

1 (Sem-5/FYUGP) HOS 43 MJ

2 0 2 5

HOME SCIENCE

(Major)

Paper : HOS0500304

(Nutrition during Life Cycle)

Full Marks : 45

Time : 2 hours

*The figures in the margin indicate full marks
for the questions*

1. Choose the correct answer : 1×5=5

শুদ্ধ উত্তৰটো বাছি উলিওৱা :

(a) Which of the following affects the RDA requirement?

তলত উল্লিখিত কোনটো বিষয় RDAৰ প্ৰয়োজনীয়তাক
প্ৰভাৱিত কৰে ?

(i) Age, sex and physiological status
বয়স, লিংগ আৰু দেহৰ জৈৱ-জৈৱিক অৱস্থা

(ii) Body weight only
মাত্ৰ দেহৰ ওজন

(iii) Food preferences
খাদ্যৰ পছন্দ-অপছন্দ

(iv) Geographic location
ভৌগোলিক অৱস্থান

(b) Which of the following is a physiological change during pregnancy?

গৰ্ভাবস্থাত তলৰ কোনটো শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তন হয় ?

(i) Decrease in blood volume

ৰক্তৰ পৰিমাণ হ্ৰাস

(ii) Increase in basal metabolic rate

বেচেল মেটাবলিক ৰেটৰ বৃদ্ধি

(iii) Decrease in appetite

ভোক হ্ৰাস

(iv) Reduction in cardiac output

হৃদযন্ত্ৰৰ উৎপাদন হ্ৰাস

(c) Which factor affects the composition of breast milk?

জন দুগৰ গঠনক কোনটো কাৰকে প্ৰভাৱিত কৰে ?

(i) Sleep duration

শুই থকা সময়

(ii) Mother's diet and health

মাতৃৰ আহাৰ আৰু স্বাস্থ্য

(iii) Infant's gender

শিশুৰ লিংগ

(iv) Type of delivery

প্ৰসৱৰ ধৰণ

(d) Which of the following decreases with age?

বয়স বৃদ্ধি হোৱাৰ সৈতে তলৰ কোনটো কমে ?

(i) Basal metabolic rate

বেচেল মেটাবলিক ৰেট

(ii) Blood pressure

ৰক্তচাপ

(iii) Body fat

শৰীৰৰ চৰ্বি

(iv) Bone density

হাড়ৰ ঘনত্ব

(e) The main source of energy for athletes is

খেলুৱৈসকলৰ বাবে শক্তিৰ মুখ্য উৎস কোনটো ?

(i) protein

প্র'টিন

(ii) carbohydrate

কাৰ্বোহাইড্ৰেট

(iii) vitamin

ভিটামিন

(iv) mineral

খনিজ লৱণ

2. Answer the following questions in brief (any four) : 2½×4=10

তলত দিয়া প্রশ্নবোৰৰ চমু উত্তৰ দিয়া (যি কোনো চাৰিটা) :

(a) State two factors affecting meal planning.

আহাৰ পৰিকল্পনাক প্ৰভাৱিত কৰা দুটা কাৰক লিখা।

(b) Mention two complications of pregnancy related to nutrition.

পৌষ্টিকতাৰ সৈতে সম্পৰ্কিত গৰ্ভাৱস্থাৰ দুটা জটিলতা উল্লেখ কৰা।

(c) Write two dietary guidelines for lactating mothers.

স্তন্যদানকাৰী মাতৃসকলৰ বাবে দুটা আহাৰ নিৰ্দেশনা লিখা।

(d) What are the two advantages of breastfeeding?

স্তনপানৰ দুটা লাভ কি?

(e) Mention two points to be considered while introducing weaning foods.

শিশুক গোটা আহাৰ দিবলৈ লওঁতে বিবেচনা কৰিবলগীয়া দুটা বিষয় উল্লেখ কৰা।

(5)

3. Answer any *four* of the following questions :
5×4=20

তলৰ প্রশ্নবোৰৰ যি কোনো চাৰিটাৰ উত্তৰ দিয়া :

(a) Explain the principles of meal planning.

আহাৰ পৰিকল্পনাৰ নীতিবোৰ ব্যাখ্যা কৰা।

(b) Describe the physiological changes during pregnancy.

গৰ্ভাৱস্থাত হোৱা শাৰীৰিক পৰিৱৰ্তনসমূহ বৰ্ণনা কৰা।

(c) Discuss the hormonal control of lactation and its significance in milk production.

স্তন্যদানত হৰম'নৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু গাখীৰ উৎপাদনত ইয়াৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা।

(d) Describe the steps involved in planning a balanced diet for a preschool child.

প্ৰাক্-বিদ্যালয় শিশুৰ বাবে সুষম আহাৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ পদক্ষেপবোৰ বৰ্ণনা কৰা।

(e) Analyze the role of school lunch programmes in improving child nutrition.

শিশুৰ পুষ্টি উন্নত কৰাত বিদ্যালয়ৰ মধ্যাহ্ন আহাৰ কাৰ্যসূচীৰ ভূমিকা বিশ্লেষণ কৰা।

- (f) Evaluate the importance of breastfeeding and suggest the strategies to promote exclusive breastfeeding in the community.

স্তন্যদানৰ গুৰুত্ব মূল্যায়ন কৰা আৰু সমাজত একমাত্র স্তন্যদান প্রচলন কৰিবলৈ কিছু কৌশল প্রস্তাব কৰা ।

- (g) Explain the process of ageing and its effect on nutrient utilization.

বয়স বৃদ্ধিৰ প্রক্রিয়া আৰু পুষ্টি ব্যৱহাৰত ইয়াৰ প্রভাৱ বৰ্ণনা কৰা ।

- (h) Discuss the importance of proper nutrition in sports performance.

ক্রীড়া প্রদৰ্শনত সঠিক পুষ্টিৰ গুৰুত্ব আলোচনা কৰা ।

4. Answer any one of the following questions : 10

তলৰ প্রশ্নবোৰৰ যি কোনো এটাৰ উত্তৰ দিয়া :

- (a) Discuss the nutritional problems commonly observed in adolescents, and suggest preventive measures.

কৈশোৰ অৱস্থাত দেখা দিয়া সাধাৰণ পুষ্টিগত সমস্যাবোৰ আলোচনা কৰা আৰু প্রতিবোধমূলক ব্যৱস্থা প্রস্তাব কৰা ।

- (b) Analyze the role of nutrition in the growth and development of school-age children, and explain how improper dietary habits can affect their health and learning ability.

5+5=10

বিদ্যালয় বয়সৰ শিশুসমূহৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশত পুষ্টিৰ ভূমিকা বিশ্লেষণ কৰা আৰু অনিয়মিত আহাৰ অভ্যাসে কেনেকৈ তেখেতসকলৰ স্বাস্থ্য আৰু শিক্ষাগত দক্ষতাত প্ৰভাৱ পেলায়, ব্যাখ্যা কৰা।

- (c) Critically discuss the major nutritional problems faced by the elderly population in India, and suggest effective dietary and lifestyle strategies to overcome them. 5+5=10

ভাৰতৰ বৃদ্ধ জনসংখ্যাই মুখামুখি হোৱা মুখ্য পুষ্টিগত সমস্যাবোৰ সমালোচনামূলকভাৱে আলোচনা কৰা আৰু সিহঁতক হ্ৰাস কৰিবলৈ কাৰ্যকৰী আহাৰ আৰু জীৱনধাৰা-কৌশল প্ৰস্তাৱ কৰা।

- (d) Discuss the nutritional requirements and general dietary guidelines for preschool children. Explain how balanced nutrition during this stage supports physical development. 5+5=10

প্ৰাক্-বিদ্যালয় শিশুৰ পুষ্টিগত প্ৰয়োজনীয়তা আৰু সাধাৰণ আহাৰ নিৰ্দেশনাবোৰ আলোচনা কৰা। এই সময়ছোৱাত সুষম পুষ্টিয়ে কেনেকৈ শাৰীৰিক বিকাশক সহায় কৰে, ব্যাখ্যা কৰা।
