SAMPLE QUESTION PAPER NUTRITION Class-XI

SAMPLE QUESTION PAPER NUTRITION

Class-XI Full Marks - 70 Time - 3 hours

General instructions:-

- i) All questions are compulsory
- ii) Attempt all parts of a question at one place.
- ১. অ) সঠিক উত্তর নির্বাচন কর ঃ-

1x14=14

- ক) পেলেগ্রা রোগ নিরাময়ে সহায়তা করে ভিটামিন
- থিয়ামিন/ নিয়াসিন/ রেটিনল/ রাইবোফ্লেবিন
- খ) চর্বি জাতীয় খাদ্যের ক্যালরিমূল্য
- 2.3/4.3/7.3/9.3
- গ) অল্পজলে দীর্ঘসময় সেদ্ধ করে রান্না করার পদ্ধতিকে বলে-
- স্ট্যুইং/ স্টিমিং/ বয়েলিং/ ফ্রাইং
- ঘ) 6 মাস পর্যন্ত শিশুর সুষম খাদ্য হল
- গরুর দুধ/ গুড়ো দুধ/ চিকেন স্যুপ/ মাতৃস্তনদুগ্ধ
- Q1. A) Choose the correct answer:
- (i) Pellagra preventing vitamin is

Thiamin/Niacin/Retinol/Riboflavin.

- (ii) Calorie value of fat is
- 2.3/4.3/7.3/9.3 cal
- (iii) The method of cooking by boiling for long time with minimum water is called Stewing/Steaming/Boiling/Frying
- (iv) Balanced diet for children upto 6 months cow milk/powder milk/chicken soup/ Breast milk.
- আ) অতি সংক্ষিপ্ত বা এককথায় উত্তর দাও ঃ-
- ক) দেহ-সংরক্ষক খাদ্যের নাম লিখ।
- খ) BMI এর পুরো নাম কি?
- গ) পৃষ্টির নাম নির্ণয়ের একটি পদ্ধতির নাম লিখ।
- ঘ) কোন যন্ত্রের সাহায্যে খাদ্যের ক্যলরিমূল্য নির্ণয় করা হয়।
- ঙ) অত্যাবশ্যকীয় দুইটি অ্যামিনো অ্যাসিডের নাম লিখ।
- চ) রাম্মা করা ভাতের ফ্যান গেলে দিলে কোন ভিটামিনের অভাব ঘটে?
- ছ) স্টিমিং বা অল্পআঁচে রান্নার উপযোগিতা কি?
- জ) সবুজশাক রান্নার সর্বোৎকৃষ্ট পদ্ধতির নাম কী?
- ঝ) একজন স্বল্প পরিশ্রমী প্রাপ্তবয়স্ক মহিলার দৈনিক ক্যালরি চাহিদা কত?
- ঞ) দুধে কোন খনিজ পদার্থ অনুপস্থিত লিখ।

(i) Name the body protective nutrient. (ii) Write the full name of BMI (iii) Name one method for assessment of nutritional status. (iv) Which instrument is used for measuring the caloric value of food? (v) Name two essential amino acids (vi) Which vitamin is lost with rice extract during cooking of rice? (vii) Write the advantage of steaming method of cooking (viii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. 2x10=20 (x) y@sa yaga fers (x) califor a furbial wing acides acide (y) early wing fers a fers (y) early a fers a fers (y) early fers a fers a fers (y) early fers a fers a fers (y) early fers a fers a fers (y) Extended a fers a fers (y) Extended a fers a fers a fers (y) Unite the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? (x) exprême @ear first = 4x6=24 (x) y@sance acide yelfs a size and size and size and size a first	1 D) A narrow in an a word arrow briefly the following questions	1x10=10
(ii) Write the full name of BMI (iii) Name one method for assessment of nutritional status. (iv) Which instrument is used for measuring the caloric value of food? (v) Name two essential amino acids (vi) Which vitamin is lost with rice extract during cooking of rice? (vii) Write the advantage of steaming method of cooking (viii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. 2, সংক্ষিত্ত উত্তর পাত s 2x10=20 9) পৃত্তির পুরুত্ব লিখ । 4) প্রোচিন বাচারা খানা কাকে বলে 1) খাদাতভূর কাজ কি ? 2x10=20 9) আনাম কাকে বলে ? 9) আনাম কাকে বলে ? 9) আনাম আনকে বলে ? 9) আনাম আনকি বলে হ 20) মানা পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি ? 5) রামার গ্রেমাজনীয়ত লিজ । 2) অনাম আন বিল্যা বিশ্ব আনু পরিকল্পনার প্রধান শর্তপুলি কি কি ? 5) R.D.A বলাতে কি বোল ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? 2x10=20 3x10=20 4x6=24 3x10=20 4x6=24 3x10=20 4x6=24 3x10=20 4x10=20 4x10=20 4x10=20 2x10=20 2x10=2		1X10-10
(iii) Name one method for assessment of nutritional status. (iv) Which instrument is used for measuring the caloric value of food? (v) Name two essential amino acids (vi) Which vitamin is lost with rice extract during cooking of rice? (vii) Write the advantage of steaming method of cooking (viii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. 2x10=20 9) পৃष্ঠিৱ গুৰুত্ব ভিল্ । 1) থালোকত্ব কাজ কি? 1) থালোকত্ব কাজ কি? 1) থালোকত্ব কাজ কি? 2) প্ৰথম শ্ৰেণীর প্ৰোটিন বলতে কি বুঝ? 8) জলসামা কাকে বলে? 9) বাদা পরিকন্ধনার উদ্দেশ্য কি? 4) থালা পরিকন্ধনার উদ্দেশ্য কি? (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (viii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? 2x10=20 4x6=24 2y পৃঠি কাকে বলেং পৃঠি ও স্বাস্থ্য কিডাবে পরম্পর সম্পর্কযুক্ত বিষধা বিশ্বরিধার কেনং 3 অথবা (রাগ্র প্রতিরোধে খালা কিডাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষয়ে স্বাস্থ্যক্ষিয়ে অপরিহার্য কেনং	**	
(iv) Which instrument is used for measuring the caloric value of food? (v) Name two essential amino acids (vi) Which vitamin is lost with rice extract during cooking of rice? (vii) Write the advantage of steaming method of cooking (viii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. 2, সংক্ষিপ্ত উত্তর লাও ঃ 2x10=20 ক) পুঙির গুরুত্ব লিব। খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাল কাকে বলে খ) খালাতভুর কাছ কি? খ) প্রথম শ্রেণীয় প্রোটিন বলতে কি বুঝ ? (৬) জলসামা কাকে বলে? (চ) রান্নার প্রয়োজনীয়াতা লিধ। ২) প্রখান থানা কাকে বলে? (চ) রান্নার প্রয়োজনীয়াতা লিধ। ২) প্রখান থানা কাকে বলে? (চ) যানার প্রয়োজনীয়াতা লিধ। ২) প্রখান পার্বান কাকে বলে? (চ) মানে কাকে বলে? (চ) মানে কি ব্যামণ, পরিকক্ষনার প্রথান শর্ভগুলি কি কি? (চ) R.D.A বলতে কি বোঝ ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What is standard food? (viii) What is standard food? (viii) What is R.D.A? 2. সংক্ষিপ্ত উত্তর লাও ঃ 4x6=24 4) পুঙি কাকে বলে? পুঙি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ্র প্রতিরোধে খাল্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষয় আম্প্র্যাপিক্য অপরিহার্য কেন?		
(v) Name two essential amino acids (vi) Which vitamin is lost with rice extract during cooking of rice? (vii) Write the advantage of steaming method of cooking (viii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. ३. সংকিপ্ত উত্তর দাও ३- ১০ পৃষ্টির পূর্বত্ব কিখ। ३) প্রাটিন বাঁচোরা খাদ্য কাকে বলে १) খাদ্যতত্ত্বর কাজ কি? ३) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বুঝ ? ३) জলসামা কাকে বলে? ३) বাারার প্রয়োজনীরতা লিখ। ३) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? ३) যাদ্য পরিকক্ষনার উদ্যেশ্য কি? ১৫ প্রথম স্থান্য শাদ্য কাকে বলে? ३) মাচ্য মাণ্য খাদ্য কাকে বলে? ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীরতা লিখ। ३) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীরতা লিখ। ३) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীরতা লিখ। ३) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীরতা লিখ। ३) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে। ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীরতা লিখ। ३) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে। ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীরতা লিখ। ३) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে। ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীর প্রয়োজনীর জ্বান্য করে। ३) মান্য বাারার প্রয়োজনীর করে। ১) মান্য বাারার		
(vii) Write the advantage of steaming method of cooking (viii) Write the advantage of steaming method of cooking (viii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. ২. সংক্ষিপ্ত উত্তর লাও ঃ- ১ পুতির পুবুত্ব লিখ । ২০ প্রাণ্ডির প্রাণ্ডিন বলতে কি বুঝ ং ২০ প্রভালসাম্ম কাকে বলে ? ২০ প্রাণ্ডির প্রাণ্ডিন বলতে কি বুঝ ং ২০ প্রাণ্ডা থান্য কাকে বলে ? ২০ প্রত্ব কি বোঝ ? 20 প্রত্ব কাল তাল কি বাকে বলে হ প্রত্ব কাল তাল কি বাকি হ লাকে বলে হ প্রত্ব কালে কি বাকি হ লাকে বলে হ প্রত্ব কালে কি বাকি হ লাকে বলে হ প্রত্ব কালে তালি কি হ লাকে বলে হ প্রত্ব কালে হ কি বলে হ প্রত্ব কালে হ কালে বলে হ পুত্তি তালে কালে হ কালে	· · ·	
(viii) Write the advantage of steaming method of cooking (viiii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. ২. সংক্ষিত্ত উত্তর দাও ঃ ২. হx10=20 ক) পৃষ্টির গুরুত্ব লিখ । খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্যতত্ত্বর কান্ধ কিঃ খ) প্রথম প্রেণীর প্রোটিন বলাতে কি বৃঝাঃ ৩) জলসাম্য কাকে বলে গ) আলা প্রবিক্রারার তালিখ । খ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্য প্রবিক্রারার উদ্দেশ্য কিঃ ৩) প্রাথম প্রবিক্রারার উদ্দেশ্য কিঃ ৩) প্রযাথম প্রায়ম প্রায়ম পরিক্রারার প্রধান শর্ভগুলি কি কিঃ i) R.D.A বলাতে কি বোঝাঃ Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ②. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ 4x6=24 ক) পৃষ্টি কাকে বলেঃ পৃষ্টি ও আম্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কত্বকুত্ব লিখ। 1+3=4 আথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। সাম্থ্যবন্ধায় আম্থ্যিশিক্য অপরিহার্য কেন?		
(viii) Name the best method of cooking green vegetables. (ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. ২. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাত্তঃ ২০ 2x10=20 ইক) পৃষ্টির গুরুত্ব লিখ । খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্যতভুর কাজ কি? খ) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বৃঝা? উজনসায়্য কাকে বলে গ) আমার প্রয়োজনীয়তা লিখ । ভ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে ভ) আমার পরিক্রজনার উদ্দেশ্য কি? ভ) আমার পরিক্রজনার উদ্দেশ্য কি? ভ) থান্য পরিকর্জনার উদ্দেশ্য কি? এই এই প্রত্যালয়াগামী শিন্ম খাদ্য পরিকর্জনার প্রধান শর্ভগুলি কি কি? ভ) R.D.A বলতে কি বোঝা? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ୭. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাত ঃ 4x6=24 ক) পৃষ্টি কাকে বলে? পৃষ্টি ও আম্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কর্জয় বাস্থ্য/শিক্ষা অপরিহার্য কেন?		
(ix) What is the calory demand of a sedentary adult woman (x) Name the mineral which is absent in milk. ২. সংক্ষিপ্ত উত্তর লাও ঃ- ৯০ পৃষ্টির গুরুত্ব লিখ। খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্যতত্ত্বর কাজ কি? খ) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বুঝা? ১৬) জলসাম্য কাকে বলে? চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ২০) প্রমান প্রয়োজনীয়তা লিখ। ২০) প্রমান প্রয়োজনীয়তা লিখ। ২০) প্রমান প্রয়োজনীয়তা লিখ। ২০) প্রমান প্রারাজনীয়তা লিখ। ২০) প্রমান প্রারাজনীয়তা লিখ। ২০) প্রমান প্রারাজনীয়তা লিখ। ২০) প্রমান প্রবিদ্যালার গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্ডগুলি কি কি? ১৮। ম. কলাতে কি বোঝা? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর লাও ঃ- ঝ পৃষ্টি ও আম্যা কিভাবে পরম্পর কল্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। মধ্বা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। আম্থ্যক্ষায় আম্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?		
(x) Name the mineral which is absent in milk. ২. সংক্ষিপ্ত উত্তর সাও ঃ- ক) পৃষ্টির পূরুত্ব লিখ। খ) প্রোটন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্যতত্ত্বর কাজ কি? ঘ) প্রধাম শ্রেণীর প্রোটন বলতে কি বুঝ? ৩) জলসাম্য কাকে বলে? চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? জ) খাদ্য পরিকঙ্গনার উদ্দেশ্য কি? এ৪) প্রাক্রিদ্যালয়ণামী নিশূর খাদ্য পরিকঙ্গনার প্রধান শর্তগুলি কি কি? ট) R.D.A বলতে কি বোঝ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ②. সংক্ষিপ্ত উত্তর সাও ঃ- ঝ সংক্রিপ্ত উত্তর সাও ঃ- ঝ স্বিটি কাকে বলে? পুষ্টি ও আম্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। আম্থ্যবন্ধায় আম্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?		
হ. সংক্ষিপ্ত উত্তর লাও ঃ- ক) পৃষ্ঠির গুরুত্ব লিখ। খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্যতভূর কাজ কি ? ছ) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বৃঝা ? ৪) জলসাম্য কাকে বলে? ছ) সানার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? ছ) খাদ্য পরিকঙ্কনার উদ্দেশ্য কি ? থানা পরিকঙ্কনার উদ্দেশ্য কি ? থানা পরিকঙ্কনার উদ্দেশ্য কি ? 10) R.D.A বলতে কি বোঝা? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ক) পৃষ্ঠি কাকে বলে? পৃষ্ঠি ও স্বাম্থ্য কিভাবে পরম্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রভিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাম্থ্যরক্ষায় স্বাম্থ্যনিক্ষা অপরিহার্য কেন ?		
ক) পৃষ্টির গুরুছ লিখ। খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্যতভূর কাজ কি? ঘ) প্রধান প্রোটন বলতে কি বুঝ? ৬) জলসাম্য কাকে বলে? চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি? এ৪) প্রাক্ত্বনার উদ্দেশ্য কি? এ৪) প্রাক্ত্বনার উদ্দেশ্য কি? এ৪) প্রাক্ত্বনার নার নার নার প্রায়া শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগুলি কি কি? ট) R.D.A কলতে কি বোঝ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও হ- ক) পৃষ্টি কাকে বলে? পৃষ্টি ও স্বাম্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাম্থ্যরক্ষায় স্বাম্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ং		2 10 20
খ) প্রোচিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে গ) খাদ্যতকুর কাজ কি? খ) প্রথম শ্রেণীর প্রোচিন বলতে কি বুঝ ? ঙ) জলসাম্য কাকে বলে? চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি? গ্রঃ প্রথম্বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগুলি কি কি? ট) R.D.A বলতে কি বোঝ ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ७. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ ०. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ ০. সংক্ষিপ্ত তির দাও ঃ ০. মাধ্য প্র করিবর্ধ স্থাদ্য করে । স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থানিক্য অপরিহার্য কেন ং	N 19 2	2x10=20
গ) খাদ্যতত্ত্ব কাজ কি? খ) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বুঝ ? ৪) জলসাম্য কাকে বলে? চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি? এ৪) প্রাক্তিব্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগুলি কি কি? ট) R.D.A বলতে কি বোঝ ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ७. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ ০. সংক্ষিপ্ত উত্তরে দাও গেলের সংস্কার সম্পর্কম্বর সম্পর্কম্বর স্বাস্থ্য শিক্ষা অপরিহার্য কেন ঃ	* ***	
ঘ) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বুঝ ? ৪) জলসাম্য কাকে বলে ? চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে ? জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি ? ঞ) প্রাক্বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগুলি কি কি ? ট) R.D.A বলতে কি বোঝ ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও 2- ক) পৃষ্টি কাকে বলে ? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরম্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে	
ঙ) জলসাম্য কাকে বলে ? চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে ? জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি ? এঃ প্রাক্রবিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগৃলি কি কি ? ট) R.D.A বলতে কি বোঝ ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ক) পৃষ্টি কাকে বলে ? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। বাগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যবিক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	গ) খাদ্যতন্তুর কাজ কি ?	
চ) রামার প্রয়োজনীয়তা লিখ। ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি? এ) প্রাক্বিদ্যালয়ণামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তপুলি কি কি? ট) R.D.A বলতে কি বোঝ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ७. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ 4x6=24 ক) পুষ্টি কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যবিক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	ঘ) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বুঝ ?	
ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে? জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি? এঃ) প্রাক্বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগুলি কি কি? ট) R.D.A বলতে কি বোঝা? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- 4x6=24 ক) পৃষ্টি কাকে বলে? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	ঙ) জলসাম্য কাকে বলে ?	
জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি ? এঃ প্রাক্বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগুলি কি কি ? ট) R.D.A বলতে কি বোবা ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- 4x6=24 ক) পুষ্টি কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	চ) রান্নার প্রয়োজনীয়তা লিখ।	
ঞ) প্রাক্বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্ভগুলি কি কি ? ট) R.D.A বলতে কি বোঝ ? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- 4x6=24 ক) পুষ্টি কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	ছ) প্রমাণ খাদ্য কাকে বলে ?	
ট) R.D.A বলতে কি বোঝা? Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- 4x6=24 ক) পৃষ্টি কাকে বলে? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ প্রভিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	জ) খাদ্য পরিকল্পনার উদ্দেশ্য কি ?	
Q2. Answer in brief: (i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ব পুষ্টি কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	ঞ)প্রাক্বিদ্যালয়গামী শিশুর খাদ্য পরিকল্পনার প্রধান শর্তগুলি কি কি ?	
(i) Write the importance of Nutrition (ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ব প্রি কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	ট) R.D.A বলতে কি বোঝ ?	
(ii) What do you mean by protein sparing action of food? (iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ব্যাপ্ত কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	Q2. Answer in brief:	
(iii) Write the role of fibres in food. (iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ব্যাপ্ত কাকে বলে ? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। য+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	(i) Write the importance of Nutrition	
(iv) Define first class protein (v) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planing (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ক) পৃষ্টি কাকে বলে? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। য+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	(ii) What do you mean by protein sparing action of food?	
(vi) What is water balance? (vi) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ব্য পৃষ্টি কাকে বলে? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	(iii) Write the role of fibres in food.	
(vii) Mention the necessity of cooking food (vii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ব্যাপ্ত কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	(iv) Define first class protein	
(viii) What is standard food? (viii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? ១. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ব্য পৃষ্টি কাকে বলে? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। য+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	(v) What is water balance?	
(viii) What are the purpose of food planning (ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? o. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ক) পুষ্টি কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। য+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	(vi) Mention the necessity of cooking food	
(ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children. (x) What is R.D.A? o. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ক) পুষ্টি কাকে বলে? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। য+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন?	(vii) What is standard food?	
(x) What is R.D.A? o. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ক) পুষ্টি কাকে বলে ? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। য+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	(viii) What are the purpose of food planing	
 হ. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ- ক) পৃষ্টি কাকে বলে ? পৃষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ? 	(ix) State the factors affecting food planning of a pre-school children.	
ক) পুষ্টি কাকে বলে ? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ। 1+3=4 অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	(x) What is R.D.A?	
অথবা রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	৩. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও ঃ-	4x6=24
রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	ক) পুষ্টি কাকে বলে ? পুষ্টি ও স্বাস্থ্য কিভাবে পরস্পর সম্পর্কযুক্ত লিখ।	1+3=4
	অথবা	
খ) পরিপোষক কাকে বলে ? সকল খাদ্যই পরিপোষক কিন্তু সকল পরিপোষকই খাদ্য নয় কেন ?	রোগ প্রতিরোধে খাদ্য কিভাবে সাহায্য করে। স্বাস্থ্যরক্ষায় স্বাস্থ্যশিক্ষা অপরিহার্য কেন ?	
	খ) পরিপোষক কাকে বলে ? সকল খাদ্যই পরিপোষক কিন্তু সকল পরিপোষকই খাদ্য নয় কেন ?	1+3=4

গ) জলে দ্রবণীয় ও স্নেহে দ্রবণীয় একটি ভিটামিনের নাম এবং তার অভাবজনিত লক্ষণগুলি লিখ।	2+2=4
ঘ) পুষ্টিমূল্য বজায় রাখার জন্য রান্নার সময় কী কী সাবধানতা অবলম্বন করা প্রয়োজন। অনুপূরক খাদ্য কাকে বলে ?	2+2=4
অথবা	
গ্রিলিং ও সিমারিং কাকে বলে ? এদের উপকারিতা উল্লেখ কর।	2+2=4
ঙ) দৈনিক খাদ্যবিন্যাসে প্রভাব বিস্তারকারী শর্তসমূহ উল্লেখ কর।	
চ) ডাল কি জাতীয় খাদ্য ? ডাল জাতীয় খাদ্যের পুষ্টিমূল্য আলোচনা কর।	1+3=4
Q3. Answer in brief:	4x6=24
(i) What is Nutrition? How is it related to health?	1+3=4
or	
State the role of food in preventing diseases. Why is health education essential for maintenance of good health.	
(ii) What is Nutrient? All food are Nutrients but all Nutrients are not foodExplain	2+2=4
(iii) Name one water soluble and one fat soluble vitamin and state their deficiency symptoms.	1+3=4
(iv) What are the precautions to be taken for maintaining nutritive value of food during cooking?	2+2=4
or	
What is grilling and simering? Mention their importances.	
(v) State the factors affecting daily food pattern.	
(vi) What type of food is pulse? Discuss its food value.	1+3=4
8. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও ঃ-	6x2=12
ক) ধনাত্মক ও ঋণাত্মক জলসাম্য কাকে বলে। দেহে জল সাম্য রক্ষার উপায় ও পদ্ধতি সংক্ষেপে লিখ।	2+2+2=6
অথবা	
উদ্ভিদজ ও প্রাণীজ প্রোটিনের মধ্যে পার্থক্য লিখ। প্রোটিনের জৈবমূল্য বলতে কি বুঝ ? ইহা কিভাবে নির্ণয় করা হয় ?	3+1+2=6
খ) খাদ্য পরিকল্পনা কাকে বলে ? খাদ্য পরিকল্পনার বিবেচ্য বিষয়গুলি কি কি ?	2+4=6
অথবা	
চালের খাদ্যগুণ সম্পর্কে আলোচনা কর।	
সিদ্ধ চাল ও আতপ চালের পুষ্টিমূল্য তুলনা কর।	3+3=6
Q4. Answer the following questions	6x2=12
(i) What do you mean by positive and negative water balance? Describe briefly the mechanism	
of water balance in human body.	2+2+2=6
or	
Distingnish between animal protein and plant protein. What is biological value of protein?	
How can it be determined?	3+1+2=6
(ii) What is food planning State the criteria to be cansidered during food planning. or	2+4=6
Describe the nutritive value of rice Distinguish between rice and perboiled rice	3+3=6