

**DEPARTMENTAL EXAMINATIONS (COMPUTER BASED TEST)****Name of the Test:**Social Welfare Departmental Examination  
Paper -II- Nutrition (With Books)

174

Maximum Time: 2.30 Hour

Maximum Marks: 100

**IMPORTANT INSTRUCTIONS****OBJECTIVE TYPE**

கொள்குறி வகை வினாத்தாள்

**Read the following instructions carefully before beginning to answer the questions.**

வினாக்களுக்கு விடையளிக்கத் தொடங்கும் முன்பு கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகளைக் கவனமாகப் படிக்கவும்.

1. This computer based Test contains 100 number of questions in objective Type.  
இந்தக் கணினி வழித் தேர்வானது, 100 கொள்குறி வகையிலான வினாக்களைக் கொண்டது.
2. Answer all questions. Each question carries one mark  
அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும் ஒவ்வொரு வினாவும் ஒரு மதிப்பெண் உடையது.
- 3 In case of doubt, English version is the Final.  
வினாக்களில் சந்தேகம் இருப்பின் ஆங்கில வடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களே இறுதியானது.
4. Words of masculine gender in these questions shall, where the context so require, be taken to include feminine gender.  
இந்த வினாக்களில் இடம் பெற்றுள்ள ஆண் பாலினத்தவரின் வார்த்தைகளில் தேவைப்படி, தழுவலுக்கேற்ப பெண் பாலினத்தவரின் வார்த்தைகளும் அடங்கும்.
5. Before answering the questions in CBT, candidates should read the following instructions displayed in the monitor:  
விண்ணப்பதாரர்கள் கணினி வழித் தேர்விற்கு விடையளிக்கத் தொடங்கும் முன் கணினியின் திரையில் தோன்றும் அறிவுரைகளை கவனமாகப் படிக்கவும்.
  - a) One question will be displayed on the screen at a time.  
ஒரே நேரத்தில் ஒரு வினா மட்டுமே கணினித் திரையில் தோன்றும்.
  - b) Time available for you to complete the examination will be displayed through a countdown timer in the top right-hand corner of the screen. It will display

1. Which nutrients does not present in the milk?

பாலில் இல்லாத சத்து எவை?

(A) Protein

புரதம்

(B) Vitamin A

உயிர்சத்து ஏ

(C) Vitamin D

உயிர்சத்து டி

(D) Vitamin C

உயிர்சத்து சி

2. How many kilo gram should a pregnant women weight gain during pregnancy?

கர்ப்ப காலத்தில் கர்ப்பிணி எவ்வளவு கிலோ எடை அதிகரிக்க வேண்டும்?

(A) 5-9

(B) 10-12

(C) 15-20

(D) 12-15

3. Fat soluble vitamins name

கொழுப்பு கரைய கூடிய உயிர்சத்து எது?

(A) Vitamin C

உயிர்சத்து சி

(B) Vitamin A

உயிர்சத்து ஏ

(C) Vitamin B

உயிர்சத்து பி

(D) None of these

இவை எதுவும் இல்லை

4. How much Iodine does a person needs per day?

ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு அயோடின் சத்து தேவைப்படுகிறது?

(A) 100 Gms

100 கிராம்

(B) 180 Gms

180 கிராம்

(C) 150 Micro Gram

150 மைக்ரோ கிராம்

(D) 130 Gms

130 கிராம்

5. Growth Monitoring must start right from

குழந்தையின் வளர்ச்சி கண்காணிப்பது என்பது

முதல் தொடங்க வேண்டும்.

(A) 6 months

6 ஆம் மாதம்

(B) Conception

கருவுற்ற நாளில் இருந்து

(C) Birth

பிறந்தவுடன்

(D) 12 months

12 ஆம் மாதம்

6. Xerosis conjunctiva is a deficiency of  
விழி வெண்படல வறட்சி ————— குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.
- (A) Vitamin A உயிர்சத்து ஏ  
(B) Vitamin D உயிர்சத்து டி  
(C) Vitamin C உயிர்சத்து சி  
(D) Vitamin E உயிர்சத்து ஈ
7. Night blindness caused by  
மாலைக் கண் நோய் எந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் வருகிறது.
- (A) Vitamin A உயிர்சத்து ஏ  
(B) Vitamin K உயிர்சத்து கே  
(C) Vitamin B உயிர்சத்து பி  
(D) Vitamin C உயிர்சத்து சி
8. What is hidden hunger?  
மறைக்கப்பட்ட பசி என்பது எது?
- (A) Protein deficiency புரதச்சத்து குறைபாடு  
(B) Micro Nutrient Deficiency நுண் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு  
(C) Carbohydrate மாவுச்சத்து  
(D) Fat கொழுப்புச் சத்து
9. For a children complimentary feeding should start from  
ஒரு குழந்தைக்கு துணை உணவு ————— நாளில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
- (A) 120 days 120 நாள்  
(B) 160 days 160 நாள்  
(C) 181 days 181 நாள்  
(D) 200 days 200 நாள்
10. ————— calories are required / day for 1 year Baby.  
1 வயது குழந்தைக்கு ஒரு நாளைக்கு ————— கலோரிகள் தேவை?
- (A) 1100  
(B) 1200  
(C) 1000  
(D) 1300

11. \_\_\_\_\_ deficiency leads to anaemia.  
\_\_\_\_\_ குறைபாடு இரத்த சோகையை உண்டாக்கும்.
- (A) Calcium  
கால்சியம்
- (B) Iodine  
அயோடின்
- (C) Vitamin  
விட்டமின்
- (D) Iron  
இரும்புச்சத்து
12. Weaning food is provided for \_\_\_\_\_ days in a year.  
ஒரு ஆண்டில் இணை உணவு \_\_\_\_\_ நாட்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.
- (A) 250 days  
250 நாட்கள்
- (B) 230 days  
230 நாட்கள்
- (C) 120 days  
120 நாட்கள்
- (D) 300 days  
300 நாட்கள்
13. Iodine deficiency leads to \_\_\_\_\_ ஏற்படும்.  
அயோடின் சத்து குறைந்தால் \_\_\_\_\_ ஏற்படும்.
- (A) Scurvy  
ஸ்கர்வி
- (B) Marasmus  
நோஞ்சான்
- (C) Night blindness  
மாலைக்கண் நோய்
- (D) Goitre  
முன் கழுத்து கழலை
14. Which nutrient is important for iron absorption?  
இரும்புச்சத்து உடலில் உக்கிரகிக்க என்ன சத்து அவசியம்?
- (A) Protein  
புரதம்
- (B) Calorie  
கலோரி
- (C) Vitamin E  
விட்டமின் ஈ
- (D) Vitamin C  
விட்டமின் சி
15. Water soluble vitamins are  
நீரில் கரையும் உயிர்சத்துக்கள்
- (A) Vitamin D and E  
உயிர்சத்து டி மற்றும் ஈ
- (B) Vitamin A and E  
உயிர்சத்து ஏ மற்றும் ஈ
- (C) Vitamin A and C  
உயிர்சத்து ஏ மற்றும் சி
- (D) Vitamin B and C  
உயிர்சத்து பி மற்றும் சி

16. Which Vitamin is essential for blood clotting?  
இரத்த உறைதலுக்கு அவசியமான விட்டமின் எது?

(A) Vitamin A  
விட்டமின் ஏ

(C) Vitamin C  
விட்டமின் சி

(B) Vitamin B  
விட்டமின் பி

(D) Vitamin K  
விட்டமின் கே

17. An example of complete protein is  
ஒரு முழுமையான புரதம்

(A) Bajra  
கம்பு

(C) Ragi  
ராகி

(B) Rice  
அரிசி

(D) Egg  
முட்டை

18. Functions of carbohydrate in our body is  
நமது உடலில் மாவுச்சத்தின் செயல்பாடு

(A) Provide Energy  
ஆற்றலை வழங்குகிறது

(C) Purify the Blood  
இரத்தத்தை சுத்திகரித்தல்

(B) Supply of Oxygen  
பிராணவாயு வழங்குகிறது

(D) None of these  
இவை எதுவும் இல்லை

19. Under National Crèches scheme from which age the children are maintained  
தேசிய குழந்தைகள் காப்பக திட்டத்தின் கீழ் வயது வரையிலான குழந்தைகள் பராமரிக்கப்படுகிறது.

(A) 3 years to 5 years  
3 வயது முதல் 5 வயது வரை

(C) 2-5 years  
2-5 வயது வரை

(B) One year to 6 years  
1 வயதில் இருந்து 6 வயது வரை

(D) 6 months to 6 years  
6 மாதம் முதல் 6 வயது வரை

20. Adolescent stage is \_\_\_\_\_ years.  
வளர் இளம் பருவம் என்பது \_\_\_\_\_ வரையிலான பருவம் வளர் இளம் பருவம் ஆகும்?

(A) 10 years to 15 years  
10 வயது முதல் 15 வயது வரை

(C) 16 years to 19 years  
16 வயது முதல் 19 வயது வரை

(B) 12 years to 19 years  
12 வயது முதல் 19 வயது வரை

(D) 11 years to 18 years  
11 வயது முதல் 18 வயது வரை

21. Iodine deficiency in pregnancy leads criticism called  
கர்ப்ப காலத்தில் அயோடின் சத்து குறைபாடு இருந்தால் கிரிட்டிஸம் எனப்படும்  
\_\_\_\_\_ குழந்தை பிறக்க நேரிடுகிறது.
- (A) Baby born with physical growth disorder  
உடல் வளர்ச்சி குறைந்த குழந்தை பிறத்தல்
- (B) Blindness  
பார்வைதிறன் குறைந்த
- (C) Hearing impaired  
செவித்திறன் குறைந்த
- (D) Mental growth disorder  
மனவளர்ச்சி குன்றிய
22. The requirement of Iron increases from \_\_\_\_\_ per day during pregnancy.  
கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு தேவைப்படும் இரும்புச்சத்தின் அளவு
- (A) 10 mg to 30 mg (B) 5 mg to 30 mg  
(C) 10 mg to 17 mg (D) 21 mg to 35 mg
23. Food rich in stimulant to absorb iron  
இரும்பு சத்து உட்கிரகிக்க செய்யும் ஊக்கிகள் நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள்
- (A) Potato உருளைகிழங்கு (B) Beans பீன்ஸ்  
(C) Brinjal கத்தரிகாய் (D) Tomato தக்காளி
24. Fructose is a  
ப்ரக்டோஸ் என்பது
- (A) Polysaccharide கூட்டுச் சர்க்கரை (B) Trisaccharide மூன்று சர்க்கரை  
(C) Disaccharide இரட்டை சர்க்கரை (D) Monosaccharide ஒற்றை சர்க்கரை

25. World iodine Deficiency day is  
அயோடின் தினம் அனுசரிக்கப்படும் நாள்

(A) August 7  
ஆகஸ்ட் 7

(C) October 21  
அக்டோபர் 21

(B) March 8  
மார்ச் 8

(D) November 14  
நவம்பர் 14

26. Vitamin D Deficiency leads to  
\_\_\_\_\_ டி உயிர்சத்து குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் பற்றாக்குறை நோய்

(A) Marasmus  
நோஞ்சான்

(C) Rickets  
வளைந்த கால்கள்

(B) Scurvy  
ஸ்கர்வி

(D) None of these  
இதில் ஏதும் இல்லை

27. Food passes through to the stomach directly by  
உணவு நேரடியாக \_\_\_\_\_ மூலம் வயிற்றுக்கு செல்கிறது.

(A) Heart  
இதயம்

(C) Large Intestine  
பெருங்குடல்

(B) Pancreas  
கணையம்

(D) Small Intestine  
சிறுகுடல்

28. Rice, Bread is a good source of  
அரிசி ரொட்டி \_\_\_\_\_ க்கு சிறந்த ஆதாரம்

(A) Vitamin D  
வைட்டமின் டி

(C) Carbohydrate  
கார்போஹைட்ரேட்

(B) Calcium  
கால்சியம்

(D) Vitamin A  
வைட்டமின் ஏ

29. \_\_\_\_\_ ensures food for all.  
\_\_\_\_\_ அனைவருக்கும் உணவு உறுதி செய்கிறது.

(A) Food security  
உணவு பாதுகாப்பு

(C) Food processing  
உணவு பதப்படுத்துதல்

(B) Food control  
உணவு கட்டுப்பாடு

(D) Food production  
உணவு உற்பத்தி

30. Milk, cheese, yogurt group are important for  
பால் பாலாடைக்கட்டி தயிர் —————க்கு முக்கியமானவை
- (A) Muscles  
தசைகள்
- (B) Teeth  
பற்கள்
- (C) Strong bone  
வலுவான எலும்பு
- (D) All of the above  
இவை அனைத்தும்
31. Diphtheria is caused by  
டிப்தீரியா எதனால் ஏற்படுகிறது.
- (A) Bacteria  
பாக்டீரியா
- (B) Virus  
வைரஸ்
- (C) Fungi  
பூஞ்சை
- (D) Protozoan  
புரோட்டோசோன்
32. Which of the following is true about the Malaria disease?  
மலேரியா நோய்க்கு பின்வருவனவற்றில் எது உண்மை?
- (A) Fever and Anaemia  
காய்ச்சல் மற்றும் இரத்த சோகை
- (B) Sore Throat and Dry cough  
தொண்டை வலி மற்றும் வறட்டு இருமல்
- (C) Formation of ulcer in the Intestine  
குடலில் புண் உருவாகுதல்
- (D) All the above three  
இவை மூன்றும்
33. Iron is stored in the body in the form of  
இரும்புச்சத்து உடலில் ————— சேமிப்பில் காணப்படுகிறது.
- (A) Gluten  
குளுட்டன்
- (B) Hemosiderin  
ஹீமோசிடரின்
- (C) Zein  
ஸீன்
- (D) Casein  
கேசின்
34. The triangular gray or whitish lesion on the conjunctiva of eye is  
கண் இமை படலத்தில் ஏற்படுகிற முக்கோண வடிவமுள்ள சாம்பல் நிறத்திலான வீக்கத்தை  
————— என்று குறிப்பிடுவர்
- (A) Bitot's spot  
பைடாட் புள்ளிகள்
- (B) Keratomalacia  
விழிவெண்படல நலிவு
- (C) Xerosis conjunctiva  
விழிவெண்படல வறட்சி
- (D) Xerosis Cornea  
கருவிழி வறட்சி



35. Good hygiene helps to prevent  
நல்ல சுகாதாரம் கடைபிடிப்பதன் மூலம் கீழ்க்கண்டவற்றை தடுக்கலாம்
- (A) Lower the risk for disease  
நோய்க்கான ஆபத்தை குறைக்கிறது
- (B) Illness  
உடல்நலமின்மை
- (C) Diaphoria  
வயிற்றுப்போக்கு
- (D) All the above  
இவை அனைத்தும்
36. Our body needs \_\_\_\_\_ for muscle building.  
நமது உடல் தசை வளர்ச்சி தேவைப்படுகிறது.
- (A) Water  
தண்ணீர்
- (B) Fat  
கொழுப்பு சத்து
- (C) Protein  
புரதம்
- (D) Carbohydrate  
மாவுச்சத்து
37. Which of the following is enriched with Vitamin C?  
கீழ்க்கண்டவற்றுள் விட்டமின் சி நிறைந்தவை
- (A) Cheese  
பாலாடைகட்டி
- (B) Milk  
பால்
- (C) Citrus Fruits  
சிட்ரஸ் பழங்கள்
- (D) Meat  
இறைச்சி
38. Nourishment of nerve cell is provided by  
நரம்பு செல்களின் ஊட்டச்சத்து \_\_\_\_\_ மூலம் வழங்கப்படுகிறது.
- (A) Vitamin B12  
வைட்டமின் பி12
- (B) Vitamin C  
வைட்டமின் சி
- (C) Vitamin B1  
வைட்டமின் பி1
- (D) Vitamin D  
வைட்டமின் டி
39. Which of the following is a Vitamin?  
கீழ்க்கண்டவற்றுள் எது வைட்டமின்?
- (A) Insulin  
இன்சலின்
- (B) Adrenaline  
அட்னரலின்
- (C) Riboflavin  
ரிபோப்ளோவின்
- (D) All the above  
இவை அனைத்தும்

40. Which one of the following is non-contagious disease?  
கீழ்க்கண்டவற்றுள் எவை தொற்றா நோய்
- (A) Tuberculosis  
காசநோய்
- (B) Diabeteis  
சர்க்கரை வியாதி
- (C) Influenza  
குளிர்காய்ச்சல்
- (D) Typhoid  
டைபாய்டு
41. Food preservation means  
உணவு பதப்படுத்துதல் என்பது
- (A) Salting  
உப்பிடுதல்
- (B) Drying  
உலர்த்துதல்
- (C) Pickling  
ஊறுகாய் போடுதல்
- (D) All the above  
மேலே உள்ள அனைத்தும்
42. Dry figs are rich in  
உலர் அத்திபழத்தில் மிகுதியாக காணப்படும் சத்து
- (A) Fat  
கொழுப்பு
- (B) Protein  
புரதம்
- (C) Calcium  
கால்சியம்
- (D) Carbohydrate  
கார்போஹைட்ரேட்
43. Which fruit is rich in potassium?  
எந்த பழத்தில் பொட்டாசியம் அதிகமாக உள்ளது?
- (A) Banana  
வாழைப்பழம்
- (B) Orange  
ஆரஞ்சுபழம்
- (C) Pear  
பேரிக்காய்
- (D) Mango  
மாம்பழம்
44. What is the single most effective ways to prevent the transmission of disease?  
நோய் பரவுவதைத் தடுக்க மிகவும் பயனுள்ள ஒற்றை வழி எது?
- (A) Antibiotics  
நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள்
- (B) Condoms  
ஆணுறைகள்
- (C) Hand Washing  
கை கழுவுதல்
- (D) All of the above  
மேற்கண்ட அனைத்தும்

45. Which one of the following is a water borne disease?  
கீழ்க்கண்டவற்றுள் நீரினால் பரவக்கூடியவை எவை?
- (A) Influenza  
குளிர்காய்ச்சல்
- (B) Small pox  
சின்னம்மை
- (C) Malaria  
மலேரியா
- (D) Cholera  
காலரா
46. Which one of the following disease caused by bacteria?  
கீழ்க்கண்டவற்றுள் பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் நோய் எவை?
- (A) Tuberculosis  
காசநோய்
- (B) Mums  
மம்ஸ்
- (C) Small pox  
சின்னம்மை
- (D) Rabies  
ராபீஸ்
47. How long should you wash your hands?  
எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும்?
- (A) 5 Seconds  
5 வினாடிகள்
- (B) One minutes  
ஒரு நிமிடம்
- (C) 20 seconds  
20 வினாடிகள்
- (D) None of these  
இவை எதுவும் இல்லை
48. \_\_\_\_\_ is a not disease but a symptom of liver disorder  
இது ஒரு நோயல்ல ஆனால் கல்லீரல் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் ஒரு நிலை
- (A) Cirrhosis  
ஈரல் நோய்
- (B) Jaundice  
மஞ்சள் காமாலை
- (C) Ulcer  
புண்
- (D) Hepatitis  
ஹெபட்டைஸ்
49. At the age of 1 year the baby should be \_\_\_\_\_ of birth weight.  
பிறந்த போது இருந்த எடையை விட ஒரு வயது குழந்தைக்கு \_\_\_\_\_ மடங்கு எடை அதிகரிக்கும்.
- (A) Twice  
இரண்டு மடங்கு
- (B) Four times  
நான்கு மடங்கு
- (C) Five times  
ஐந்து மடங்கு
- (D) Thrice  
மூன்று மடங்கு

50. \_\_\_\_\_ is a gas present in Car-exhaust fumes in household coal gas during incomplete combustion, charcoal, stow and in coal mines.

காற்றை விட லேசான இந்த வாயு வாகனங்களில் இருந்து வெளிவரும் புகை வீட்டிலிருந்து வரும் கரிப்புகை கரி அடுப்பு மற்றும் நிலக்கரி சுரங்கங்களில் காணப்படும்.

(A) Hydrogen sulphide  
ஹைட்ரஜன் சல்பைட்

(B) Nitrus oxide  
நைட்ரஸ் ஆக்சைடு

(C) Carbondioxide  
கார்பன் டை ஆக்சைடு

(D) Carbon Monoxide  
கார்பன் மோனாக்சைடு

51. IQ is  
ஐகியு என்பது

(A) Intellectual Quota  
அறிவுஜீவி கோட்டா

(B) Information Quotient  
தகவல் ஈவு

(C) Intelligence Quota  
அறிவுத்திறன் கோட்டா

(D) Intelligent Quotient  
நுண்ணறிவு ஈவு

52. Thiamine is  
தயாமின் என்பது

(A) Vitamin B6  
வைட்டமின் பி6

(B) Vitamin B2  
வைட்டமின் பி2

(C) Vitamin B1  
வைட்டமின் பி1

(D) Vitamin B3  
வைட்டமின் பி3

53. The name of the sugar present in breast milk  
தாய்ப்பாலில் உள்ள சர்க்கரையின் பெயர்

(A) Glucose  
குளுகோஸ்

(B) Lactose  
லாக்டோஸ்

(C) Fructose  
பிரக்டோஸ்

(D) Maltose  
மால்டோஸ்

54. The Hormone that helps in breast milk synthesise  
தாய்ப்பால் உற்பத்தியை தூண்டும் ஹார்மோன்

(A) Oxytocin  
ஆக்ஸிடாக்சின்

(B) Progesterone  
புரோஜெஸ்டிரான்

(C) Estrogen  
ஈஸ்ட்ரோஜன்

(D) Prolactin  
புரோலாக்டின்

55. Deficiency to Thiamine leads to  
தயாமின் குறைபாட்டால் \_\_\_\_\_ உருவாகிறது.
- (A) Rickets  
ரிக்கட்ஸ்
- (B) Cheilosis  
சிலியோசிஸ்
- (C) Beriberi  
பெரிபெரி
- (D) None of these  
இவை ஏதும் இல்லை
56. WHO defines health is the status of  
உலக சுகாதார அமைப்பின்படி ஆரோக்கியம் என்பது
- (A) complete physical wellbeing  
முழுமையான உடல்நலம்
- (B) complete social wellbeing  
முழுமையான சமூக நல வாழ்வு
- (C) complete mental wellbeing  
முழுமையான மனநலம்
- (D) all the above  
இவை அனைத்தும்
57. Ragi is the richest source of  
கேழ்வரகு எந்த சத்தின் சிறந்த ஆதாரம்
- (A) Calcium only  
சுண்ணாம்பு சத்து மட்டும்
- (B) Calcium and Zinc  
சுண்ணாம்பு மற்றும் துத்தநாகம்
- (C) Calcium and Protein  
சுண்ணாம்பு மற்றும் புரதம்
- (D) Calcium and Iron  
சுண்ணாம்பு மற்றும் இரும்புசத்து
58. Reason for Obesity  
உடல் பருமனுக்கான காரணம்
- (A) Over eating  
அதிகமாக சாப்பிடுவது
- (B) Lack of Physical activity  
ஊடல் செயல்பாடு இல்லாமை
- (C) Hormone issues  
ஹார்மோன் பிரச்சினைகள்
- (D) All the above  
மேற்கண்ட அனைத்தும்
59. The process of adding nutrients to food products  
உணவு பொருட்களில் ஊட்டச்சத்துக்களை சேர்க்கும் முறை
- (A) Fermentation  
நொதித்தல்
- (B) Germination  
முளைப்பு
- (C) Fortification  
பெருக்குதல்
- (D) Adulteration  
கலப்படம்

60. Which millet called as Finger millet  
கீழ்காணும் திணைகளில் Finger Millet என அழைக்கப்படுவது எது?
- (A) Bajjra  
கம்பு
- (B) Corn  
மக்காச்சோளம்
- (C) Foxtail millet  
திணை
- (D) Ragi  
கேழ்வரகு
61. Fracture in old age is mainly due to \_\_\_\_\_ ஏற்படுகிறது.  
முதுமையில் எலும்புமுறிவு முக்கியமாக \_\_\_\_\_
- (A) Menopause  
மாதவிடாய் நின்றல்
- (B) Osteoporosis  
எலும்புறை
- (C) Fall  
கீழே விழுதல்
- (D) Poor Diet  
உணவு குறைபாடு
62. A normal BMI can be maintained by \_\_\_\_\_ ஆல் பராமரிக்க முடியும்.  
இயல்பான (BMI)
- (A) Balanced diet  
சரிவிகித உணவு
- (B) Recreation  
பொழுதுபோக்கு
- (C) Posture  
தோரணை
- (D) Exercise  
உடற்பயிற்சி
63. \_\_\_\_\_ age of group children receiving vitamin A solution every 6 months.  
எந்த வயது குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை வைட்டமின் ஏ திரவம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது?
- (A) from birth – 3 years  
பிறந்த குழந்தை முதல் 3 வயது வரை
- (B) 1 year to 5 years  
1 வயது முதல் 5 வயது வரை
- (C) 2 years – 5 years  
2 வயது முதல் 5 வயது வரை
- (D) 6 months – 59 months  
6 மாதம் முதல் 59 மாதம் வரை
64. Egg should be boiled in water after reaching boiling point for \_\_\_\_\_ minutes.  
முட்டையை வேகவைக்கும் போது அது கொதிநிலையை அடைந்த பின்னர் \_\_\_\_\_ நிமிடங்கள் வேக வைக்க வேண்டும்.
- (A) 8 – 10 minutes  
8-10 நிமிடங்கள்
- (B) 10 – 15 minutes  
10-15 நிமிடங்கள்
- (C) 12 – 15 minutes  
12-15 நிமிடங்கள்
- (D) 10 – 12 minutes  
10-12 நிமிடங்கள்

65. The disease affecting a large proportion of population in a wide geographic area is known as  
பரந்த புவியியல் பகுதியில் மக்கள் தொகையின் பெரும்பகுதியை பாதிக்கும் நோய் ———  
— என அழைக்கப்படுகிறது.
- (A) Sporadic  
ஆங்காங்கே
- (B) Pandemic  
பெரும்வாரியாக பரவும் தொற்றுநோய்
- (C) Epidemic  
சர்வதேச பரவல்
- (D) Endemic  
உள்ளூர்
66. A substance needed by the body for growth, energy, repair and maintenance is called a  
உடலுக்கு வளர்ச்சி ஆற்றல் பாதிப்பு மற்றும் பராமரிப்புக்கு தேவைப்படும் ஒரு பொருள்
- (A) Calorie  
கலோரி
- (B) Nutrients  
ஊட்டச்சத்து
- (C) Fatty acid  
கொழுப்பு அமிலம்
- (D) Carbohydrate  
கார்போஹைட்ரேட்
67. A mineral that the body needs to work properly is  
மனித உடல் சீராக வேலை செய்ய வேண்டிய ஒரு தாது
- (A) Calcium  
கால்சியம்
- (B) Gold  
தங்கம்
- (C) Silver  
வெள்ளி
- (D) All the above  
இவை அனைத்தும்
68. Which of the following nutrients obtain from sunshine?  
பின்வரும் சத்துக்களில் எது சூரிய ஒளி வைட்டமின் என்று அழைக்கப்படுகிறது?
- (A) Vitamin C  
விட்டமின் சி
- (B) Vitamin A  
விட்டமின் ஏ
- (C) Vitamin D  
விட்டமின் டி
- (D) Vitamin K  
விட்டமின் கே

69. Which of the following is needed to built and maintain the structural components of the body?  
உடலின் கட்டமைப்பின் கூறுகளை உருவாக்க மற்றும் பராமரிக்க பின்வரும் ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை
- (A) Carbohydrate  
கார்போஹைட்ரேட்
- (B) Protein  
புரோட்டீன்
- (C) Fat  
கொழுப்பு
- (D) Fiber  
நார்சத்து
70. Amylase in saliva begin the break down of carbohydrates into \_\_\_\_\_ ஆக உடைக்க தொடங்குகிறது.  
உமிழ்நீரில் உள்ள அமிலேஸ் கார்போஹைட்ரேட்டை \_\_\_\_\_
- (A) Fatty acid  
கொழுப்பு அமிலம்
- (B) Amino acid  
அமினோ அமிலம்
- (C) Polypeptides  
பாலிபெப்டைன்
- (D) Simple Sugar  
எளிய சர்க்கரை
71. Which of the following is the best source for Omega three fatty acid?  
பின்வருவனவற்றில் ஒமேகா கொழுப்பு சிறந்த ஆதாரம் எது?
- (A) Sardines  
மத்தி மீன்
- (B) Pork  
பன்றி இறைச்சி
- (C) Wheat products  
கோதுமை பொருட்கள்
- (D) Corn oil  
சோள எண்ணெய்
72. Which of the following agency defined health as complete state of physical mental and social well being and not merely the absence of disease?  
சுகாதாரம் என்பது நோயின்மையும் நலிவற்ற நிலையும் மட்டுமன்றி முழுமையான உடல் மன மற்ற சமூக நல்வாழ்வு ஆகும்.
- (A) Unicef  
யுனிசெப்
- (B) WTO  
உலக வர்த்தக அமைப்பு
- (C) WHO  
உலக சுகாதார அமைப்பு
- (D) ADB  
ஆசிய வளர்ச்சி வங்கி



73. Which one of the following is used to prepare clear fluid diet?  
கீழ்க்கண்டவைகளில் எது தெளிந்த திரவ உணவு தயாரிக்க பயன்படுகிறது?
- (A) Maize  
சோளம்
- (B) Barley  
பார்லி
- (C) Wheat  
கோதுமை
- (D) Ragi  
ராகி
74. \_\_\_\_\_ is a fresh, economical and improves IQ of the baby.  
\_\_\_\_\_ புதியனவாகவும், சிக்கனமானதும் மற்றும் குழந்தையின் அறிவுத் திறனை மேம்படுத்தும் உணவு
- (A) Cow's milk  
பசும்பால்
- (B) Infant formulas  
குழந்தை உணவுகள்
- (C) Breast milk  
தாய்ப்பால்
- (D) Milk powder  
பால் பவுடர்
75. Reason for fermentation and sprouting  
நொதித்தல் (ம) முளைகட்டுவதற்கான காரணம்
- (A) Fortification  
பெருக்குதல்
- (B) Enrichment  
செறிவூட்டுதல்
- (C) Both  
இரண்டும்
- (D) None  
இரண்டும் இல்லை
76. Number of live birth per 1000 live male birth defined as  
1000 பிறப்புகளுக்கு ஆண் பிறப்புகளின் எண்ணிக்கை பின்வருமாறு  
வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது?
- (A) Birth rate  
பிறப்பு விகிதம்
- (B) Death rate  
இறப்பு விகிதம்
- (C) Sex ratio  
பாலின விகிதம்
- (D) None of these  
இவை ஏதும் இல்லை
77. A Diet high in saturated fats can be linked to which of the following?  
நிறைவுற்ற கொழுப்புக்கள் அதிகம் உள்ள உணவை பின்வருவனவற்றுள் எதனுடன் தொடர்புடையது.
- (A) Kidney failure  
சிறுநீரக செயலிழப்பு
- (B) Cardiovascular Disease  
இருதய நோய்
- (C) Anorexia  
பசியின்மை
- (D) None of these  
இவை ஏதும் இல்லை

78. About half of your diet should be made up of  
உங்கள் உணவில் கீழ்க்கண்டவற்றுள் எவை பாதி இருக்க வேண்டும்?
- (A) Fruits and milk  
பழம் மற்றும் பால்
- (B) Grains and vegetables  
தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்
- (C) Milk and Cheese  
பால் மற்றும் பாலாடைகட்டி
- (D) Fats and Sugar  
கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரை
79. This nutrient is needed for a healthy immune system and strong connective tissue.  
ஆரோக்கியமான நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு மற்றும் வலுவான இணைப்பு திசுக்களுக்கு  
\_\_\_\_\_ ஊட்டச்சத்து தேவைப்படுகிறது.
- (A) Fiber  
நார்சத்து
- (B) Vitamin K  
வைட்டமின் கே
- (C) Vitamin C  
வைட்டமின் சி
- (D) Fluoride  
புளோரைடு
80. Ayush stands for  
ஆயுஷ் பின்வருவனவற்றுள் எதை குறிக்கிறது?
- (A) Accredited Youth and Usual Special Health Care  
அங்கீகாரம் பெற்ற இளைஞர்கள் மற்றும் வழக்கமான சிறப்பு சுகாதார பராமரிப்பு
- (B) Ayurveda Yoga and Naturopathy Unani Siddha and Homeopathy  
ஆயுர்வேதம் யோகா இயற்கை மருத்துவம் யுனானி சித்த மருத்துவம் மற்றும்  
ஹோமியோபதி
- (C) All Youth and Usual Health Status  
அனைத்து இளைஞர்கள் மற்றும் வழக்கமான நிலை சுகாதார நிலை
- (D) None of these  
இவை ஏதும் இல்லை
81. Which among the following is not a macro nutrient?  
கீழ்க்காண்பவற்றுள் பேருட்டச் சத்தாக கருதப்படுவதில்லை
- (A) Carbohydrate  
கார்போஹைட்ரேட்
- (B) Protein  
புரத சத்து
- (C) Fats and lipids  
கொழுப்பு மற்றும் லிப்பிட்ஸ்
- (D) Iodine  
அயோடின்

82. Craving for eating non food substance like Chalk, ashes during pregnancy is  
கர்ப்ப காலங்களில் உணவு அல்லாத சில தேவையற்ற பொருட்களாக சரக்கு கட்டி சாம்பல்  
ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடுவது
- (A) Anorexia  
பசியின்மை
- (B) Bulimia  
புளுமியா
- (C) Pica  
பிக்கா
- (D) Weaning  
வீணிங்
83. Premature bay are born before \_\_\_\_\_ week of gestation.  
குறை பிரசவத்தில் பிறந்த குழந்தை கர்ப்பத்தின் \_\_\_\_\_ வாரங்களுக்கு முன்  
பிறக்கிறது.
- (A) 37
- (B) 38
- (C) 39
- (D) 40
84. What are function of Water in the human body?  
மனித உடலின் நீரானது கீழ்வரும் வேலைகளை மேற்கொள்கிறது.
- (A) Control body temperature  
உடலின் தட்ப வெப்பத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது
- (B) Transport nutrients and waste  
ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் கழிவை எடுத்துச்செல்கிறது
- (C) Dissolve medications  
மருந்து பொருட்களை கரைக்கச் செய்கிறது
- (D) All of the above  
இவை அனைத்தும்
85. The illness resulting from eating food or drinking water containing bacteria virus  
pesticide or  
பாக்டீரியா வைரஸ் பூச்சி கொல்லிகள் அல்லது நச்சுத்தன்மை அடங்கிய உணவு அல்லது  
குடிநீரை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் நோய்
- (A) Food adulteration  
உணவு கலப்படம்
- (B) Food disease  
உணவு நோய்
- (C) Food Poisoning  
விஷமுற்ற உணவு
- (D) Food Contamination  
உணவு மாசுப்பாடு

86. Fruits and vegetables are usually consider as good source of \_\_\_\_\_ ஒரு நல்ல ஆதாரமாக பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் பொதுவாக கருதப்படுகிறது.
- (A) Vitamin and minerals விட்டமின் மற்றும் தாதுக்கள்  
(B) Protein புரோட்டீன்  
(C) Unsaturated fats நிறைவரா கொழுப்பு  
(D) All the above இவை அனைத்தும்
87. Which of the following beverages has no fat, sugar or oil? பின்வருவனவற்றுள் கொழுப்பு சர்க்கரை அல்லது எண்ணெய் இல்லாத பானம்
- (A) Lemonade எலுமிச்சை பானம்  
(B) Milk பால்  
(C) Coffee with cream கீரிம் கொண்ட காபி  
(D) None of these இவை அனைத்தும்
88. At what are Measles and Rubella vaccine to be given தட்டம்மை ரூபெல்லா தடுப்பூசி எந்த மாதத்தில் வழங்க வேண்டும்?
- (A) 0-3 months 0-3 மாதங்கள்  
(B) 3-6 months 3-6 மாதங்கள்  
(C) 6-9 months 6-9 மாதங்கள்  
(D) 9-12 months 9-12 மாதங்கள்
89. During Pregnancy and lactation the calcium requirement raises from \_\_\_\_\_ to \_\_\_\_\_ mGram. கர்ப்பம் மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களில் சுண்ணாம்பு சத்து \_\_\_\_\_ ல் இருந்து \_\_\_\_\_ ஆக உயருகிறது.
- (A) 600 mg to 1800 mg  
(B) 600 mg to 1200 mg  
(C) 600 mg to 1000 mg  
(D) 600 mg to 800 mg
90. The Protein present in Wheat is கோதுமையில் உள்ள புரதம்
- (A) Albamin ஆல்பமின்  
(B) Zein ஜீன்  
(C) Caesin கேசின்  
(D) Gluten குளுட்டன்

91. Niacin is obtained from \_\_\_\_\_ essential amino acid.  
நயாசின் \_\_\_\_\_ அமினோ அமிலத்திலிருந்து பெறப்படுகிறது.
- (A) Methionine  
மீதியோனின்
- (B) Threonine  
திரியோனின்
- (C) Tryptophan  
டிரிப்டோபென்
- (D) Lysine  
லைசின்
92. Moon face is seen in \_\_\_\_\_ ஆல் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளிடம் நிலா முகம் காணப்படுகிறது.
- (A) Kwashiorkar  
சலவை
- (B) Scurvy  
ஸ்கர்வி
- (C) Marasmus  
நோஞ்சான்
- (D) Rickets  
ரிக்கட்ஸ்
93. BCG vaccine should be given \_\_\_\_\_  
பிசிஜி தடுப்பூசி எப்பொழுது வழங்கப்பட வேண்டும்?
- (A) 6 weeks  
6 வாரங்கள்
- (B) 14 weeks  
14 வாரங்கள்
- (C) At birth  
பிறந்தவுடன்
- (D) 10 weeks  
10 வாரங்கள்
94. Which of the following is the richest natural source of Vitamin E?  
பின்வருவனவற்றுள் வைட்டமின் ஈ-யின் மிக சிறந்த இயற்கையான ஆதாரம் எது?
- (A) Vegetable oil  
தாவர எண்ணெய்
- (B) Meat  
இறைச்சி
- (C) Egg  
முட்டை
- (D) Vegetable  
காய்கறிகள்
95. Which of the following is right of consumer?  
பின்வருவனவற்றுள் நுகர்வோரின் உரிமை எது?
- (A) Right to pay  
செலுத்தும் உரிமை
- (B) Right to eat  
சாப்பிடும் உரிமை
- (C) Right to safety  
பாதுகாப்புக்கான உரிமை
- (D) Right to live  
வாழும் உரிமை

96. Which of the following stunting children?

பின்வருவனவற்றுள் குள்ளத்தன்மை என்று குறிப்பிடுவது

(A) Height for weight  
எடைக்கேற்ற உயரம்

(B) Age for weight  
வயதுக்கேற்ற எடை

(C) Age for height  
வயதுக்கேற்ற உயரம்

(D) All of the above  
மேற்கண்ட அனைத்தும்

97. The calorie contribution by 100 gms of pulses is \_\_\_\_\_ kilo calories.  
100 கிராம் பருப்புகளின் பங்களிப்பு \_\_\_\_\_ கிலோ கலோரிகள் ஆகும்.

(A) 125

(B) 175

(C) 280

(D) 340

98. Wheat Protein are low in \_\_\_\_\_ amino acid.

கோதுமை புரதம் \_\_\_\_\_ அமினோ அமிலத்தில் குறைவாக உள்ளது.

(A) Glutamic acid  
குளுடமிக் அமிலம்

(B) Tryptophan  
டிரிப்டோபான்

(C) Lysine  
லைசின்

(D) None of these  
இவை ஏதும் இல்லை

99. Baby should stand with support

இந்த காலத்திற்குள் குழந்தைகள் ஆதரவுடன் நிற்கும்

(A) 6 months  
6 மாதம்

(B) 8 months  
8 மாதம்

(C) one year  
ஒரு வருடம்

(D) 15 months  
15 மாதம்

100. PEM denotes

பியிஎம் என்பது

(A) Protein Energy Malnutrition  
புரத ஆற்றல் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

(B) Protein Equal Measure  
புரத சரிவிகித அளவீடு

(C) Poverty Environment Management  
வறுமை சுற்றுச்சூழல் மேலாண்மை

(D) Poverty Energy Malnutrition  
வறுமை ஆற்றல் ஊட்டச்சத்தின்மை