available in large quantities at the time of production. If they are preserved at this time, they can be saved from destruction. For example, potatoes are available in large quantities at the time of production. Due to a lack of proper methods of preservation, lakhs of tonnes of potatoes rot and get destroyed every year.
2. Long-term protection of food – Food can be preserved for a longer period by preserving it. For example, keeping fruits and vegetables safe for a longer period by drying them.
3. Bring variety in food - To make the diet interesting, it is necessary to bring variety to it. The diet can be easily varied by using different methods of preservation. For example, variety can be brought into the diet by including jam, jelly, jam, chutney, pickles etc.
4. Convenience for transportation of food – Food can be preserved and easily transported from one place to another. For example, preserving tomatoes in the form of tomato puree, sauce, chutney etc. and transporting them from one place to another.
5. Saving money-Seasonal foods, like fruits, vegetables etc. are more abundant and cheaper at the time of production. Money can be saved by preserving fruits and vegetables at this time.

31.	<p>A. फैशन चक्र :- फैशन चक्र से अभिप्राय है- वह समय या जीवन काल, जिसमें एक फैशन चलता है। फैशन शुरू होने से लेकर खत्म होने तक पांच स्तरों में गति करता है।</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. शैली की प्रस्तुति 2. लोकप्रियता में वृद्धि 3. लोकप्रियता की पराकाष्ठा 4. लोकप्रियता में कमी होना 5. शैली का परित्याग अथवा प्रचलन <p>Fashion Cycle :- Fashion cycle means the time or life span in which a fashion lasts. Fashion moves through five levels from start to finish.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Presentation of style 2. Rise in popularity 3. Peak of popularity 4. Decline in popularity 5. Abandonment or rejection of a style <p>B. खाद्य मिलावट एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा खाद्य पदार्थ के गुण पोषकता अथवा प्रकृति में परिवर्तन आ जाता है। खाद्य पदार्थ में यह परिवर्तन किसी दूसरे मिलते-जुलते पदार्थ मिलाने अथवा खाद्य पदार्थ में से कोई आवश्यक तत्व निकालने के कारण आता है। उदाहरण के लिए दूध में से मलाई व क्रीम निकालना तथा पानी मिलाना दोनों ही मिलावट हैं।</p> <p>Food adulteration is a process by which the nutritional properties or nature of a substance are altered. This change in food occurs due to the addition of any other similar substance or the removal of any essential element from the food. For example, extracting cream from milk and adding water. Food adulteration is a process by which the quality, nutrition or nature of the food gets changed.</p> <p style="text-align: center;">OR</p> <p>C. पूरक रंग योजना में उन दो रंगों का उपयोग किया जाता है, जो रंग चक्र में एक दूसरे के ठीक सामने होते हैं। इसे विपरीत रंग योजना भी कहते हैं। यह रंग योजना देखने में काफी आकर्षक और नवीन प्रतीत होती है। जैसे कि लाल और हरा, पीला और बैंगनी इत्यादि।</p> <p>A complementary colour scheme uses two colours that are right next to each other on the colour wheel. This is also called a contrasting colour scheme. This colour scheme looks quite attractive and innovative. Such as red and green, yellow and purple etc.</p> <p>D. कोडेक्स एलिमेंटोरियस कमीशन :-</p> <p>कोडेक्स एलिमेंटोरियस कमीशन एक अंतरसरकारी संस्था है। जिसे उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य की सुरक्षा के लिए अंतरराष्ट्रीय मानकों को बनाने तथा खाद्य एवं कृषि के अंतरराष्ट्रीय व्यापार को आसान बनाने के लिए</p>	2½
		2½

	<p>स्थापित किया गया है। वर्ष 2017 में 187 देश इस संस्था के सदस्य थे। भारत भी अपने स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के माध्यम से इस संस्था का सदस्य है।</p> <p>सी.ए.सी. के दो मुख्य उद्देश्य हैं-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. उपभोक्ताओं के स्वास्थ्य की रक्षा 2. खाद्य व्यापार में निष्पक्ष प्रथाओं को सुनिश्चित करना <p>Codex Alimentarius Commission -:</p> <p>The Codex Alimentarius Commission is an intergovernmental organisation. Which has been established to create international standards to protect the health of consumers and to facilitate international trade in food and agriculture. In the year 2017, 187 countries were members of this organization. India is also a member of this organisation through its Ministry of Health and Family Welfare.</p> <p>C.A.C.-: It has two main objectives-</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Protect the health of consumers. 2. Ensuring fair practices in the food trade. 	
OR		
	<p>भारत कपोषण का दोहरा भार उठा रहा है। क्योंकि भारत में अल्प पोषण तथा अति पोषण दोनों ही व्यापक रूप से पाए जाते हैं। भारत में बहुत सी पोषण संबंधी समस्याएं पाए जाती हैं जैसे आयरन की कमी से होने वाला एनीमिया, विटामिन ए की कमी, क्वाशियोरकर रोग, मरास्मस तथा मोटापा इत्यादि।</p> <p>A.) लौह तत्व /आयरन की कमी से अरक्तता (IDA): यह विश्व का सबसे अधिक सामान्य पोषण संबंधी विकार है और यह विकसित तथा विकासशील दोनों देशों में व्याप्त है। यदि रक्त में लोहे की कमी हो जाए तो हीमोग्लोबिन का निर्माण नहीं हो पाता जिससे एनीमिया (anaemia) की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) के अनुसार स्त्रियों व बच्चों के रक्त में हीमोग्लोबिन का स्तर 12 मि०ग्रा० प्रति 100 मिली. होना चाहिए। इस स्तर में अधिक कमी होने पर रक्तक्षीणता के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। इस रोग के होने के मुख्य कारण हैं-</p> <ul style="list-style-type: none"> ● प्रसव के समय रक्त की क्षति होने के कारण। ● दुर्घटना में अत्यधिक रक्त बहने अथवा अधिक रक्तदान के कारण। ● पेट में कीड़ों (हक कृमि) अथवा अतिसार के कारण। <p>अरक्तता रक्तक्षीणता के लक्षण (Symptoms of Anaemia):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● शारीरिक थकान, थोड़ा काम करने पर सांस फूलना, सिरदर्द, सिर चकराना, रोगी की नजर कमजोर और शिथिलता। इसके अतिरिक्त नींद न आना, कम भूख, खाना पचने में परेशानी अथवा जलन की शिकायत रहती है। <p>B. (IDD)आयोडीन की कमी से होने वाले विकार को आयोडीन हीनता विकार कहा जाता है। आयोडीन हमारे शरीर में बहुत कम मात्रा में पाया जाने वाला खनिज तत्व है, परंतु यह सामान्य शारीरिक, मानसिक विकास तथा वृद्धि के लिए अनिवार्य है। यह थायराइड ग्रंथि के सुचारू रूप से काम करने के लिए अत्यंत आवश्यक है।</p> <p>आयोडीन की कमी से होने वाली हानियां -:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● आयोडीन की कमी से गोइटर अर्थात घेंघा रोग हो जाता है जिससे थायराइड ग्रंथि सूज जाती है। ● बच्चों की वृद्धि व शारीरिक विकास रुक जाता है। होंठ मोटे हो जाते हैं। 	2½+2½

जीभ बड़ी हो जाती है।

- व्यस्क व्यक्ति में इसकी कमी से हाथ पांव में सूजन आ जाती है, मिक्सोडिमा रोग हो जाता है, व रोगी सुस्त हो जाता है।

India is bearing the double burden of malnutrition, which means that both undernutrition and overnutrition are widespread in India. So many nutritional problems prevail in India like I.D.A, Vitamin A deficiency, Kwashiorkor, Marasmus, Obesity etc.

Iron Deficiency anaemia (IDA): It is the most common nutritional disorder in the world and is prevalent in developed and developing countries. If iron is deficient in the blood, haemoglobin cannot be produced, resulting in anaemia. According to the World Health Organization (W.H.O.), the level of haemoglobin in the blood of women and children is 12 mg per 100 ml. Should be. If there is a significant decrease in this level, symptoms of anaemia start appearing. **The main reasons** for the occurrence of this disease are-

- Due to blood loss during delivery.
- Due to excessive bleeding in an accident or excessive blood donation.
- Due to stomach worms (hookworms) or diarrhoea.

Symptoms of Anaemia:

Physical fatigue, shortness of breath after doing some work, headache, dizziness, weak eyesight and laxity of the patient. Apart from this, complaints of sleeplessness, low appetite, difficulty in digesting food or heartburn.