

மேனிலை இரண்டாம் ஆண்டு

சத்துணவியல்

மாதிரி வினாத்தாள் - 3

நேரம். 2.30

பகுதி - அ

மதிப்பெண்: 70

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும்.

15 x 1 = 15

1. செயல்பாடுகளின் வகையைப் பொறுத்து \_\_\_\_\_ தேவைகளும் மாறுபடுகிறது  
அ) உயிர்ச்சத்து-சி      ஆ) தாது உப்புகள்      இ) சக்தி      ஈ) புரதம்.
2. முழுமையாக வளர்ச்சியடைந்த குழுவியின் உடலில் \_\_\_\_\_ மி கிராம் கால்சியம்  
படிகிறது. அ) 30      ஆ) 25      இ) 40      ஈ) 8
3. பிறந்தது முதல் \_\_\_\_\_ மாதங்களுக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமே குடிக்கும் குழந்தைகளின்  
வளர்ச்சி மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும்.  
அ) 3-4      ஆ) 4-5      இ) 4-6      ஈ) 10-12
4. \_\_\_\_\_ வருடங்கள் வரையுள்ள இப்பருவத்தை 'புயலுக்கு முன் வரும் அமைதிப் பருவம் எனலாம்.  
அ) 8-12      ஆ) 6-12      இ) 12-18      ஈ) 8-18
5. குமரப்பருவத்தினரின் \_\_\_\_\_ அவர்களுடைய உணவு பழக்கங்களைப் பாதிக்கின்றன.  
அ) ஆசிரியர் அறிவுரை      ஆ) மன அழுத்தங்கள்  
இ) நண்பர்களின் தூண்டுதல்      ஈ) பெற்றோர் அன்பு
6. உணவின் மூலமாக பெறப்பட்ட கால்சியம் உறிஞ்சப்படுவதற்கு \_\_\_\_\_ துணை புரிகிறது. அ)  
உயிர்ச்சத்து A      ஆ) உயிர்ச்சத்து B      இ) உயிர்ச்சத்து C      ஈ) உயிர்ச்சத்து D
7. எலும்பின் நிறை மற்றும் அடர்வு குறைவதன் மூலம் எலும்புகளில் \_\_\_\_\_ ஏற்படுகிறது.  
அ) இரத்தசோகை      ஆ) நுண்துளை நோய்  
இ) பக்கவாதம்      ஈ) உடற்பருமன்
8. \_\_\_\_\_ உணவானது தற்காலிகமாக பரிமாறப்படும் சக்கையற்ற உணவு.  
அ) முழுதிரவ உணவு      ஆ) கூழ்ம உணவு  
இ) தெளிந்த திரவ உணவு      ஈ) மென்மையான உணவு



18. உயிர்ச்சத்து A குறைபாட்டு நோய்களை பற்றி எழுதுக. இந்நோய்க்கான தீர்வை பரிந்துரைக்கவும்.
19. கட்டுச்சாத உணவுகள் காலைச் சிற்றுண்டியிலிருந்து மாறுபட்டிருக்க வேண்டும். காரணம் யாது ?
20. குழாய் மூலமாக உணவளிக்கப்படும் 4 நிலைகளை பட்டியலிடுக
21. உனது சகோதரியின் உடல் நிறை அலகு 35ஆகும். அவரின் உடற்பருமனை தரம் பிரிக்கவும். உடல் பருமனால் ஏற்படக் கூடிய பிரச்சனைகளை விளக்குக.
22. இரைப்பை புண் நோய் நிலையில் சேர்க்க வேண்டிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய 8 உணவுகளை பட்டியலிடுக.
23. நீரிழிவு நோயாளிக்கான உணவை திட்டமிட உணவு பரிமாற்றப் பட்டியல் எவ்வாறு உதவி புரிகிறது ?
24. யூரிமியா மற்றும் அசோஃமியா இவற்றை விளக்குக.

#### பகுதி - இ

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். வினா எண் 25க்குக் கட்டாயமாக பதிலளிக்கவும்.

6 x 3 = 18

25. இருதய ரத்தக்குழாய் நோய்களை ஏற்படுத்தும் மாற்ற இயலாத ஆபத்து காரணிகளை விளக்குக.
26. திட்ட உணவு வல்லுநரின் பணிகளை எழுதுக.
27. நடுத்தர வேலை செய்யும் ஆண் மற்றும் பெண்ணின் தானியம் பயறு பரிமாறும் அளவைகள் 3 ஆகும். இதன் மடங்குகள் 16 மற்றும் 3, 12 மற்றும் 2.5 ஆகும். இதனைக் கொண்டு தானியம் பயறு உணவுத்தேவையைக் கணக்கிடுக.
28. காப்ப காலத்தில் ஆல்கஹால் பானங்கள் அருந்துவது மற்றும் புகை பிடிப்பதால் ஏற்படும் தீமைகளை விவரி.
29. நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை முன் பள்ளிப் பருவ வயதில் ஏற்படுத்துவதின் அவசியம் யாது ?
30. குறிப்பு வரைக - தனித்த உணவுகள்
31. உணவு உண்ணும் பழக்க வழக்கங்கள் மற்றும் உடலியக்க செயல்பாடுகள் உடல் பருமன் ஏற்பட எவ்வாறு காரணமாகின்றன ?
32. கிளைசிமிக் குறியீடு என்றால் என்ன ? உணவின் கிளைசிமிக் குறியீடை எவ்வாறு கணக்கிடுவாய் ?
33. நீண்டகால குளோமரூலோ நெப்ரைடிஸ் நோயின் அறிகுறிகளை பட்டியலிடுக.

#### பகுதி - ஈ

அனைத்து வினாக்களுக்கு விடையளி.

5 x 5 = 25

34. கோலிசிஸ்டைடிஸ் மற்றும் கோலிதியாசிஸ் திட்ட உணவு மேலாண்மையை விவரி.

அல்லது

செயல்பாடுடைய உணவு என்றால் என்ன? அவ்வுணவுகளை பயன்படுத்தி ஒரு நாளைய உணவுத்திட்டம் வரைக.

35. IDA கழகத்தின் குறிக்கோள்களை விளக்குக.

அல்லது

மலேரியா காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் யாவை? காய்ச்சல் நோயாளிக்கான ஒரு நாளைய உணவுத்திட்டத்தினை வரைக.

36. நீரிழிவு நோயில் ஏற்படக்கூடிய குறுகிய கால சிக்கல்களை விவரி.

அல்லது

உனது தாத்தாவின் வயது 65 அவருடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய உதவும் உணவூட்ட மாற்றங்கள் குறித்து ஆலோசனை வழங்குக.

37. காலக்டோகாக்ஸ் வரையறு. தாய்ப்பால் சுரத்தலில் ஊக்குநீரின் (ஹார்மோன்) பங்கு பற்றி விவரி.

அல்லது

தாய்ப்பாலில் உள்ள நோய் – எதிர்ப்புக் காரணிகள் பற்றி விவரி

38. குமர்ப்பருவத்தினரிடையே காணப்படும் உணவூட்டம் தொடர்பான பிரச்சினைகளை வரிசைப்படுத்துக. அதனை சீர்படுத்தும் வழிகளை எழுதுக.

அல்லது

முன் – பள்ளி பருவ குழந்தைகளுக்கான ஒரு நாளைய உணவு திட்டத்தை தயார் செய்க.