



⚡ উচ্চমাধ্যমিক সাজেশন 2025

HS Nutrition Suggestion 2025: উচ্চ মাধ্যমিক পুষ্টি বিজ্ঞান সাজেশন! সম্পূর্ণ অধ্যায় ভিত্তিক সেরা প্রশ্নসমূহ (PDF)

আমাদের শরীরের বৃদ্ধি, বিকাশ ও কার্যক্ষমতা বজায় রাখার জন্য প্রয়োজনীয় উপাদান হল পুষ্টি। আর উচ্চ মাধ্যমিক পুষ্টি বিজ্ঞান (WBCHE HS Nutrition Suggestion 2025) বিষয়ে আমরা পরীক্ষার আগে শেষ মুহূর্তের অধ্যয়ন ভিত্তিক সেরা প্রশ্নের সাজেশন দিতে চলেছি।

WBCHE HS Nutrition Suggestion 2025	
বিষয়	পুষ্টি বিজ্ঞান
পরীক্ষার তারিখ	07.03.2025 (Friday)

উচ্চমাধ্যমিক পুষ্টি বিজ্ঞান সাজেশন 2025: HS Nutrition Suggestion 2025 Question

নিজে উচ্চ মাধ্যমিক পুষ্টিবিজ্ঞান অর্থাৎ নিউট্রিশন বিষয়ের সমস্ত অধ্যায় ধরে ধরে গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্ন লিস্ট করে দেওয়া থাকলো –



দৈহিক ক্রিয়ায় খাদ্যের ব্যবহার

1. উৎসেচক ও সহ উৎসেচক বলতে কী বোঝ? উৎসেচকের বৈশিষ্ট্যগুলি লেখো।
2. গ্লাইকোলাইসিস এর সংজ্ঞা ও বিক্রিয়াপথ আলোচনা করো। গ্লাইকোলাইসিসকে EMP পথ বলা হয় কেন?
3. কোরি চক্রটি বর্ণনা করো।
4. পৌষ্টিক নালীতে কার্বোহাইড্রেটের পরিপাক প্রক্রিয়া বর্ণনা করো।
5. ক্ষুদ্রান্ত্রে ফ্যাটের পরিপাক প্রক্রিয়া বর্ণনা করো।
6. যকৃতকে সুসজ্জিত জৈব রসায়নাগার বলে কেন?
7. অগ্ন্যাশয় এবং আন্ত্রিক রসের উৎস, উপাদান, ও কাজগুলি লেখো।

শক্তির চাহিদা

1. BMR নিয়ন্ত্রণকারী প্রভাবক বিষয়গুলি আলোচনা করো।
2. বিশ্রামরত অবস্থায় দেহের যেসব শারীরবৃত্তীয় কাজ সম্পাদনের জন্য শক্তির প্রয়োজন হয় সেগুলি উল্লেখ কর।

গর্ভবতী ও স্তন্যদাত্রী মহিলার সুখম খাদ্য

1. গর্ভাবস্থায় সংঘটিত নারীর শারীরিক অভিযোজন বা পরিবর্তনগুলি সম্পর্কে আলোচনা করো।
2. গর্ভবতী মায়ের অপুষ্টি কিভাবে গর্ভস্থ ভ্রূণকে প্রভাবিত করে।
3. একজন গর্ভবতী মহিলার খাদ্য তালিকায় উপস্থিত বিভিন্ন খাদ্য উপাদানগুলির ভূমিকা লেখো।

শিশুদের খাদ্য

1. মাতৃদুগ্ধ ও গোধূগ্ধের মধ্যে পার্থক্য লেখো।
2. Weaning বা বদলি খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কে যা জানো লেখো।
3. মাতৃদুগ্ধের রোগ প্রতিরোধকারী উপাদানগুলি সম্পর্কে আলোচনা করো।
4. কোলোস্ট্রামের পুষ্টিমূল্য লেখো।

শিশুদের ত্রুটিপূর্ণ আহার অপুষ্টির কারণ

1. শিশুর আহার সম্পর্কিত বিভিন্ন সমস্যাগুলি আলোচনা করো।
2. ত্রুটিপূর্ণ বদলি খাদ্যাভ্যাস অপুষ্টির কারণ- উক্তিটির যথার্থতা বিচার করো।

সরল পথ্য প্রস্তুতি



1. A disease due to hurry worry and curry – কোন রোগকে বলা হয়? এই রোগের কারণগুলি কী কী? এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তির গ্রহণীয় ও বর্জনীয় খাদ্যগুলি লেখো।
2. ডায়াবেটিস রোগের কারণ, লক্ষণ, এবং এই রোগ নিয়ন্ত্রণের উপায়, এবং শ্রেণীবিভাগ করে আলোচনা করে।
3. দীর্ঘদিন ধরে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশি থাকলে কি কি সমস্যায় সৃষ্টি হয়, সেই সম্পর্কে আলোচনা করে।
4. অবশেষহীন পথ্য কী? কোন রোগে এই ধরনের পথ্য দেওয়া হয়? অবশেষহীন পথ্যের একটি আদর্শ খাদ্য তালিকা লেখো।
5. স্কুলতার জটিলতা সম্পর্কে লেখো। একজন মেদবহুল প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির খাদ্য পরিকল্পনা করে।
6. টিউব ফিডিং কী? এর প্রয়োজনীয়তা কী? টিউব ফিডিং এর সুবিধা লেখো।

খাদ্য সংরক্ষণের পদ্ধতি

1. ফল এবং মাছ সংরক্ষণের বাণিজ্যিক পদ্ধতিগুলি লেখো।
2. পাস্তুরাইজেশন ও স্টেরিলাইজেশনের মধ্যে পার্থক্য লেখো।

ভারতে পুষ্টির অভাবজনিত সাধারণ রোগসমূহ

1. ম্যারাসমাস ও কোয়াশিওরকর এর মধ্যে পার্থক্য লেখো।
2. থাইরয়েড হরমোন গঠনে I2 এর ভূমিকা লেখো।
3. PEM বা প্রোটিন এনার্জি ম্যালনিউট্রিশনের কারণগুলি লেখো।
4. LBW Baby বলতে কী বোঝ? এই ধরনের baby জন্মের কারণগুলি লেখো।
5. শিশুদের অপুষ্টি প্রতিরোধে FAO/WHO এর নির্দেশিকাগুলি লেখো। Grow Study

রোগ প্রবণ শ্রেণীর জন্য অনুপূরক খাদ্য

1. WHO এর কাজ ও উদ্দেশ্যগুলি লেখো।
 2. SNP ও ANP সম্পর্কে লেখো।
 3. FAO এর কাজ কী?
 4. ICMR, NIN কী ধরনের সংস্থা? এদের কাজ উল্লেখ করে।
 5. GOBI – FFF কর্মসূচি সম্পর্কে লেখো।
- কোন রোগ প্রতিরোধে IFA ট্যাবলেট বিতরণ করা হয়? এই রোগ প্রতিরোধে সরকার যে কর্মসূচি গ্রহণ করেছে তা সংক্ষেপে আলোচনা করে।

রন্ধন প্রদর্শন সহ সমাজের জন্য পুষ্টিশিক্ষা



1. পুষ্টিশিক্ষা প্রদানের বিভিন্ন পদ্ধতিগুলি সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করো।
2. পুষ্টি শিক্ষায় দর্শন ও শ্রবণ উপকরণের ভূমিকা লেখো। অথবা, AVA সম্পর্কে লেখো।

পরিবারের খাদ্যগ্রহণ ও খাদ্যাভ্যাস সমীক্ষার পদ্ধতি

1. খাদ্য বা পথ্য সমীক্ষার পুরাতন ও আধুনিক তিনটি পদ্ধতি সম্পর্কে আলোচনা করো।
2. খাদ্য সমীক্ষার উদ্দেশ্যগুলি লেখো।
3. খাদ্য সমীক্ষার উপযোগিতা ও অনুপযোগিতা সম্পর্কে লেখো।
4. PFA কী? PFA অনুযায়ী ভেজাল খাদ্যের বৈশিষ্ট্যগুলি উল্লেখ করো। Agmark ও ISI সার্টিফিকেশন বলতে কী বোঝ?

ভারতের বর্তমান জাতীয় পুষ্টি প্রকল্পসমূহ সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা

1. পুষ্টিগত অন্ধত্ব প্রতিরোধক ন্যাশনাল প্রোফাইল্যাক্সিস প্রোগ্রাম সম্পর্কে সংক্ষেপে আলোচনা করো।

খাদ্যমূল্য তালিকার ব্যবহার ও খাদ্য দ্রব্যের পুষ্টিমূল্য নির্ণয়

1. খাদ্য বিনিময় তালিকা কী? এই তালিকা কী কাজে লাগে? এই তালিকার গুরুত্ব আলোচনা করো।
2. খাদ্য মূল্য তালিকা ও খাদ্য বিনিময় তালিকার মধ্যে পার্থক্য লেখো।

তো প্রিয় ছাত্র-ছাত্রীরা উপরের যে প্রশ্নগুলো দেওয়ার রয়েছে ওগুলো তোমরা ভালো করে করে গেলেই নিউট্রিশন এর মতো সাবজেক্টে ভালো রকম মার্কস তো পাবেই, তার সঙ্গে সঙ্গে শর্ট প্রশ্নের জন্য কিন্তু উপরোক্ত চ্যাপ্টারগুলো বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কাজেই ভালো করে **বড় প্রশ্নগুলো রেডি করে গেলেও শর্ট প্রশ্নের উত্তর তোমরা সহজেই করে নিতে পারবে।**

আমাদের **হোয়াটসঅ্যাপ** ও **টেলিগ্রাম** গ্রুপে যুক্ত হোন -

Join Group

Telegram

মাধ্যমিক, উচ্চমাধ্যমিক, পরীক্ষার প্রস্তুতি এবং স্কলারশিপ আপডেট: নিচে ক্লিক করে অ্যাপ ডাউনলোড করুন →

Download FREE App

উচ্চমাধ্যমিকের পরে ভবিষ্যৎ কিসে?

সাইন্স, আর্টস, কমার্স সকলের জন্য
নতুন প্রফেশনাল লাইনে পড়াশোনা!

সম্পূর্ণ কেরিয়ার কাউন্সিলিং, কোন পরীক্ষা দিতে হয়?
কিভাবে ভর্তি হবে? - সম্পূর্ণ পরিষেবা:



Contact Us

+91 9907260741

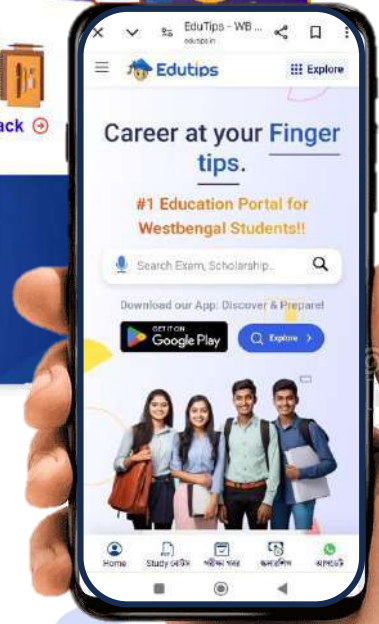
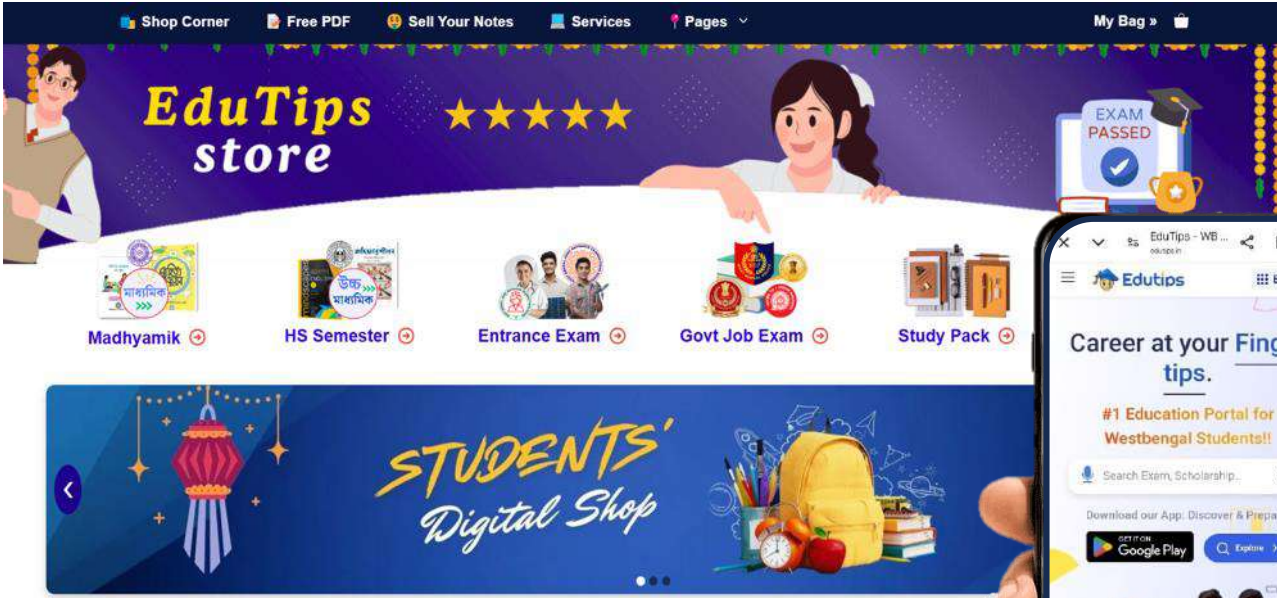


Edutips™



@ edutipsbangla

www.edutips.in



ডিজিটাল স্টাডি নোটস এবং প্রিমিয়াম সাজেশন!

পশ্চিমবঙ্গের ছাত্রছাত্রীদের সেবা প্ল্যাটফর্ম!



Visit Our Website



SUBSCRIBE YOUTUBE

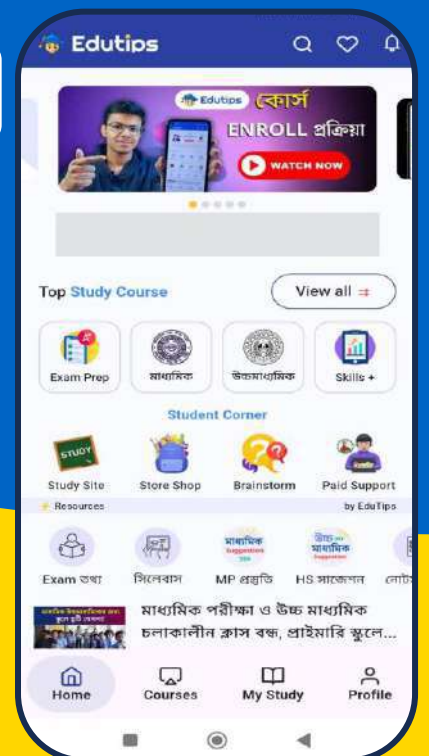
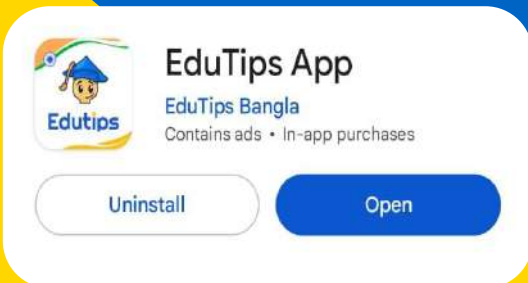


Whats App



Telegram Join

পড়াশোনা পরীক্ষা স্কলারশিপ আপডেট পাবেন অ্যাপে!



আজই PlayStore এ গিয়ে Download করুন EduTips App এবং পেয়ে যান Free মকটেস্ট ও সাজেশন।