

Total No. of Printed Pages—7

1 SEM FYUGP GECCMSC1

2024

(December)

COMMUNITY SCIENCE

(Generic Elective Course)

Paper : GECCMSC1

(**Human Nutrition**)

Full Marks : 60 (80 for 2023 Batch)

Time : 2 hours (3 hours for 2023 Batch)

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

1. ভলত দিয়াবোৰৰ খালী ঠাই পূৰণ কৰা : 1×5=5

Fill in the blanks of the following :

(a) সাগৰীয় খাদ্যত _____ প্ৰচুৰ পৰিমাণে পোৱা যায়।

Seafood is rich in _____.

(b) _____ যুক্ত খাদ্যই বক্তচাপ আৰু হৃদবোগ বৃদ্ধি কৰিব
পাবে।

A diet high in _____ can lead to increase
blood pressure and heart disease.

(2)

(c) ফল-মূলত _____ বেছি থাকে, যিটো হজমৰ বাবে
গুৰুত্বপূৰ্ণ।

Fruits and vegetables are high in _____
which is important for digestion.

(d) ভিটামিন 'চি'ৰ অভাৱৰ খাদ্য গ্ৰহণ কৰিলে _____ নামৰ
অৱস্থাৰ সৃষ্টি হ'ব পাৰে।

A diet lacking in vitamin C can lead to a
condition known as _____.

(e) মানুহৰ শৰীৰটো প্ৰায় _____% পানীৰে গঠিত।

The human body is made up of
approximately _____% of water.

2. তলত দিয়াবোৰ শুদ্ধ নে অশুদ্ধ লিখা : 1×5=5

Write True or False of the following :

(a) প্ৰ'টিন কেৱল পশুভিত্তিক খাদ্যতহে পোৱা যায়।

Proteins are only found in animal-based
foods.

(b) হিম'গ্লবিন হৈছে তেজত অক্সিজেন কঢ়িয়াই নিয়া প্ৰ'টিন।

Hemoglobin is a protein that carries
oxygen in the blood.

(c) ষ্টাৰ্চ হৈছে এক জটিল কাৰ্ব'হাইড্ৰেট।

Starch is a complex carbohydrate.

(d) প্ৰক্ৰিয়াকৃত খাদ্য সুস্বাদু খাদ্যৰ এক অপৰিহাৰ্য অংশ।

Processed foods are an essential part of
a balanced diet.

P25/503

(Continued)

(3)

(e) ট্ৰেন্স ফেটিক আটাইতকৈ স্বাস্থ্যকৰ প্ৰকাৰৰ চৰ্বি বুলি গণ্য
কৰা হয়।

Trans fats are considered as the
healthiest type of fat.

3. তলত দিয়াবোৰৰ মাজত পাৰ্থক্য লিখা (যি কোনো তিনিটা) : 3×3=9

Write the differences between the following
(any three) :

(a) মন'আনচেচুৰেটেড ফেটি এচিড (MUFAs) আৰু
পলিআনচেচুৰেটেড ফেটি এচিড (PUFAs)

Monounsaturated fatty acids (MUFAs)
and Polyunsaturated fatty acids
(PUFAs)

(b) উদ্ভিদভিত্তিক খাদ্য আৰু পশুভিত্তিক খাদ্য

Plant-based food and Animal-based food

(c) ওমেগা-3 ফেটি এচিড আৰু আঁহ

Omega-3 fatty acid and Fibre

(d) মাতৃদুগ্ধ আৰু কঠিন খাদ্য

Breast milk and Solid foods

P25/503

(Turn Over)

(4)

4. তলত দিয়াবোৰৰ ওপৰত চমু টোকা লিখা : 4×5=20

Write short notes on the following :

(a) স্বাস্থ্য বজাই ৰখা

Maintenance of health

(b) অহিৰন (লো)ৰ অভাৱ

Iron deficiency

(c) কিশোৰ-কিশোৰীৰ বাবে পুষ্টিৰ উদ্বেগ

Nutritional concern for adolescent

(d) কাৰ্যকৰী খাদ্য

Functional food

(e) ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা

Immune system

5. ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা আৰু সংক্ৰমণৰ প্ৰতি সংবেদনশীলতাৰ ওপৰত পুষ্টিহীনতাৰ প্ৰভাৱৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা।

5

Discuss the impact of malnutrition on immune function and sensitivity to infections.

6. অতিৰিক্ত চেনি আৰু ছ'ডিয়ামৰ অত্যধিক সেৱনৰ ফলত স্বাস্থ্যজনিত সম্ভাৱ্য বিপদ কি কি ?

3+3=6

What are the potential health risks associated with excessive consumption of added sugars and sodium?

P25/503

(Continued)

(5)

অথবা /Or

নিৰামিষ খাদ্যত প্ৰ'টিনৰ প্ৰধান উৎস কি কি ? নিৰামিষভোজীয়ে কেনেকৈ নিশ্চিত কৰিব পাৰে যে তেওঁলোকে খাদ্যত সকলো ধৰণৰ প্ৰয়োজনীয় এমিন' এচিড লাভ কৰে ? 3+3=6

What are the primary sources of protein in a vegetarian diet? How can vegetarians ensure that they get all essential amino acids?

7. প্ৰাক্-বিদ্যালয় শিশুৰ বৃদ্ধি আৰু বিকাশত প্ৰভাৱ পেলাৱা শাৰীৰিক কাৰকসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। এই কাৰকসমূহে তেওঁলোকৰ পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তাত কেনে প্ৰভাৱ পেলায় ? 4+6=10

Discuss the physiological factors that influence the growth and development of pre-school children. How do these factors impact their nutritional needs?

অথবা /Or

প্ৰাক্-বিদ্যালয় শিশুৰ খাদ্যত কেলচিয়াম আৰু ভিটামিন 'ডি'ৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা। 5+5=10

Explain the importance of calcium and vitamin D in the diet of a pre-school child.

P25/503

(Turn Over)

(Additional 20 marks for 2023 Batch)

8. সুস্বাদু খাদ্যৰ পৰামৰ্শৰ সংজ্ঞা দিয়া। মেদবহুলতা, ডায়েবেটিছ আৰু হৃদবোগৰ দৰে দীৰ্ঘদিনীয়া ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ক্ষেত্ৰত খাদ্যৰ নিৰ্দেশনাৰ ভূমিকা মূল্যায়ন কৰা। জনস্বাস্থ্যৰ পদক্ষেপে কেনেকৈ উন্নত খাদ্যাভ্যাসক প্ৰসাৰিত কৰিব পাৰে, বৰ্ণনা কৰা।

2+5+3=10

Define Balanced Diet Recommendation (BDR). Evaluate the role of dietary guidelines in preventing chronic diseases like obesity, diabetes and heart disease. How can public health initiatives promote better dietary habits?

অথবা /Or

মানৱ শৰীৰত থকা তিনিটা প্ৰয়োজনীয় পুষ্টিৰ উপাদান আৰু ইয়াৰ প্ৰাথমিক কাৰ্যৰ তালিকা প্ৰস্তুত কৰা। আধুনিক খাদ্যৰ ধাৰা, যেনে কম কাৰ্বয়ুক্ত খাদ্য বা উদ্ভিদভিত্তিক খাদ্যৰ প্ৰভাৱ সুস্বাদু খাদ্যৰ ধাৰণাত বিশ্লেষণ কৰা।

3+3+4=10

List three essential nutrients and their primary functions in the human body. Analyze the impact of modern dietary trends, such as low-carb diets or plant-based diets, on the concept of a balanced diet.

9. 'দুগ্ধপান' শব্দটোৰ সংজ্ঞা দিয়া। এই সময়ছোৱাত পুষ্টিৰ প্ৰয়োজনীয়তা কিয় বৃদ্ধি পায় সেই বিষয়ে ব্যাখ্যা কৰা। 2+8=10

Define the term 'lactation'. Explain why nutritional requirements are increased during this period.

অথবা /Or

মানুহৰ পুষ্টিৰ ক্ষেত্ৰত চৰ্বিত দ্ৰৱীভূত ভিটামিনৰ গুৰুত্বৰ বিষয়ে আলোচনা কৰা। ব্যক্তিৰ শৰীৰত আয়'ডিনৰ অভাৱৰ পৰিণতিৰ বিষয়ে বৰ্ণনা কৰা।

4+6=10

Discuss the importance of fat-soluble vitamins in human nutrition. Describe the consequences of iodine deficiency in the human body.
