

THE WEST BENGAL COUNCIL OF RABINDRA OPEN SCHOOLING

UCHCHA MADHYAMIK PARIKSHA, 2025

পশ্চিমবঙ্গ রবীন্দ্র মুক্তবিদ্যালয় সংসদ
উচ্চমাধ্যমিক পরীক্ষা, ২০২৫

পুষ্টিবিজ্ঞান ও গৃহ পরিচালনা

Nutrition and Home Management

সময় : ৩ ঘণ্টা ১৫ মিনিট

Time : 3 Hours 15 Minutes

পূর্ণমান : ৮০

Full Marks : 80

পরীক্ষার্থীদের প্রতি সাধারণ নির্দেশ
(General Instructions for the Examinees)

সকল পরীক্ষার্থীকে নিজের নাম, ক্রমিক নম্বর ও নিবন্ধন নম্বর উত্তরপত্রে লিখতে হবে।

Candidates should write their Name, Roll No. and Registration No.
in their respective answer scripts.

পরীক্ষার সময়ের প্রথম ১৫ মিনিট প্রশ্ন পড়ার জন্য।
প্রশ্নের উত্তর যথাযথ হওয়া দরকার।

First 15 Minutes are allotted for reading the question paper.
Answers should be in brief and to the point.

প্রতিটি উত্তরের প্রশ্নসংখ্যা খাতায় সঠিকভাবে লিখতে হবে।
Write correct question no. against each answer.

পরিমিত ও যথাযথ উত্তরের জন্য বিশেষ মূল্য দেওয়া হবে।
বানান ভুল, অপরিচ্ছন্নতা এবং অপরিষ্কার হস্তাক্ষরের ক্ষেত্রে নম্বর কাটা যাবে।
প্রাস্তিক সংখ্যাগুলি প্রতিটি প্রশ্নের পূর্ণমান নির্দেশ করছে।

Special credit will be given for answers which are brief and to the point.
Marks will be deducted for spelling mistakes, untidiness and bad handwriting.
In the right side the marks of questions are given.

বিভাগ-‘ক’

[পূর্ণমান: 40]

1. সঠিক উত্তরটি নিয়ে বেছে লেখো (যে কোনো সাতটি) :

1×7=7

(i) পারিবারিক আয় নির্ভর করে

(a) আয়ের উৎসের উপর

(b) মালপত্রের উপর

(c) যন্ত্রপাতির উপর

(d) পার্থিব সম্পদের উপর

(ii) কোন প্যাকেটের গায়ে F.P.O. কথাটি লেখা থাকে?

(a) ফলের রসের প্যাকেট

(b) দুধের প্যাকেট

(c) তেলের প্যাকেট

(d) মিস্তির প্যাকেট

(iii) পোস্ট অফিসের অর্থ সঞ্চয়ের একটি প্রকল্প হল

(a) মাসিক আয় প্রকল্প

(b) জীবন বিমা প্রকল্প

(c) ইউনিট ট্রাস্ট অফ ইন্ডিয়া প্রকল্প

(d) বন্ড প্রকল্প

(iv) টেরিকটন হল একটি

(a) উদ্ভিদ তন্তু

(b) প্রাণীজ তন্তু

(c) মিশ্র তন্তু

(d) সিল্ক তন্তু

(v) শুষ্ক পরিষ্করণের জন্য ব্যবহৃত একটি দ্রাবক হল

(a) ফ্রেঞ্চ চক

(b) পেট্রোল

(c) হাইড্রোজেন পার-অক্সাইড

(d) ডিটারজেন্ট

(vi) মচকানো জায়গাটিতে যে ব্যান্ডেজ প্রয়োগ করা উচিত তা হল

(a) ভেজা ব্যান্ডেজ

(b) ত্রিকোণ ব্যান্ডেজ

(c) রোলার ব্যান্ডেজ

(d) ফিগার অফ ‘৮’ ব্যান্ডেজ

(vii) একটি ভাইরাসঘটিত রোগের নাম হল

(a) হাম

(b) আমাশয়

(c) মাম্‌স

(d) ম্যালেরিয়া

(viii) A.T.M.-এর পুরো কথা হল

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| (a) অলটাইম মেশিন | (b) অটোমেটেড টেলার মেশিন |
| (c) অটোমেটিক টাইম মেশিন | (d) অটোমেটেড ট্রিপ মেকানিজম |

(ix) যে অবসাদের কারণ হল একাকিত্ব—তা হল

- | | |
|---------------|-------------------|
| (a) কর্মহীনতা | (b) মানসিক অবসাদ |
| (c) বিষণ্ণতা | (d) শারীরিক অবসাদ |

(x) W.H.O.-এর পুরো কথাটি হল

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| (a) ওয়ার্ল্ড হেলথ অরগানাইজেশন | (b) অরগানাইজেশন অফ হেলথ ওয়ার্ল্ড |
| (c) হেলথ অফ অরগানাইজেশন ওয়ার্ল্ড | (d) ওয়ার্ল্ড অরগানাইজেশন হেলথ |

2. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2×3=6

- (i) খাদ্যের সাতটি বিভাগের নাম লেখো।
- (ii) দুটি প্রোটিনসমৃদ্ধ খাদ্যের নাম লেখো।
- (iii) শিশুর সামাজিক বিকাশ কীভাবে হয়?
- (iv) P.E.M. বলতে কী বোঝ?
- (v) ভিটামিন 'সি'-র অভাবে কী রোগ হয়?

3. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও (যে কোনো তিনটি) :

4×3=12

- (i) শিশুর ভাষার বিকাশকে কী কী বিষয় প্রভাবিত করে আলোচনা করো।
- (ii) মানব সম্পদ ও পার্থিব সম্পদের পার্থক্যগুলি লেখো।
- (iii) পারিবারিক বাজেটের উদ্দেশ্যগুলি কী?
- (iv) দৃষ্টি ও শ্রুতিগ্রাহ্য মাধ্যমের সুবিধাগুলি বিস্তারিতভাবে লেখো।
- (v) শুষ্ক দৌতিকরণের দুটি সুবিধা ও দুটি অসুবিধা লেখো।

4. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

5×3=15

- (i) 'পরিবার'— একটি শিশুর জীবনে কেন প্রয়োজন তা আলোচনা করো।
- (ii) খাদ্যের পুষ্টিগুণ বাড়ানোর বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি কী কী? যেকোনো একটি পদ্ধতির আলোচনা করো।

- (iii) অ্যামাইনো অ্যাসিডের উপস্থিতি অনুসারে প্রোটিনের শ্রেণিবিভাগ করো।
- (iv) ছাত্রদের ক্লাস থেকে পালানোর প্রধান কারণগুলি লেখো।
- (v) উপভোক্তাগণ যে সমস্ত সমস্যার সম্মুখীন হন—তার মধ্যে চারটি প্রধান সমস্যার সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখো।

বিভাগ-‘খ’

[পূর্ণমান: 40]

5. যে কোনো সাতটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

1×7=7

- (i) অ্যানারোক্সিয়া নার্ভোসা কী?
- (ii) ভিটামিন-‘A’-র অভাবে কী কী রোগ হয়?
- (iii) সুষম খাদ্য কাকে বলে?
- (iv) পুষ্টিতে মাইক্রোনিউট্রিয়েন্ট কোনগুলিকে বলা হয়?
- (v) দুটি পলিস্যাকারাইড-এর উদাহরণ দাও।
- (vi) রক্তে শর্করার পরিমাণ বৃদ্ধিতে কী রোগ হয়?
- (vii) ‘হাইপার গ্লাইসিমিয়া’ বলতে কী বোঝ?
- (viii) শিশুর জীবনের বিকাশ কোন দুটি শর্তের উপর নির্ভর করে?
- (ix) ব্লাটিং পদ্ধতির সম্বন্ধে যা জানো লেখো।
- (x) ‘খনিজ দাগ’ সম্পর্কে উদাহরণসহ লেখো।

6. যে কোনো তিনটি প্রশ্নের উত্তর দাও :

2×3=6

- (i) কার্বোহাইড্রেট আধিক্যের ফলে শরীরে কী কী অসুবিধা হয়?— তা লেখো।
- (ii) প্রাপ্তবয়স্ক একজন পুরুষ ও নারীর শরীরে প্রোটিনের দৈনিক প্রয়োজনীয়তা কতখানি?— তা লেখো।
- (iii) আমাদের দেশে জাতীয় অনাক্রমতার তালিকা থেকে শিশুর জন্ম হওয়ার 14 দিন বয়সের মধ্যে যে টিকাগুলির প্রয়োজন— সেগুলি কোন কোন রোগের জন্য দেওয়া হয়?— তা লেখো।
- (iv) ‘রক্তাল্পতা’-র কারণগুলি লেখো।
- (v) মেটাবলিজম বা বিপাকক্রিয়া কাকে বলে? এটিকে কয়ভাগে ভাগ করা যায়?

7. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির সংক্ষিপ্ত উত্তর দাও (যে কোনো তিনটি) :

4×3=12

- (i) টীকা লেখো : ‘গ্লাইকোসুরিয়া’
- (ii) খাদ্য পরিকল্পনার সময় কী কী বিষয় বিবেচনা করা হয় — তা বিস্তারিতভাবে লেখো।
- (iii) ‘অতিপুষ্টি’ ও ‘উনপুষ্টি’ কাকে বলে? ভিটামিন ‘D’-র অভাবজনিত রোগ ও তার প্রতিকার সম্বন্ধে আলোচনা করো।
- (iv) রেফ্রিজারেটরের সুবিধাগুলি বিস্তারিতভাবে আলোচনা করো।
- (v) কৈশরে ছাত্র-ছাত্রীদের নেশার প্রতি আসক্তির কারণ ও তার প্রতিকার সম্বন্ধে লেখো।

8. নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও (যে কোনো তিনটি) :

5×3=15

- (i) ‘সম্প্রসারণ শিক্ষা’ বলতে কী বোঝ? এতে দূরদর্শনের ভূমিকা সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে লেখো।
- (ii) শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের বিভিন্ন উপাদান সম্বন্ধে আলোচনা করো।
- (iii) রক্ততঞ্চককারী ভিটামিন কাকে বলে? ওই ভিটামিনের উৎস, কাজ ও অভাবজনিত রোগ সম্বন্ধে লেখো।
- (iv) ছাত্র-ছাত্রীদের বয়ঃসন্ধিকাল সম্বন্ধে যা জানো লেখো। আয়ুষ্কাল বৃদ্ধির সঙ্গে সঙ্গে গৃহে গুরুজনদের প্রতি কেন ছাত্র-ছাত্রীদের সংবেদনশীল হওয়া উচিত তা লেখো।
- (v) গর্ভবতী ও স্তন্যদানকারী মায়াদের দৈনিক খাদ্যের শক্তির চাহিদা সম্বন্ধে বিস্তারিতভাবে আলোচনা করো এবং একটি দৈনন্দিন খাদ্য তালিকার নমুনা প্রস্তুত করো।

Group–A
[Marks-40]

1. Select the correct answer (*any seven*):

1×7=7

- (i) Family income depends on
 - (a) source of income
 - (b) usages of goods
 - (c) instrument
 - (d) non-human resources
- (ii) Any packets have F.P.O mark—
 - (a) Packet of fruit juice
 - (b) Packet of milk
 - (c) Packet of oil
 - (d) Packet of sweet
- (iii) A money savings scheme of Post Office is
 - (a) MIS scheme
 - (b) LIC scheme
 - (c) UTI scheme
 - (d) Bond scheme
- (iv) Tericotton is a
 - (a) Cellulosic fibre
 - (b) Protein fibre of animal
 - (c) Mixed fibre
 - (d) Silk fibre
- (v) A solvent that is used in dry cleaning is
 - (a) French chalk
 - (b) Petrol
 - (c) Hydrogen Per-oxide
 - (d) Detergent
- (vi) The Bandage which is applied on Sprained Area is
 - (a) Wet Bandage
 - (b) Triangular Bandage
 - (c) Roller Bandage
 - (d) Figure of '8' Bandage
- (vii) The name of disease which is caused by virus—
 - (a) Measles
 - (b) Dysentery
 - (c) Mumps
 - (d) Malaria
- (viii) Full form of A.T.M. is
 - (a) All Time Machine
 - (b) Automated Teller Machine
 - (c) Automatic Time Machine
 - (d) Automated Trip Mechanism
- (ix) The Fatigue caused by Loneliness is
 - (a) lack of activity
 - (b) psychological fatigue
 - (c) depression
 - (d) physiological fatigue
- (x) The full form of W.H.O. is
 - (a) World Health Organisation
 - (b) Organisation of Health World
 - (c) Health of Organisation World
 - (d) World Organisation Health

2. Answer *any three* questions:

2×3=6

- (i) Write the down names of seven food-groups.
- (ii) Write the names of two protein rich foods.
- (iii) How does a child's social development occur?
- (iv) What do you mean by P.E.M.?
- (v) Which disease will occur due to deficiency of Vitamin 'C'?

3. Write short answer of the following questions (*any three*):

4×3=12

- (i) Discuss which factors influence the language development of a child.
- (ii) Write down the difference between Human resources and Non-human resources.
- (iii) What are the objectives of 'Family Budget'?
- (iv) Write down in details what are the advantages of Audio Visual Aids.
- (v) Write down two advantages and two disadvantages of dry-cleaning.

4. Answer *any three* questions:

5×3=15

- (i) Why family is essential for a child? Discuss.
- (ii) Name the various methods used to enhance the nutritive value of foods and write any one method in details.
- (iii) Classify 'Protein' on the basis of Amino-acid content.
- (iv) What are the main reasons of students school truant?
- (v) Write down in details about four main problems faced by the 'Consumers'.

Group-B
[Marks-40]

5. Answer *any seven* questions:

1×7=7

- (i) What is Anorexia Nervosa?
- (ii) Name the diseases caused due to deficiency of Vitamin-'A'.
- (iii) What do you mean by 'Balance Diet'?
- (iv) Which components are known as micro-nutrients in Nutrition?
- (v) Give two examples of 'Polysaccharides'.
- (vi) Which disease is caused due to increase in Blood Sugar level?
- (vii) What do you mean by "Hyper-Glycemia"?
- (viii) Which two factors are responsible for a Child's growth?
- (ix) What is 'Blanching method'?
- (x) Write with example about 'Mineral stain'.

6. Answer any three questions:

2×3=6

- (i) What will happen in your body if you take more Carbohydrate rich foods?
- (ii) What is the daily requirement of protein in adult males and females?
- (iii) According to our National Immunisation Schedule which Vaccinations are given to a newborn baby within 14 days of his/her birth and against which diseases?
- (iv) What are the causes of 'Anaemia'?
- (v) What do you mean by 'Metabolism'? Write the different types of Metabolism.

7. Write short answer of the following questions (any three):

4×3=12

- (i) Write short note on 'Glycosuria'.
- (ii) What factors are important during diet planning? Write in details.
- (iii) What do you mean by over nutrition and under nutrition? Discuss about the diseases caused due to deficiency of Vitamin 'D'.
- (iv) Discuss in detail the advantages of 'Refrigerators'.
- (v) Write the reasons and effects of different drugs during adolescence of the students and write the remedies.

8. Answer the following questions (any three):

5×3=15

- (i) What is mean by 'Extension Education'? Write in details of the role of Television in this aspect.
 - (ii) Discuss the different factors which influence growth and development of a child.
 - (iii) Which vitamin is known as coagulating vitamin? Write sources, functions and deficiencies of that particular vitamin.
 - (iv) Write down about adolescence of the students. Why should sensitizing students to the needs and care of their elderly at the time of increasing life of the student?
 - (v) Discuss in details— demand of energy of food for pregnant mother and lactating mother in daily food planning. Prepare a chart of daily food planning.
-