

উচ্চ মাধ্যমিক পুষ্টি বিজ্ঞান

সাজেশন



20
24

সম্পাদনায়ঃ
Team Exam Bangla

সংক্ষিপ্ত উত্তর ধর্মী প্রশ্নাবলী

1. যকৃত সিরোসিস কী? এর কারণ কী?
2. প্রাথমিকভাবে পিত্ত কোন অঙ্গে উৎপন্ন হয়?
3. পরিপাক কাকে বলে?
4. বৃদ্ধ বয়সে BMR -এর কী পরিবর্তন ঘটে?
5. গ্লুকোজ থেকে গ্লাইকোজেন তৈরির পদ্ধতিকে কি বলে?
6. শিশুকে ছয় মাস বয়সের আগে শ্বেতসার সমৃদ্ধ খাদ্য খাওয়ানো উচিত নয় কেন?
7. উনপুষ্টি কাকে বলে?
8. বয়স্ক ব্যক্তির খাদ্যে প্রোটিনের প্রয়োজনীয়তার একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ উল্লেখ করো?
9. উৎসেচকের একটি প্রধান বৈশিষ্ট্য উল্লেখ করো।
10. হাইপার গ্লাইসিমিয়া কী?
11. ফ্যাটি অ্যাসিড কী যৌগ গঠিত হয়ে ভিলাই-এ শোষিত হয়?
12. পিত্তে কী কী ফ্যাট থাকে?
13. দুটি দুগ্ধ প্রোটিনের উদাহরণ দাও।
14. কোন সময় মাতৃদুগ্ধ নিরাপদ নয়?
15. একটি স্বল্প মূল্যের প্রোটিন সমৃদ্ধ খাদ্যের নাম লেখ।
16. অপরিহার্য অ্যামাইনো অ্যাসিড কাকে বলে?
17. BMR কাকে বলে?
18. নিম্নলিখিত ক্ষেত্রগুলিতে দৈনিক ক্যালারির চাহিদা লেখো। একজন স্তন্যদায়িনী মা; একটি ছয় মাসের শিশু।
19. গর্ভাবস্থায় প্রথম দিকে কিরূপ খাদ্য সরবরাহ করা দরকার।
20. একজন অধিক পরিশ্রমী গর্ভবতী নারীর প্রাত্যহিক ক্যালারির চাহিদা কত?
21. আমাদের দেশে গর্ভবতী মহিলাদের ক্ষেত্রে বেশিরভাগ সময় কি ধরনের রক্তাল্পতা দেখা দেয়?
22. স্বাভাবিক মহিলা এবং গর্ভবতী নারীর তাপন মূল্যের কিরূপ ফারাক লক্ষ্য করা যায়?
23. স্তন্যদানকারী মায়ের প্রত্যহ খনিজ লবনের চাহিদা কিরূপ?
24. কোন বয়স পর্যন্ত শিশুকে কেবলমাত্র মাতৃদুগ্ধের ওপর রাখা উচিত?
25. একজন গর্ভবতী মহিলার প্রয়োজনীয় ক্যালসিয়াম ও লৌহের চাহিদার লেখো।
26. শিশুর মস্তিষ্ক বিকাশে সহায়ক কোন অ্যামাইনো অ্যাসিডটি কোলেস্ট্রামে বেশি থাকে?
27. গর্ভবতী নারীর কী ধরনের ভিটামিনের চাহিদা লক্ষণীয়?
28. FTT কী?
29. খাদ্যাভ্যাসের প্রকৃতি বলতে কি বোঝ?
30. PCM -এর পুরো নাম কী?
31. আলো-আঁধারি পরীক্ষা সম্বন্ধে কী জানো?
32. স্পঞ্জগামী কী?
33. ওভো ল্যাকটো ভেজিটেরিয়ান কাকে বলে?
34. রক্তে গ্লুকোজের পরিমাণ কত হলে গ্লাইকোসুরিয়া হয়?
35. দীর্ঘমেয়াদি জ্বর কাকে বলে?
36. খাদ্য নষ্ট হওয়ার দুটি কারণ উল্লেখ করো।

37. পাকস্থলীর প্রদাহ জনিত অসুখে আক্রান্ত রোগীর খাদ্য তালিকায় থাকা উচিত নয় এমন চারটি খাদ্যের নাম লেখ।
38. IFA ট্যাবলেটের লৌহ কিরূপে থাকে?
39. ভিটামিন D এর অভাবে কোন দুটি খনিজ পদার্থ দেহে শোষিত হয় না?
40. রক্তাল্পতার সংজ্ঞা লেখো।
41. পরিপূরক খাদ্য কাকে বলে?
42. ANP -এর পুরো নাম কী?
43. দুধের মধ্যে সংক্রমিত হয় এমন দুটি অসুখের নাম লেখো।
44. স্থূলতার জন্য দায়ী এমন চারটি কারণ উল্লেখ কর।
45. প্রোটিন নিয়ন্ত্রিত পথ্যের সুপারিশ করা হয় এমন দুটি অসুখের নাম লেখো।
46. পাস্তরাইজেশন পদ্ধতিতে দুধের কোন কোন উপাদান নষ্ট হয়?



47. জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণের দুটি প্রধান উপায় কী কী?
48. ডিমকে 'রেফারেন্স' প্রোটিন বলা হয় কেন?
49. মানবদেহে খাদ্যতন্ত্রের কাজ কী?
50. কোষ্ঠকাঠিন্যের দুটি কারণ উল্লেখ কর।
51. স্থূলতার মান কিরূপ নির্ণয় করবে?
52. ফর্মুলা ফুড কী?
53. পাইওরিয়ার একটি লক্ষণ উল্লেখ কর।
54. শিশুদের কি ধরনের অপুষ্টি দেখা যায়? তার প্রতিকারের উপায় কী?
55. খাদ্য সংরক্ষণের কয়েকটি পদ্ধতি উল্লেখ কর।
56. ম্যালথাসের জনসংখ্যার তত্ত্ব কী?
57. রিডিউসিং ডায়েট বলতে কী বোঝ?
58. আঞ্চলিক গলগন্ড কাকে বলে?
59. CARE -র একটি কাজ উল্লেখ কর।
60. MDM -প্রকল্পটি প্রবর্তনের বছরটি উল্লেখ করো।
61. পুষ্টি উপাদানের অভাব নিয়ন্ত্রণ বা প্রতিরোধকমূলক কর্মসূচির বিষয় গুলি কী কী?
62. দরিদ্র লোকেদের খাদ্য তালিকায় ডালকে অন্তর্ভুক্ত করা প্রয়োজনীয় কেন?
63. FNB -র সম্পূর্ণ নামটি লেখো।
64. খাদ্য সমীক্ষা বা ডায়েট সার্ভে কাকে বলে?
65. বায়োটিক পোটেনশিয়াল কী?
66. নিস্ট্যালোপিয়া রোগের অপর নাম কী?
67. মাইক্রোসাইটিক হাইপোক্রমিক রক্তাল্পতা কোন খনিজের অভাবে হয়?
68. অনুপূরক খাদ্য কাকে বলে?
69. IDDCP -এর সম্পূর্ণ নাম কী?

70. রান্নাশিক্ষা প্রদর্শনের কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ উপযোগিতা উল্লেখ করো
71. ব্রোকাশ ইনডেক্স কী?
72. ফলিত পুষ্টি প্রকল্প কত সালে এবং কোথায় চালু হয়?
73. খাদ্য তালিকা কী?
74. খাদ্যাভ্যাস বলতে কী বোঝ?
75. কি কারণে শিশুদের বা গর্ভবতী মহিলাদের রক্তাঙ্গতা হয়? এর জন্য কিরূপ ব্যবস্থা গ্রহণ করতে হয়?
76. বিশ্ব মধুমেহ দিবস কবে পালন করা হয়?
77. প্রাক-বিদ্যালয় শিশুদের বাড়িতে খাদ্যপ্রধান প্রকল্প কারা কবে চালু করেন?
78. শিশুর FFT সমস্যার কারণ কী?
79. খাদ্য সমীক্ষা পদ্ধতির চারটি নাম লেখো।
80. IDDCP -এর পুরো নাম কী?
81. NNMB -এর পুরো নাম কী?
82. FNB -এর পুরো নাম কী?
83. আমাদের দৈনন্দিন খাদ্য তালিকায় কি ত্রুটি লক্ষ করা যায়?



বিশেষণ ধর্মী প্রশ্ন

1. ফ্যাটের বিপাক ক্রিয়া সংক্ষেপে বর্ণনা করো।
2. ক্ষুদ্রান্ত্রে উপস্থিত চারটি উৎসেচকের নাম ও কাজ প্রবাহ চিত্র দ্বারা উল্লেখ করো। মানব শরীরে দ্বিশর্করার পরিপাক আলোচনা করো।
3. যকৃতকে একটি সুসজ্জিত জৈব রসায়নাগার বলা হয় কেন?
4. মানুষের পৌষ্টিক নালীতে ফ্যাটের বিশোষণ প্রক্রিয়া বর্ণনা করো। অথবা, মানবদেহে ফ্যাটের শোষণ প্রক্রিয়া পদ্ধতি সংক্ষেপে আলোচনা করো।
5. পিত্তরসের উৎস, উপাদান ও কাজ উল্লেখ করো।
6. গর্ভবতী নারীর কী ধরনের খাদ্য গ্রহণ করা উচিত? গর্ভাবস্থায় ক্যালোরি, প্রোটিন, ক্যালসিয়াম ও লৌহের চাহিদা কেন বাড়ে?
7. মানবদেহের শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট -এর পরিপাক ক্রিয়া বর্ণনা করো।
8. মাতৃদুগ্ধ ওগো দুগ্ধের মধ্যে পার্থক্য লেখো।
9. নিম্ন সামাজিক অর্থনৈতিক অবস্থানের প্রজননক্ষম মহিলাদের মধ্যে লৌহের অভাবঘটিত রক্তাঙ্গতা দূরীকরণের জন্য উপযুক্ত চারটি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দাও।
10. কিটোসিস কাকে বলে? কিটোসিস হওয়ার কারণ কী?
11. শিশুকে দুধ দেওয়ার ফলে মায়ের কী কী সুবিধা হয়? অথবা, মাতৃদুগ্ধ দানে মায়ের কী কী শারীরিক সুফল লাভ হয়?
12. কৃত্রিম দুগ্ধ ও মাতৃদুগ্ধের মধ্যে পার্থক্য লেখো।
13. ক্যালোরি কাকে বলে? তোমার নিজের দৈনিক ক্যালোরির চাহিদা কিভাবে নির্ণয় করবে?
14. মাতৃদুগ্ধে অবস্থিত জীবাণুনাশক পদার্থ গুলি কী কী? শিশুর রোগ প্রতিরোধে মাতৃদুগ্ধের ভূমিকা উল্লেখ করো।

15. উইনিং বা বদলি খাদ্য কী? তোলা বা বদলি খাদ্যের শ্রেণীবিভাগ করো। বদলি খাদ্যভাস কাকে বলে? বদলি খাদ্য সম্পর্কে একটি ধারণা দাও।
16. মাছ সংরক্ষণের একটি বাণিজ্যিক পদ্ধতি আলোচনা করো।
17. মাতৃদুগ্ধের ত্রুটি বা অসুবিধার দিকগুলি কী কী?
18. অ্যাথেরোস্কেলরোসিস এবং করোনারি হৃদরোগ কী? এর কারণ ও তার পথ্য সম্বন্ধে আলোচনা করো।
19. শিশুদের আহার সম্পর্কিত যেকোনো ছয়টি সমস্যা আলোচনা করো।
20. একজন ডায়াবেটিক রোগীর খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করো। অথবা, একজন 60 বছর বয়স্কা মহিলা ডাইবেটিক রোগীর খাদ্য তালিকা প্রস্তুত করো।
21. সহজলভ্য ও সস্তা খাদ্যদ্রব্য সহযোগে একটি বিদ্যালয়গামী 10 বছরের বালকের উপযোগী সুষম খাদ্য তালিকার পরিকল্পনা করো।



22. পথ্য বলতে কি বোঝ? পথ্যের কাজ কী? পথ্যের শ্রেণীবিভাগ করে আলোচনা করো।
23. প্রাক বিদ্যালয়গামী শিশুর লাগাতার উদরাময়ে ভূগোলে কী কী স্বাস্থ্য সমস্যা দেখা দেয়?
24. একজন মেদবহুল ব্যক্তি আহার পরিকল্পনার মূলনীতি ব্যাখ্যা করো।
25. প্রাক বিদ্যালয় শিশু কাদের বলে? এদের খাদ্য তালিকায় কিরূপ খাদ্য বস্তু থাকা দরকার?
26. এদের কি ধরনের খাদ্য দেওয়া অনুচিত?
27. FAO -এর মূল মন্ত্র কী? FAO-এর কর্মকাণ্ড সম্বন্ধে যা জানো তা লেখো।
28. সদ্য রোগমুক্ত ব্যক্তির খাদ্য কেমন হওয়া প্রয়োজন, সেই সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করো।
29. রিকেট কেন হয়? রিকেট রোগের লক্ষণ গুলি লেখো। রিকেট প্রতিরোধের জন্য কি ব্যবস্থা গ্রহণ করা উচিত?
30. খাদ্যবস্তু নষ্ট হওয়ার কারণ গুলি কী কী?
31. যক্ষা রোগের পথ্য কিরূপ হবে আলোচনা করো।
32. ফল ও সবজি সংরক্ষণ সম্পর্কে যা জান লেখো।
33. কোষ্ঠকাঠিন্য নিরাময়ের উপায় গুলি সম্বন্ধে আলোচনা কর।
34. খাদ্য সংরক্ষণের উদ্দেশ্য গুলি উল্লেখ করো। অথবা, খাদ্য সংরক্ষণের চারটি উদ্দেশ্য কী কী?
35. খাদ্য পচনের কারণ উল্লেখ করো।
36. খাদ্য সংরক্ষণে গৃহে প্রযোজ্য সাধারণ পদ্ধতি গুলি কী কী?
37. খাদ্য সংক্রান্ত আটটি ভ্রান্ত ধারণা উল্লেখ করো।
38. রান্নাশিক্ষা প্রদর্শনের বিভিন্ন উপযোগিতা গুলি বর্ণনা করো। অথবা, পুষ্টি শিক্ষা প্রদর্শনের বিভিন্ন গুরুত্ব কী?
39. প্রোটিন শক্তির অভাবজনিত অপুষ্টির কারণগুলি সংক্ষেপে আলোচনা করো।
40. একটি বিদ্যালয়ের ছাত্রীনিবাসের খাদ্য সমীক্ষা করার জন্য উপযোগী একটি পদ্ধতি সংক্ষেপে আলোচনা করো।
41. পুষ্টিশিক্ষা কাকে বলে? পুষ্টিশিক্ষার বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত আলোচনা করো।
42. খাদ্য মূল্য তালিকা এবং তার ব্যবহার সম্পর্কে তোমার ধারণা কী?

43. পপুলেশন বা জনসংখ্যা কাকে বলে? পপুলেশন গ্রোথ বা জনসংখ্যা বৃদ্ধি বলতে কী বোঝ? জনসংখ্যা বৃদ্ধির শর্ত গুলি কী কী?
44. খাদ্যের তাপনমূল্য বা পুষ্টিমূল্য বলতে কী বোঝ? খাদ্যের তাপন মূল্য কিভাবে নির্ধারণ করতে হয় তা একটি উদাহরণ দিয়ে বোঝাও?
45. শিশুদের অপুষ্টি প্রতিরোধের জন্য FAO/ WHO-র নির্দেশিকার উল্লেখ করো।
46. বিশেষ পুষ্টিপ্রকল্প, সুসংহত শিশু বিকাশ প্রকল্প এবং পরিচালন ব্যবস্থা সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করো।

উচ্চ মাধ্যমিক সাজেশন ২০২৪

Exam Bangla Publication -এর অভিজ্ঞ শিক্ষক-শিক্ষিকা মণ্ডলী দ্বারা উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষার উপযোগী বিষয় ভিত্তিক সাজেশন প্রকাশ করা হয়েছে। বিগত বছরের উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় আমাদের প্রকাশিত সাজেশন থেকে ৯০ শতাংশ পর্যন্ত কমন এসেছে। যেহেতু এই সাজেশনটি সম্পূর্ণ বিনামূল্যে প্রকাশ করা হয়েছে তাই প্রশ্নগুলির উত্তর দেওয়া সম্ভব হয়নি। তোমরা নিজেদের বই থেকে উত্তরগুলি করে নিতে পারবে।

অন্যান্য বিষয়ের সাজেশন গুলি পাওয়ার জন্য আমাদের টেলিগ্রাম চ্যানেলে যুক্ত হও। নীচের বাটনে ক্লিক করে টেলিগ্রামে যুক্ত হতে পারবে 📩📩📩

