

Q.C - 146

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 தேவைப்படின, சூழலுக்கேற்ப 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. Based on classification of activities, fisherman comes under _____ activities.
செயல்பாடுகளின் வகைகளில் மீன்பிடிப்பவர் _____ வேலை செய்பவராக
வகைப்படுத்தப்படும்.

(A) Sedentary
எளிதான

(B) Moderate
நடுத்தர

(C) Heavy
கடினமான

(D) Intensive
மிக கடினமான

2. The iron requirement of an Indian Pregnant woman per day is _____ mg.
கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நாள் ஒன்றிற்கு தேவைப்படும் இரும்புச்சத்தின் அளவு _____
மிகி.

(A) 17 mg
17 மிகி

(B) 21 mg
21 மிகி

(C) 25 mg
25 மிகி

(D) 35 mg
35 மிகி

3. Fructose is a
ப்ரக்டோஸ் என்பது

(A) Monosaccharide
ஒற்றைச் சர்க்கரை

(B) Disaccharide
இரட்டை சர்க்கரை

(C) Trisaccharide
மூன்று சர்க்கரை

(D) Polysaccharide
கூட்டுக் சர்க்கரை

4. _____ is a complete Protein.
_____ ஒரு முழுமையான புரதம்

(A) Egg
முட்டை

(B) Rice
அரிசி

(C) Wheat
கோதுமை

(D) Ragi
ராகி

5. Iron is stored in the body in the form of
இரும்புச்சத்து உடலில் _____ சேமிப்பில் காணப்படுகிறது.

(A) Gluten
குளுட்டன்

(B) Casein
கேஸின்

(C) Hemosidderin
ஹீமோசிடரின்

(D) Zein
ஸீன்

6. Food that is rich in Iron

இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவு.

(A) Liver
கல்லீரல்

(B) Milk
பால்

(C) Rice
அரிசி

(D) Coffee
காபி

7. Koilonychia is a deficiency symptom of _____ nutrient in the body.

கோயிலானிசியா (கரண்டி நகங்கள்) எந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும்.

(A) Iodine
அயோடின்

(B) Iron
இரும்பு

(C) Potassium
பொட்டாசியம்

(D) Sodium
சோடியம்

8. β -Carotene is a precursor of

பீட்டாகரோட்டீன் _____ன் முன்பொருள் ஆகும்.

(A) Vitamin A
உயிர்சத்து A

(B) Vitamin D
உயிர்சத்து D

(C) Vitamin E
உயிர்சத்து E

(D) Vitamin K
உயிர்சத்து K

9. Xerosis conjunctiva is a deficiency of

விழிவெண்படல வறட்சி _____ குறைபாடு.

(A) Vitamin A
உயிர்சத்து A

(B) Vitamin C
உயிர்சத்து C

(C) Vitamin D
உயிர்சத்து D

(D) Vitamin E
உயிர்சத்து E

10. The triangular, gray or whitish lesion on the conjunctiva of eyes is

கண் இமைப்படலத்தில் ஏற்படுகிற முக்கோண வடிவமுள்ள, சாம்பல் நிறத்திலான வீக்கத்தை _____ குறிப்பிடுவர்.

(A) Bitot's spot
பைடாட் புள்ளிகள்

(B) Keratomalacia
விழிவெண்படல நலிவு

(C) Xerosis conjunctiva
விழிவெண்படல வறட்சி

(D) Xerosis cornea
கருவிழி வறட்சி

11. 1,25 dihydroxy chole calciferol is the active form of
1,25 டைஹைட்ராக்ஸிகோல் கால்சிபெரால் எந்த உயிர்சத்தின் செயல்பாடு வடிவம்

- (A) Vitamin A
உயிர்சத்து A
- (B) Vitamin C
உயிர்சத்து C
- (C) Vitamin D
உயிர்சத்து D
- (D) Vitamin K
உயிர்சத்து K

12. Malnutrition develops when body
ஊட்டச்சத்து கேடு என்பது உடல்

- (A) Does not get right amount of vitamins and minerals
சரியான அளவு உயிர்சத்து, கனிமச்சத்து இல்லாமல் இருப்பதால்
- (B) Does not get right amount of nutrients
சரியான அளவில் ஊட்டச்சத்துகள் பெறாத நிலையில் உருவாகிறது
- (C) Both (A) and (B)
(A) மற்றும் (B)
- (D) None of the above
மேற்கண்ட எதுவும் இல்லை

13. Vitamin K helps in
உயிர்சத்து K யின் வேலை

- (A) Bone formation
எலும்புகள் உருவாக்குவதற்கு
- (B) Blood coagulation
இரத்தம் உறைவதற்கு
- (C) Good vision
நல்ல கண் பார்வைக்கு
- (D) Teeth formation
பற்கள் உருவாக்குவதற்கு

14. Thiamine is
தையாமின் என்பது

- (A) Vitamin B1
உயிர்சத்து B1
- (B) Vitamin B2
உயிர்சத்து B2
- (C) Vitamin B3
உயிர்சத்து B3
- (D) Vitamin B6
உயிர்சத்து B6

15. The amino acid that helps in the formation of Niacin in the body is
உடலில் நியாசின் உருவாக உதவும் அமினோ அமிலம்

- (A) Methionine
மீதியோனின்
- (B) Lysine
லைசின்
- (C) Tryptophan
டிரிப்டோபென்
- (D) Threonine
திரியோனின்

16. 3D disease is due to the deficiency of

3D நோயானது எந்த உயிர்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

(A) Thiamine
தையாமின்

(B) Riboflavin
ரைபோஃபிளேவின்

(C) Niacin
நயாசின்

(D) Pyridoxine
பைரிடாக்சின்

17. _____ is a low temperature food processing method.

_____ குறைந்த வெப்பநிலை உணவு பதப்படுத்தும் முறை.

(A) Quick freezing
விரைவாக உறைய வைத்தல்

(B) Drying
உலர்த்துதல்

(C) Canning
கேனிங்

(D) None of the above
எதுவும் இல்லை

18. 100 ml of colostrums contains _____ Proteins.

100 மி.லி. சீம்பாலில் உள்ள புரதத்தின் அளவு.

(A) 1.7 g

(B) 2.7 g

(C) 3.7 g

(D) 4.7 g

19. The name of the sugar present in Breast milk.

தாய்ப்பாலில் உள்ள சர்க்கரை

(A) Glucose
குளுக்கோஸ்

(B) Fructose
ஃப்ரக்டோஸ்

(C) Lactose
லாக்டோஸ்

(D) Maltose
மால்டோஸ்

20. Anorexia nervosa and bulimia nervosa are nutritional problems of

அனரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா எந்த வயதினருடைய உணவு கோளாராக கருதப்படுகிறது

(A) Infants
பச்சிளம் குழந்தைகள்

(B) Preschool childrens
முன்பருவ கல்வி குழந்தைகள்

(C) School going children
பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகள்

(D) Adolescents
வளரிளம் பருவத்தினர்

21. The hormone that helps in breast milk synthesis
தாய்ப்பால் உற்பத்தியை தூண்டும் ஹார்மோன்

(A) Estrogen
ஈஸ்ட்ரோஜன்

(B) Progesterone
புரோஜெஸ்டீரான்

(C) Prolactin
புரோலாக்டின்

(D) Oxytocin
ஆக்ஸிடாக்ஸின்

22. The foods that help in milk secretion.

பால் உற்பத்திக்கு உதவும் உணவுகள் _____ எனப்படும்.

(A) Galactogogues
காலக்டோகாக்ஸ்

(B) Goitrogens
காய்ட்ரோஜென்ஸ்

(C) Phytates
பைட்டேட்ஸ்

(D) Oxalates
ஆக்ஸ்சலேட்ஸ்

23. Which of the following give energy to our body?

இவற்றில் எது சக்தி தரும் உணவு?

(A) Carbohydrate
மாவுச்சத்து

(B) Vitamins
உயிர்சத்து

(C) Proteins
புரதச்சத்து

(D) Minerals
தாதுஉப்பு

24. Name the Nutrient needed for Growth

இவற்றில் எது வளர்ச்சி தரும் உணவு

(A) Carbohydrate
மாவுச்சத்து

(B) Vitamins
உயிர்சத்து

(C) Proteins
புரதச்சத்து

(D) Minerals
தாதுஉப்பு

25. Which of the following does not contain carbohydrates?

இவற்றில் எந்த உணவில் மாவுச்சத்து இல்லை?

(A) potato
உருளைக்கிழங்கு

(B) sugar
சர்க்கரை

(C) meat
இறைச்சி

(D) rice
அரிசி

26. Which of the following provides greatest energy value per gram?

இவற்றுள் எது 1 கிராமிற்கு அதிக சக்தி தருவது

- (A) Carbohydrate
மாவுச்சத்து
- (B) Vitamins
உயிர்சத்து
- (C) Proteins
புரதச்சத்து
- (D) Minerals
தாதுஉப்பு

27. Which of the following does not contain Fat?

இவற்றுள் எந்த உணவில் கொழுப்பு இல்லை

- (A) Meat
இறைச்சி
- (B) Cheese
பாலாடை
- (C) Butter
வெண்ணெய்
- (D) Sugar
சர்க்கரை

28. Which of the following Vitamin dissolves in water?

இவற்றுள் எந்த உயிர்சத்து நீரில் கரையும் தன்மை கொண்டது?

- (A) Vitamin D
உயிர்சத்து டி
- (B) Vitamin A
உயிர்சத்து ஏ
- (C) Thiamine
தயாமின்
- (D) Vitamin K
உயிர்சத்து கே

29. Lack of Vitamin B1 causes

உயிர்சத்து பி1 குறைநோய் எது?

- (A) Beriberi
பெரிபெரி
- (B) Pellagra
பெல்லாகரா
- (C) Anaemia
இரத்த சோகை
- (D) Scurvy
ஸ்கர்வி

30. Which symptom does not occur in Scurvy?

இவற்றுள் எது ஸ்கர்வி-க்கான அறிகுறி இல்லை?

- (A) Night blindness
மாலைக்கண்
- (B) Bleeding in skin
தோலில் இரத்தம் கசிதல்
- (C) Low immunity
குறைவான எதிர்ப்பு சக்தி
- (D) Anaemia
இரத்த சோகை

31. Which of the following is not a good source of Iron?
இவற்றுள் எந்த உணவில் இரும்புச் சத்து இல்லை?

(A) Egg
முட்டை

(B) Milk
பால்

(C) Liver
ஈரல்

(D) Meat
இறைச்சி

32. Which of the following deficiency does not cause Anaemia?
இவற்றுள் எதற்கு இரத்தசோகை குறைநோய் இல்லை?

(A) Vitamin C
உயிர்சத்து சி

(B) Vitamin B12
உயிர்சத்து பி12

(C) Calcium
கால்சியம்

(D) Iron
இரும்புச்சத்து

33. Rickets in children is due to the deficiency of
குழந்தைகளிடம் ரிக்கெட்ஸ் ————— குறைபாட்டினால் வருகிறது.

(A) Vitamin A
உயிர்சத்து ஏ

(B) Vitamin B
உயிர்சத்து பி

(C) Vitamin C
உயிர்சத்து சி

(D) Vitamin D
உயிர்சத்து டி

34. Which Vitamin deficiency results in dental decay?
பல்சொத்தை எந்த உயிர்சத்து குறைபாட்டினால் வருகிறது

(A) Vitamin B
உயிர்சத்து பி

(B) Vitamin A
உயிர்சத்து ஏ

(C) Vitamin C
உயிர்சத்து சி

(D) Vitamin D
உயிர்சத்து டி

35. PEM stands for
PEM என்றால் என்ன?

(A) Protein Energy Management
புரோட்டின் என்சர்ஜி மேனேஜ்மென்ட்

(B) Protein Energy Malnutrition
புரோட்டின் என்சர்ஜி மால்நியூட்ரிசன்

(C) Protein Excess Malnutrition
புரோட்டின் எக்ஸஸ் மால்நியூட்ரிசன்

(D) None
இவற்றில் ஏதுமில்லை

36. Neonatal death is within _____ period.
பச்சிளம் குழந்தை இறப்பு எந்த காலத்திற்குள் இருக்கும்
- (A) 1 week
1 வாரம்
- (B) 28 days
28 நாட்கள்
- (C) 24 hours
24 மணி
- (D) 1 year
1 வருடம்
37. Complementary feeding is recommended after
இணை உணவு எந்த மாதத்திற்கு பின் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்?
- (A) 4 months
4 மாதங்கள்
- (B) 6 months
6 மாதங்கள்
- (C) 9 months
9 மாதங்கள்
- (D) 8 months
8 மாதங்கள்
38. Iron supplement is not recommended for
இவற்றுள் எவருக்கு இரும்புச்சத்து மாத்திரைகள் பரிந்துரைப்பதில்லை
- (A) Pregnant women
கர்ப்பிணிப் பெண்கள்
- (B) Adolescent girls
வளர்இளம் பெண்கள்
- (C) Toddlers
தவழும் குழந்தைகள்
- (D) Post-menopausal women
மாதவிடாய் நின்று போன பெண்கள்
39. Infant mortality is expressed in terms of
குழந்தை இறப்பு விகிதம் _____ வீதம் கணக்கிடப்படுகிறது.
- (A) per 1000
1000
- (B) per 1,00,000
1,00,000
- (C) per 100
100
- (D) per 10,00,000
10,00,000
40. Causes of Infant mortality
குழந்தை இறப்பிற்கான காரணங்கள்
- (A) pre maturity
குறைமாத பிரசவம்
- (B) diarrhoea
வயிற்றுப்போக்கு
- (C) respiratory infection
சுவாசகுழாய் தொற்று
- (D) all the above
மேற்கூறிய அனைத்தும்

41. Causes of Maternal Mortality

மகப்பேறு மரணத்திற்கான காரணங்கள்

(A) Toxemia
நஞ்சாதல்

(C) Malnutrition
ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

(B) Early Pregnancy
இளம்வயது கர்ப்பம்

(D) All the above
மேற்கூறிய அனைத்தும்

42. IMR is

IMR என்றால்

(A) Infant death
குழந்தை இறப்பு

(C) Infant Mortality Rate
குழந்தை இறப்பு விகிதம்

(B) Infant Maternal Rate
குழந்தை மகப்பேறு இறப்பு விகிதம்

(D) None of the above
இவற்றில் ஏதுமில்லை

43. Name the process by which microbes are added to the food

சில நுண்ணுயிரிகளை உணவிற்கு சேர்க்கும் செயல்பாட்டிற்கு _____ என்று பெயர்.

(A) sprouting
முளைகட்டுதல்

(C) fortification
செறிவூட்டுதல்

(B) fermentation
நொதித்தல்

(D) additional cooking
கூடுதலாக சமைத்தல்

44. _____ is an example of complete protein.

முழுமையான புரதச்சத்திற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு _____ ஆகும்.

(A) egg
முட்டை

(C) zein
ஸீன்

(B) wheat
கோதுமை

(D) meat
இறைச்சி

45. Immature babies are born before _____ week of pregnancy.

கர்ப்ப காலத்தில் _____ வாரங்களுக்கு முன் பிறக்கும் குழந்தைகளை முதிர்வுறா குழவிகள் என்பர்.

(A) 35

(C) 37

(B) 36

(D) 38

46. Which of the following hormone is not present in breast milk?
இவற்றுள் எந்த ஹார்மோன் தாய்ப்பாலில் இல்லை?

(A) Thyroxine
தைராக்ஸின்

(B) Insulin
இன்சலின்

(C) Prolactin
புரோலாக்டின்

(D) Adrenalin
அடீனரலின்

47. Which mineral is necessary for the mineralization of bones and teeth?
எலும்பு மற்றும் பற்கள் கனிமப்படுத்தலுக்கு எந்த தாதுஉப்பு தேவைப்படுகிறது?

(A) iron
இரும்பு

(B) zinc
துத்தநாகம்

(C) calcium
கால்சியம்

(D) phosphorus
பாஸ்பரஸ்

48. Beri beri is caused by deficiency in
பெரிபெரி நோய் _____ குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

(A) Niacin
நியாசின்

(B) Folic acid
போலிக் அமிலம்

(C) Thiamine
தையாமின்

(D) Riboflavin
ரைபோஃபிளேவின்

49. Dried Papaya seeds are the common adulterant in
உலர்ந்த பப்பாளி விதைகள் எந்த உணவில் கலப்படம் செய்யப்படுகிறது.

(A) Mustard
கடுகு

(B) Black pepper
கருப்பு மிளகு

(C) Black Till
கருப்பு எள்

(D) Cloves
கிராம்பு

50. Handedness is established during
கைகள் உபயோகத்தை குழந்தைகள் நிறுவும் பருவம்

(A) infancy
சிசுப்பருவம்

(B) early childhood
முன் பள்ளிப் பருவம்

(C) babyhood
குழந்தைப்பருவம்

(D) late childhood
பின் பள்ளிப்பருவம்

51. World Breast feeding week is celebrated during the month of
உலகத் தாய்ப்பால் வாரம் எந்த மாதத்தில் கொண்டாடப்படுகிறது

(A) September
செப்டம்பர்

(B) January
ஜனவரி

(C) August
ஆகஸ்ட்

(D) March
மார்ச்

52. Dry figs are rich in
உலர் அத்திப்பழத்தில் மிகுதியாக காணப்படும் சத்து

(A) fiber
நார்ச்சத்து

(B) fat
கொழுப்பு

(C) carbohydrate
மாவுச்சத்து

(D) protein
புரதம்

53. Megaloblastic anemia is caused by deficiency in
மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை எந்த சத்து குறையினால் ஏற்படுகிறது

(A) iron
இரும்பு

(B) folic acid
போலிக் அமிலம்

(C) heam
ஹிம்

(D) iodine
அயோடின்

54. World Water Day celebrated on
உலக தண்ணீர் தினம் என்று கொண்டாடப்படுகிறது

(A) 22nd March
மார்ச் 22

(B) 21st October
அக்டோபர் 21

(C) August 1st
ஆகஸ்டு 1

(D) September 7th
செப்டம்பர் 7

55. Bone and Teeth contain 85% of
எலும்புகள் மற்றும் பற்களில் 85 சதவீதம் உள்ள சத்து

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்

(C) Magnesium
மெக்னீசியம்

(D) Sodium
சோடியம்

56. _____ gas is prevent in ar-exhaust fumes, in household coal gas during incomplete combustion charcoal stoves and in coal mines.

காற்றை விட இலேசான இந்த வாயு வாகனங்களிலிருந்து வெளிவரும் புகை வீட்டிலிருந்து வரும் கரிப்புகை கரி அடுப்பு மற்றும் நிலக்கரிச் சுரங்கங்களில் காணப்படும்.

(A) Carbondioxide
கார்பன்டைஆக்ஸைடு

(B) Nitrous oxide
நைட்ரஸ் ஆக்ஸைடு

(C) Carbonmonoxide
கார்பன் மோனாக்ஸைடு

(D) Hydrogen sulphide
ஹைட்ரஜன் சல்பைடு

57. Which college introduced Home Science in India?

இந்தியாவில் எந்த கல்லூரி முதன் முதலில் மனை அறிவியலை அறிமுகப்படுத்தியது?

(A) Queen Marys College, Chennai
இராணி மேரி கல்லூரி, சென்னை

(B) Lady Irwin College, Delhi
லேடி இர்வின் கல்லூரி, டெல்லி

(C) Goa College of Pangi
கோவா கல்லூரி, பாங்கி

(D) Jagruti Degree College, Hyderabad
ஜக்ருதி பட்டப்படிப்பு கல்லூரி, ஹைதராபாத்

58. When the Home Science Association was formed?

இந்திய மனை அறிவியல் கழகம் எப்போது உருவாக்கப்பட்டது?

(A) 1935

(B) 1950

(C) 1951

(D) 1941

59. The Intelligence Quotient of normal individual is

சராசரி குழந்தையின் அறிவுத்திறன் எவ்வாறு இருக்கும்

(A) 90-110
90-110

(B) 70-90
70-90

(C) 80-100
80-100

(D) Above 100
100-க்கு மேல்

60. Solar cooking is method of cooking under
சூரிய ஒளி மூலம் சமைத்தல் எந்த சமைக்கும் முறையின் கீழ் வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது?
- (A) Ancient method
பழமையான முறை
- (B) Innovative method
புதுமையான முறை
- (C) Dry Heat method
உலர் சூட்டுமுறை
- (D) Moist Heat method
ஈர சூட்டுமுறை
61. Removal of water from microorganisms is
நுண்ணுயிரிகளில் இருந்து ஈரப்பதத்தை நீக்குதலை இவ்வாறு அழைக்கலாம்?
- (A) Freezing
உறைய வைத்தல்
- (B) Dehydration
நீர் கற்றதல்
- (C) Irradiation
கதிரியக்கம்
- (D) Plasmolysis
பிளாஸ்மோலைசிஸ்
62. Largest apple producing country in the world is
ஆப்பிள் உற்பத்தியில் உலகளவில் எந்த நாடு முதலிடம் வகிக்கிறது?
- (A) India
இந்தியா
- (B) America
அமெரிக்கா
- (C) China
சீனா
- (D) Australia
ஆஸ்திரேலியா
63. Iron content in the body of normal adult man is
இயல்பான வயதான மனித உடலில் எவ்வளவு இரும்பு இருக்கும்?
- (A) 5 gms
5 கிராம்
- (B) 14 gms
14 கிராம்
- (C) 12 gms
12 கிராம்
- (D) 4 gms
4 கிராம்
64. The strength of cone is measured by a density test using
எலும்பின் வலிமையை எந்த எலும்பு அடர்த்தி பரிசோதனையில் அறியலாம்
- (A) DEXA
DEXA
- (B) PET
PET
- (C) MRI
MRI
- (D) Ultrasound
அல்ட்ரா சவுண்ட்

65. Premature infants are born before _____ weeks of gestation.
கர்ப்ப காலத்தில் எத்தனை வாரங்களுக்கு முன்பாக பிறக்கக் குழந்தைகள் முதிர்வுறா குழவிகள் ஆவர்.
- (A) 36 (B) 35
(C) 37 (D) 38
66. Dysphagia means difficulty in
டிஸ்பேஜியா என்பது எதிர் சிரமமான நிலை
- (A) swallowing (B) eating
விழுங்குதல் உண்ணுதல்
(C) digestion (D) breathing
ஜீரணம் மூச்சு விடுதல்
67. Adiposity rebound occurs when child's body fat increases at the age of
கொழுப்பேற்ற மீட்சி எந்த வயதில் குழந்தையின் உடல் கொழுப்பு அதிகரிக்கும் போது ஏற்படுகிறது?
- (A) 3 (B) 2
(C) 6 (D) 5
68. Food material which has complete protein
முழுமையான புரதம் நிரம்பிய உணவுப்பொருள்
- (A) egg (B) brocoli
முட்டை புரக்கோலி
(C) wheat (D) meat
கோதுமை கறி
69. Moon face is observed in
_____ ல் நிலாமுகம் காணப்படுகிறது.
- (A) Keratomalacia (B) Kwashiorkar
விழிவெண்படல நலிவு சவலை
(C) Marasmus (D) Night blindness
நோஞ்சான் மாலைகண்

70. _____ Nutrients required by our body.
_____ ஊட்டச்சத்துக்கள் நமது உடலுக்கு தேவைப்படுகிறது.
- (A) 3 (B) 5
(C) 6 (D) 4
71. Supplementary food is provided for _____ days.
இணை உணவு _____ நாட்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.
- (A) 230 (B) 320
(C) 300 (D) 340
72. Adolescent stage is _____ years.
வளரிளம் பருவத்தினர் _____ வயது பருவத்தினர்.
- (A) 10-19 (B) 11-16
(C) 13-15 (D) 12-18
73. Water soluble vitamins
நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள்
- (A) A & D (B) E & K
A & D E & K
(C) B Complex groups & C (D) A & K
B கூட்டு உயிர்சத்துக்கள் மற்றும் C A & K
74. August _____ is the Breast feeding week.
ஆகஸ்ட் _____ வரை உட்பட்ட நாட்கள் உலக தாய்ப்பால் புகட்டும் வாரமாகும்
- (A) 11-17 (B) 21-27
(C) 1-7 (D) 15-21
75. Each gram of carbohydrates yields _____ Kilo calories.
ஒரு கிராம் கார்போஹைட்ரேட் _____ கிலோ கலோரிகளை கொடுக்கிறது.
- (A) 3 (B) 4
(C) 2 (D) 6

76. 100 ml of colostrums contains _____ mg of calcium.
100 மிலி சீம்பாலில் உள்ள சுண்ணாம்பு சத்தின் அளவு _____ மி.கி.
- (A) 2.7 mg
2.7 மிகி
- (B) 31 mg
31 மிகி
- (C) 2.9 mg
2.9 மிகி
- (D) 14 mg
14 மிகி
77. (RBSK) Rashtriya Bal Swasthya Karyakram covers _____ age groups.
தேசிய குழந்தைகள் நலத்திட்டத்தில் பயனடையும் வயதினர்
- (A) 0-18
- (B) 0-6
- (C) 2-5
- (D) 1-6
78. During pregnancy the requirement of Iron increases from _____ to _____ mg per day.
கர்ப்பகாலத்தில் ஒரு நாளைக்கு இரும்புச்சத்தின் அளவு
- (A) 21 to 35
- (B) 15 to 17
- (C) 5 to 25
- (D) 10 to 30
79. The calorie content from carbohydrates in a balanced diet should be _____ சதவீதம்
சரிவிகித உணவில் உள்ள மொத்த கலோரிகளில் கார்போஹைட்ரேட் இருத்தல் வேண்டும்.
- (A) 10-15%
- (B) 20-30%
- (C) 30-40%
- (D) 50-60%
80. _____ means nutrient absorbed and utilized by the body.
_____ என்பது ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலில் உறிஞ்சப்பட்டு மற்றும் பயன்படுத்தப்பட்டதை குறிக்கும்.
- (A) Bio availability
உபயோகிக்கும் திறன்
- (B) Malnutrition
ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
- (C) Balanced diet
சரிவிகித உணவு
- (D) Calorie
கலோரி

81. During Pregnancy and lactation the calcium requirement is _____ சண்ணாம்புச் சத்து
கர்ப்பம் மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களில் _____ தேவைப்படுகிறது.
- (A) 800 mg 800 மிகி (B) 1000 mg 1000 மிகி
(C) 1200 mg 1200 மிகி (D) 1800 mg 1800 மிகி
82. The increase in calorie requirement of a lactating mother is _____
பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு எவ்வளவு அதிகமான கலோரிகள் தேவைப்படுகிறது.
- (A) 350 kcal 350 கிகலோரி (B) 400 kcal 400 கிகலோரி
(C) 520 kcal 520 கிகலோரி (D) 600 kcal 600 கிகலோரி
83. Which among the following is not a macronutrient?
கீழ்க்காண்பனவற்றுள் எது பேரூட்டச்சத்தாக கருதப்படுவதில்லை?
- (A) Carbohydrate கார்போஹைட்ரேட் (B) Iodine ஐயோடின்
(C) Protein புரதம் (D) Fats and lipids கொழுப்பு மற்றும் லிப்பிட்
84. Which among the following is a Monosaccharide?
கீழ்க்காண்பனவற்றுள் எது ஒற்றை சர்க்கரை வகையைச் சார்ந்தது?
- (A) Glucose குளுக்கோஸ் (B) Sucrose சுக்ரோஸ்
(C) Lactose லேக்டோஸ் (D) Starch ஸ்டார்ச்
85. Wheat protein is _____
கோதுமையில் உள்ள புரதம்
- (A) Albumin அல்புமின் (B) Caesin கேயிசிம்
(C) Gluten குளுட்டன் (D) Zein ஸீன்

86. One gram of Fat yields

ஒரு கிராம் கொழுப்பில் _____ கிகலோரிகள் உள்ளன.

(A) 4 kcal
4 கிகலோரி

(B) 6 kcal
6 கிகலோரி

(C) 8 kcal
8 கிகலோரி

(D) 9 kcal
9 கிகலோரி

87. _____ is not a Micronutrient.

கீழ்க்கண்டவற்றுள் எது நுண்ணூட்டச்சத்தாக கருதப்படுவதில்லை.

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Iron
இரும்பு

(C) Iodine
அயோடின்

(D) Protein
புரதம்

88. _____ enhances the absorption of calcium.

கால்சியத்தின் உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்கும் காரணி

(A) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து டி

(B) Oxalic acid
ஆக்சாலிக் அமிலம்

(C) Phytic acid
பைடிக் அமிலம்

(D) Citric acid
சிட்ரிக் அமிலம்

89. _____ is a constituent of nucleoprotein.

_____ நியூக்ளியோபுரோட்டின்களின் ஒருங்கிணைந்த ஆக்கக் கூறாக உள்ளது.

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Phosphorous
பாஸ்பரஸ்

(C) Magnesium
மெக்னீசியம்

(D) Potassium
பொட்டாசியம்

90. _____ enhances the absorption of iron in the body.

இரும்புச் சத்தின் உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்கும் காரணி

(A) Vitamin C
உயிர்ச்சத்து C

(B) Phytates
பைட்டேட்கள்

(C) Oxalates
ஆக்சலேட்டுகள்

(D) Vitamin E
உயிர்ச்சத்து ஈ

91. Which of the following are energy yielding foods?

சக்தி தரும் உணவுகள்

- (A) Cereals and Millets
தானியங்கள் மற்றும் சிறுதானியங்கள்
- (B) Milk and egg
முட்டை மற்றும் பால்
- (C) Green leafy vegetables
பச்சை காய்கறிகள்
- (D) Fruits
பழங்கள்

92. The micronutrient present in haemoglobin

ஹீமோகுளோபினில் உள்ள நுண்ணூட்டச்சத்து எது?

- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) Potassium
பொட்டாசியம்
- (C) Iron
இரும்பு
- (D) Iodine
அயோடின்

93. The deficiency of _____ leads to goitre.

_____ குறைபாட்டால் முன்கழுத்து வீக்கம் ஏற்படுகிறது.

- (A) calcium
கால்சியம்
- (B) iron
இரும்பு
- (C) iodine
அயோடின்
- (D) phosphorous
பாஸ்பரஸ்

94. World Iodine deficiency day is observed on

உலக அயோடின் குறைநோய் தினம் என்று அனுசரிக்கப்படுகிறது

- (A) September 11
செப்டம்பர் 11
- (B) September 21
செப்டம்பர் 21
- (C) October 11
அக்டோபர் 11
- (D) October 21
அக்டோபர் 21

95. Deficiency of Zinc is

துத்தநாகம் குறைபாட்டால் _____ காணப்படுகிறது.

- (A) Anaemia
இரத்த சோகை
- (B) Cretinism
மந்த புத்தி (கிரிட்டினிசம்)
- (C) Goitre
காய்டர் (முன் கழுத்து வீக்கம்)
- (D) Hypoguesia
சுவை குறைத்தல்

96. Fat soluble vitamins are
கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள்

(A) Vitamin B and C
உயிர்சத்து பி மற்றும் சி

(B) Vitamin A and B
உயிர்சத்து ஏ மற்றும் பி

(C) Vitamin A and D
உயிர்சத்து ஏ மற்றும் டி

(D) Vitamin D and B
உயிர்சத்து டி மற்றும் பி

97. The temporary form of diabetes during pregnancy is
கர்ப்பகாலத்தில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் நீரிழிவு நோயின் வடிவம்

(A) Type I
வகை 1

(B) Type II
வகை 2

(C) Gestational
கர்ப்பகால நீரிழிவு நோய்

(D) Pre diabetes
முன் நீரிழிவு நோய்

98. The measurement of normal blood pressure of man
மனிதனின் சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தின் அளவீடு

(A) 140/90 mm Hg
140/90 மிமீ எச்ஜி

(B) 90/140 mm Hg
90/140 மிமீ எச்ஜி

(C) 180/120 mm Hg
180/120 மிமீ எச்ஜி

(D) 120/80 mm Hg
120/80 மிமீ எச்ஜி

99. Obesity is
உடல் பருமன் என்பது

(A) an abnormal growth of muscle
தசையின் அசாதாரண வளர்ச்சி

(B) an excess accumulation of connective tissue
இணைப்பு திசுக்களின் அதிகப்படியான குவிப்பு

(C) an excess accumulation of adipose tissue
கொழுப்பு திசுக்களின் அதிகப்படியான குவிப்பு

(D) none of these
இவை எதுவும் இல்லை

100. The main source of energy for central nervous system

மத்திய நரம்பு மண்டலத்திற்கான சக்தியைத் தரும் முக்கியமான ஆதாரம்

- (A) glucose
குளுக்கோஸ்
- (B) protein
புரதம்
- (C) fat
கொழுப்பு
- (D) all the above
மேலே உள்ள அனைத்தும்
-