

WEST BENGAL STATE COUNCIL OF VOCATIONAL EDUCATION & TRAINING

Higher Secondary (Vocational) Examination, 2011

CLASS XII

(For Regular & Casual Candidates)

DIETETICS

Time Allowed: 2 Hours

Full Marks: 50

*[Answers can be written in English or Bengali or Hindi or Nepali only.]*Question No. 1 is compulsory and answer any four from the rest.

1. (A) Fill in the gaps (*any five*): 5×1=5
- (i) The excess glucose is stored in the liver and muscle as _____.
 - (ii) _____ diet is given to patients of peptic ulcer.
 - (iii) The level of _____ in blood increases during jaundice.
 - (iv) Full form of BMR is _____.
 - (v) Osteoporosis is a disease related to _____.
 - (vi) Anthropometric measurement is an important process of _____.
 - (vii) Following the 'new standard' normal range of systolic/diastolic blood pressure is _____ mm of mercury.
 - (viii) The amount of energy required by a normal sedentary worker pregnant mother is _____ KCal.
 - (ix) The normal level of cholesterol in blood is _____.
- (B) Choose the correct answer among the alternatives (*any five*): 5×1=5
- (i) Urticaria is a disease related to—(a) skin; (b) eye; (c) heart.
 - (ii) Jaundice is caused due to—(a) bacterial infection; (b) fungal infection; (c) viral infection.
 - (iii) In order to prevent Osteoporosis among adults the daily dietary intake of calcium should be (a) 1000-1500 mg; (b) 500-800 mg; (c) 2500-3000 mg.
 - (iv) Glomerulonephritis is a disease related to—(a) gastrointestinal tract; (b) gall bladder; (c) kidney.
 - (v) For senior citizens the energy requirement is reduced by—(a) 20-30%; (b) 10-20%; (c) 5-10%.
 - (vi) During lactation the energy requirement is increased by—(a) 300 KCal; (b) 430 KCal; (c) 550 KCal.
 - (vii) Total cholesterol in our body comes from food is about—(a) $\frac{2}{3}$ rd; (b) $\frac{1}{3}$ rd; (c) $\frac{3}{4}$ th of the total cholesterol.
2. What is dietetics? Name different types of nutritional assessment process. What will be your suggestion to prevent PEM among children of 1-3 years of age? 2+5+3=10
3. What is therapeutic diet? Name and state the different types of therapeutic diets and use of them. 2+8=10

4. What are the symptoms of gastric ulcer? What are the reasons behind it? How can you manage this problem with the help of diet therapy. 2+2+6=10
5. What is atherosclerosis? What are the risk factors of atherosclerosis? What are the therapeutic guidelines of atherosclerosis? Give examples of some cholesterol rich foods, which should be excluded in atherosclerosis. 2+2+4+2=10
6. What is the normal level of glucose in blood? When it is called diabetes mellitus? What are the symptoms of diabetes? What food should be given liberally in diabetes mellitus and what types of food should be excluded from diet in such case. 1+2+3+2+2=10
7. What is BMI? What is its normal range? Give examples of some fiber rich foods. Mention the usefulness of such foods. What are antioxidants? Mention different types of nutrients used in prevention of cancer. 1+1+1+1+5+1=10
8. What are the changes which take place during aging process? Considering the physiological changes of old age plan a suitable diet chart for your grandfather who is about 70 years of age. 5+5=10

[Bengali Version]

[কেবলমাত্র বাংলা অথবা ইংরাজী অথবা হিন্দি অথবা নেপালীতে উত্তর লেখা যাবে।]

প্রথম প্রশ্নটির উত্তর দেওয়া আবশ্যিক।

পরবর্তী প্রশ্নগুলোর মধ্য থেকে যে কোন চারটি প্রশ্নের উত্তর দাও।

- ১। (ক) শূন্যস্থান পূরণ করো (যে কোনো পাঁচটি) : ৫×১=৫
 - (i) অতিরিক্ত গ্লুকোজ যুক্ত ও মাংসপেশিতে সঞ্চিত থাকে _____ হিসাবে।
 - (ii) পেপটিক আলসারের রোগীদের _____ ডায়েট দেওয়া হয়।
 - (iii) জন্মসের সময়ে রক্তে _____ মাত্রা বেড়ে যায়।
 - (iv) BMR কথাটির পুরো অর্থ _____।
 - (v) অস্টিওপোরোসিস অসুখটি _____ সংক্রান্ত সমস্যা।
 - (vi) _____ ক্ষেত্রে অ্যানথ্রোপোমেট্রিক মেজারমেন্ট একটি গুরুত্বপূর্ণ পদ্ধতি।
 - (vii) নূতন পদ্ধতি অনুযায়ী রক্তচাপের স্বাভাবিক মাত্রা _____ মিমি/মার্কারি।
 - (viii) একজন স্বাভাবিক স্বল্পপরিশ্রমী গর্ভবতী মায়ের দৈনিক খাদ্যশক্তির চাহিদা _____ কিলোক্যালরি।
 - (ix) রক্তে কোলেস্টেরলের স্বাভাবিক মাত্রা _____।
- (খ) সঠিক উত্তরটি লেখো (যে কোনো পাঁচটি) : ৫×১=৫
 - (i) আর্টিকেরিয়া (urticaria) অসুখটি (a) ত্বক; (b) চোখ; (c) হার্ট-এর সাথে সম্পর্কিত।
 - (ii) জন্মসের কারণ (a) ব্যাকটেরিয়াজনিত সংক্রমণ; (b) ছত্রাকজনিত সংক্রমণ; (c) ভাইরাসজনিত সংক্রমণ।
 - (iii) প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে অস্টিওপোরোসিস প্রতিরোধে দৈনিক খাদ্যের মাধ্যমে (a) ১০০০-১৫০০ মিগ্রা; (b) ৫০০-৮০০ মিগ্রা; (c) ২৫০০-৩০০০ মিগ্রা ক্যালসিয়াম নেওয়া উচিত।
 - (iv) গ্লোমেরুলোনেফ্রাইটিস অসুখটি (a) গ্যাসট্রো ইনটেশটিনাল ট্র্যাক; (b) গলরাস্তা; (c) কিডনির সাথে সম্পর্কিত।

- (v) প্রবীণ নাগরিকদের খাদ্যশক্তির চাহিদা (a) ২০-৩০%; (b) ১০-২০%; (c) ৫-১০% কমে যায়, স্বাভাবিকের তুলনায়।
- (vi) দুগ্ধদানকালে মায়ের খাদ্যশক্তির চাহিদা (a) ৩০০ কিলোক্যালরি; (b) ৪৫০ কিলোক্যালরি; (c) ৫৫০ কিলোক্যালরি বৃদ্ধি পায়।
- (vii) দেহের মোট কোলেস্টেরলের (a) $\frac{2}{3}$ অংশ; (b) $\frac{1}{3}$ অংশ; (c) $\frac{2}{3}$ অংশ খাদ্য থেকে গৃহীত হয়।

- ২। ডায়েটেটিভ বলতে কী বোঝ? বিভিন্ন ধরনের নিউট্রিশানাল অ্যাসেসমেন্ট পদ্ধতির নাম উল্লেখ করো। ১-৩ বছর সয়সী শিশুদের মধ্যে প্রোটিন এনার্জি ম্যালনিউট্রিশান (PEM) প্রতিরোধের জন্য তুমি কি পরামর্শ দেবে? $২+৫+৩=১০$
- ৩। থেরাপিউটিক ডায়েট বলতে কী বোঝ? বিভিন্ন ধরনের থেরাপিউটিক ডায়েট এবং তাদের প্রয়োগ বিষয়ে আলোচনা করো। $২+৮=১০$
- ৪। গ্যাস্ট্রিক আলসারের উপসর্গ কি কি? এই রোগের কারণ কি? তুমি ডায়েট থেরাপির সাহায্যে কীভাবে এই রোগের মোকাবিলা করবে? $২+২+৬=১০$
- ৫। অ্যাথেরোস্কেলরোসিস বলতে কি বোঝ? কোন্ কোন্ বিষয় অবলম্বনে অ্যাথেরোস্কেলরোসিসের ঝুঁকির সম্ভাবনা আছে? কীভাবে এই রোগের মোকাবিলা করা যায়? অ্যাথেরোস্কেলরোসিসে বর্জনীয় এরকম কিছু উচ্চ কোলেস্টেরল যুক্ত খাদ্যের উদাহরণ দাও। $২+২+৪+২=১০$
- ৬। রক্তে গ্লুকোজের স্বাভাবিক মাত্রা কত? কখন তাকে ডায়াবেটিস মেলিটাস (diabetes mellitus) বলে? ডায়াবেটিস মেলিটাসের রোগলক্ষণগুলি কি কি? এক্ষেত্রে কোন্ কোন্ খাদ্য যথেষ্ট পরিমাণে দেওয়া যায় এবং কোন্ কোন্ খাদ্য বর্জনীয় উল্লেখ করো। $১+২+৩+২+২=১০$
- ৭। BMI বলতে কী বোঝ? এই BMI-এর স্বাভাবিক মাত্রা কত? ফাইবার সমৃদ্ধ কিছু খাবারের উদাহরণ দাও। এই ফাইবার সমৃদ্ধ খাদ্যের উপযোগিতা কী? ক্যানসার প্রতিরোধে সাহায্যকারী বিভিন্ন নিউট্রিয়েন্টস সম্পর্কে আলোচনা করো। অ্যান্টিঅক্সিড্যান্টস কি? $১+১+১+১+৫+১=১০$
- ৮। বার্ষিকজনিত শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনগুলি কি কি? তোমার ৭০ বছর বয়সী দাদুর শারীরিক পরিবর্তনগুলির কথা মাথায় রেখে তাঁর জন্য একটি উপযুক্ত ডায়েট চার্ট তৈরি করো। $৫+৫=১০$