

மாதிரி வினாத்தாள்  
சத்துணவியல்  
மேல்நிலை இரண்டாமாண்டு

காலம் 3 மணி

மொத்த மதிப்பெண்கள் 150

பகுதி - அ

குறிப்பு : அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி

**I.** கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புக.

**50 x 1 = 50**

1. இலகுவான வேலை செய்யும் இந்திய பெண்ணின் சக்தி தேவை \_\_\_\_\_ கி.கலோரிகள்.
2. கர்ப்பக் காலத்தில் தேவைப்படும் கூடுதலான இரும்புச்சத்து \_\_\_\_\_ சேமிக்கத் தேவைப்படுகிறது.
3. 6 - 12 மாதங்களான இளங்குழவிக்கு \_\_\_\_\_ கிராம் புரதம் ஒரு கிலோ உடல் எடைக்குத் தேவைப்படுகிறது.
4. புரதம், சக்தி அல்லது இரண்டையும் குறைவாக உட்கொள்வதால் \_\_\_\_\_ ஏற்படுகிறது.
5. 11 வயது சிறுமியின் ஒரு நாளை இரும்புச் சத்தின் தேவை \_\_\_\_\_.
6. குமர்ப் பருவத்தில் ஏற்படும் \_\_\_\_\_ அடிப்படையாகக் கொண்டு கால்சியத்தின் தேவைகள் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.
7. இரண்டாவது இறுதிப் பருவ துரித வளர்ச்சி \_\_\_\_\_ பருவத்தில் ஏற்படுகிறது.
8. பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து அளவுகளின்படி பெரியவரில் ஆணுக்கும் பெண்ணிற்கும் ஒவ்வொரு கி.கி உடல் எடைக்கும் \_\_\_\_\_ கிராம் புரதம் என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.
9. ஏற்கனவே சீரணிக்கப்பட்ட நிலைக்கு கொண்டு வரப்பட்ட அமினோ அமிலம் மற்றும் டெக்ஸ்டிரின் கலந்த உணவு \_\_\_\_\_ உணவு எனப்படும்.
10. காய்ச்சலின் போது கலோரி தேவைகள் BMR \_\_\_\_\_ ஆவதால் அதிகம் தேவைப்படுகிறது.
11. முழுத் தானியங்கள் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் \_\_\_\_\_ திட்ட உணவில் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.
12. \_\_\_\_\_ என்பது கல்லீரலில் நோய் உண்டாகியிருப்பதைக் காட்டும் அறிகுறியாகும்.
13. நீரிழிவு நோய் வரக்கூடிய ஆபத்தில் உள்ளவர்களைக் கண்டுபிடிக்க \_\_\_\_\_ ஒரு நம்பகமான முறையாகும்.
14. யூரிக் அமில கற்கள் மற்றும் சிஸ்டைன் கட்டிகளை உடைய நோயாளிகளுக்கு \_\_\_\_\_ திட்ட உணவு வழங்கப்படுகிறது.
15. காய்கறிகளில் உள்ள பொட்டாசியத்தை வெளியேற்ற \_\_\_\_\_ முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.
16. திட்ட உணவுத் துறையின் சீரான இயக்கத்திற்கு முக்கியமான அடிப்படை அதன் பதிவேடுகளை நன்கு \_\_\_\_\_.
17. மருத்துவமனையிலுள்ள நோயாளிகளுக்குத் திட்ட உணவை வழங்குதலின் பொதுவான குறிக்கோள் \_\_\_\_\_ தரமான உணவினை மிக குறைந்த விலையில் அளித்தலாகும்.

18. இடை இடுப்பு விகிதம் \_\_\_\_\_ அல்லது அதற்கு மேல் ஆணுக்கு இருந்தால் அது ஆண்ட்ராய்டு வகை உடல் பருமனை ஏற்படுத்தும்.
19. இருதய சுற்றோட்ட நோய் உடைய நோயாளிகளுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் பயனுள்ளது. ஏனெனில் இது \_\_\_\_\_ அளவை அதிகரிக்கிறது.
20. \_\_\_\_\_ கற்பிக்க கணிணி ஒரு சிறந்த கருவியாகும்.

**II. சரியா? தவறா? என எழுதுக.**

21. கர்ப்பக் காலத்தில் சராசரி எடையேற்றம் 16 கி.கி
22. பாலூட்டும் தாய்க்கான திட்ட உணவில் அதிக அளவில் திரவங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.
23. பள்ளி செல்லும் பருவத்தில் ஆண் குழந்தைகளை விட பெண் குழந்தைகளுக்கு உடலில் கொழுப்பு சேர்வது அதிகமாக காணப்படும்.
24. கடின வேலை செய்யும் பெரியவர்களை விட இலகுவான வேலை செய்யும் பெரியவர்களுக்கு அதிக சக்தி தேவைப்படும்.
25. பெரியவர்களை விட முதியவர்களுக்கு அதிக அளவு பழங்களும், காய்கறிகளும் தேவைப்படுகிறது.
26. காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவில் மசாலா மற்றும் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.
27. குறைந்த கிளைசுமிக் குறியீடு உள்ள உணவுகளை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கான திட்ட உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
28. பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் அதிக அளவு எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் காணப்படுகிறது.
29. கணிணி, பிறப்பிலேயே காணப்படும் மரபியல் பிழைகளைக் கண்டறிய உதவுகிறது.
30. புரதத்தின் தரத்தை அதிகரிக்க தானியப்புரதம் மற்றும் பயறு புரத விகிதம் 3 : 1 என்ற அளவில் இருக்க வேண்டும்.

**III. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடு**

31. முட்டையின் மஞ்சள் கரு இளங்குழவிப் பருவத்தில் எந்த மாதத்தில் கொடுக்கப்பட வேண்டும்?  
அ. 3 மாதங்கள்                      ஆ. 6 மாதங்கள்                      இ. 9 மாதங்கள்
32. முன் பள்ளிப் பருவ குழந்தையின் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பழங்களின் அளவு  
அ. 200 கிராம்                      ஆ. 50 கிராம்                      இ. 100 கிராம்
33. ஒரு நாளை திட்ட உணவில் மிகவும் முக்கியமான உணவு  
அ. மதிய உணவு                      ஆ. காலை உணவு                      இ. இரவு உணவு
34. குமரப்பருவத்து பெண்களிடையே இரத்த சோகை ஏற்படுவதைக் கட்டுப்படுத்த கீழ்க்கண்ட உணவுப்பொருளை அதிகம் சேர்க்க வேண்டும்  
அ. பச்சையிலைக் காய்கறிகள்                      ஆ. பழங்கள்                      இ. நிலக்கடலை



54. முன் பள்ளிப்பருவக் குழந்தைகளிடம் நல்ல உணவு பழக்கங்களை ஏற்படுத்த வேண்டியதின் அவசியம் இரண்டினை கூறுக.
55. முன் பள்ளி பருவக் குழந்தைகள் உணவை விரும்பி உண்ணும் ஆர்வத்தை தூண்டுவது எப்படி?
56. மதிய உணவுத் திட்டத்தின் குறிக்கோள்கள் இரண்டினைக் கூறு.
57. குமரப் பருவப் பெண்களின் உணவுப் பழக்கத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் இரண்டினைக் கூறுக.
58. “தவறான உணவுப் பழக்கங்களே உடல் பருமனை ஏற்படுத்துகின்றன” இதன் அடிப்படையில் தவறான உணவுப் பழக்கங்கள் இரண்டினைக் கூறுக.
59. முதியோருக்கு 1000 மி.கி கால்சியம் பரிந்துரைக்கப்படுவதற்கான காரணம் யாது?
60. சிகிச்சை உணவைத் திட்டமிடும்போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் ஏதேனும் இரண்டினைக் கூறுக.
61. காசநோயாளி தவிர்க்க வேண்டிய சீரணத்திற்கு கடினமான உணவுகளைக் கூறு.
62. உடல் பருமன் உடையவர்கள் அதிக நார்ச்சத்து உணவை உண்ண வேண்டியதன் காரணம் இரண்டு கூறு.
63. பயறுகளும், மாமிசமும் கோலிலிதியாசிஸ் நோயாளிகளுக்கு கொடுக்கப்பட வேண்டியதின் காரணங்கள் இரண்டு கூறுக.
64. கல்லீரல் உலர்ச்சியில் இரும்புச் சத்து கூடுதலாக கொடுக்கப்பட வேண்டியதின் அவசியம் யாது? தினசரி தேவைப்படும் அளவு யாது?
65. நெப்ரைடிஸ், நெப்ரோசிஸ் வேறுபடுத்துக.
66. ஆத்திரோஸ்கிலிரோலிஸ் சிகிச்சைக்கான திட்ட உணவில் அடிப்படைக் கொள்கைகள் யாவை?
67. உயர் இரத்த அழுத்த நோயாளிகள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் இரண்டினைக் கூறுக.
68. திட்ட உணவு ஆலோசனையின் படிகள் யாவை?
69. மருத்துவ மனையில் திட்ட உணவுத் துறையின் பணிகள் இரண்டினைக் கூறு.
70. திட்ட உணவு ஆலோசனையில் கணிணியின் பயன்கள் இரண்டினைக் கூறுக.

பகுதி இ

**VI. குறிப்பு :** 1. 6 வினாக்களுக்கும் விடையளி

2. 80வது கேள்விக்கு கண்டிப்பாக விடையளிக்க வேண்டும் **6 x 5 = 30**

71. இலகுவான சேவை செய்யும் இந்திய பெரியவருக்கு உணவுத் திட்டமிடும் போது பின்பற்ற வேண்டிய படிகள் பற்றிக் குறிப்பு வரைக.
72. கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு திட்ட உணவு திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் யாவை?
73. தாய்ப்பாலூட்டுவதன் நன்மைகள் இரண்டினைக் கூறுக.
74. இளங்குழவியின் கலோரி, புரதம் மற்றும் கால்சியம் தேவைகளை மதிப்பீடு செய்க.
75. வரையறு : குறிப்பிடத்தக்க இந்திய ஆண் மற்றும் பெண்.

76. சிகிச்சை உணவின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் யாவை?
77. காசநோயாளியின் திட்ட உணவில் செய்யப்படும் மாறுதல்கள் யாவை?
78. நீரிழிவு நோயின் வகைகளைப் பற்றி எழுதுக.
79. குறுகிய கால சிறுநீரக கோளாறுகளை அதன் அறிகுறிகளைக் கொண்டு எவ்வாறு கண்டுபிடிப்பாய்?
80. பள்ளி செல்லும் ஆண் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நாளையத் தேவையில் 1/3 பாகம் ஊட்டச்சத்து கிடைக்குமாறு கட்டு சாதம் திட்டமிடுக.

அல்லது

திட்ட உணவு வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி குடற்புண் நோயாளிக்கு எவ்வாறு திட்ட உணவு ஆலோசனை வழங்குவாய்.

பகுதி ஈ

**VII.** குறிப்பு : அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளி

**4 x 10 = 40**

81. பாலூட்டும் காலத்திற்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகளை விவரி.

அல்லது

குமரப்பருவத்தினரின் உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள், அவர்களின் ஊட்டச்சத்து நிலையை எவ்வாறு பாதிக்கிறது என்பதை விவரி.

82. முதியோரின் உடல், உடலியல் மாற்றங்களை விவரி

அல்லது

உடல் பருமன் உள்ளவர்களுக்கு திட்ட உணவில் செய்ய வேண்டிய மாற்றங்களை விவரி.

83. கல்லீரலை சேதப்படுத்தும் காரணிகள் யாவை?

அல்லது

கிளைசிமிக் குறியீட்டை வரையறுத்து, விளக்கி கூறுக.

84. செயற்கை முறையில் இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும் முறைகளை விவரி.

அல்லது

தீவிரமான இருதய செயலிழக்கம் ஏற்பட்டுள்ள இந்திய பெரியவர்க்கு தீவிரமாக சோடியம் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நாளைய உணவை திட்டமிடுக.