

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) পেলোগ্রা রোগ নিরাময়ে সহায়তা করে ভিটামিন

থিয়ামিন/ নিয়াসিন/ রেটিনল/ রাইবোফ্লোবিন

খ) চর্বি জাতীয় খাদ্যের ক্যালরিমূল্য

2.3/ 4.3/7.3/9.3

গ) অল্পজলে দীর্ঘসময় সেদ্ধ করে রান্না করার পদ্ধতিকে বলে-

স্টুইং/ স্টিমিং/ বয়েলিং/ ফ্রাইং

ঘ) 6 মাস পর্যন্ত শিশুর সুস্থ 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) পুষ্টির নাম নির্ণয়ের একটি পদ্ধতির নাম লিখ।

ঘ) কোন যন্ত্রের সাহায্যে খাদ্যের ক্যালরিমূল্য নির্ণয় করা হয়।

ঙ) অত্যাবশ্যকীয় দুইটি অ্যামিনো অ্যাসিডের নাম লিখ।

চ) রান্না 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।

1. B) Answer in one word or very briefly the following questions.

1x10=10

- (i) Name the body protective nutrient.
- (ii) Write the full name of BMI
- (iii) Name one method for assesment 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.

২. সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও :-

2x10=20

- ক) পুষ্টির গুরুত্ব লিখ।
- খ) প্রোটিন বাঁচোয়া খাদ্য কাকে বলে
- গ) খাদ্যতন্তুর কাজ কি ?
- ঘ) প্রথম শ্রেণীর প্রোটিন বলতে কি বুঝ ?
- ঙ) 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?

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। 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 food--Explain 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 simmering? 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

Distinguish 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 considered during food planning. 2+4=6

or

Describe the nutritive value of rice. Distinguish between rice and perboiled rice. 3+3=6