

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. _____ is the measurement of height, weight and other areas of the body.
_____ இது உயரம், எடை மற்றும் உடலின் பிற பகுதிகளின் அளவீடு ஆகும்.

(A) Geometry
வடிவியல்

(B) Altimetry
அல்டிமெட்ரி

(C) Anthropometry
மானுடவியல்

(D) Priometry
பிரயோமெட்ரி

2. What are the indicators of poor nutrition?
ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டின் அறிகுறிகள் என்ன?

(A) Poor eyesight
கண் பார்வை குறைவு

(B) Constipation
மலச்சிக்கல்

(C) Obesity
உடல் பருமன்

(D) All of the above
மேலே சொன்ன அனைத்தும்

3. The acronym _____ is used to identify a person's nutritional status by conducting a nutritional assessment of the individual.

_____ தனி நபரின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பீடு நடத்துவதன் மூலம் ஒரு நபரின் ஊட்டச்சத்து நிலையை அடையாளம் காண சுருக்கம் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

(A) ABCD (Anthropometry, Biochemical, Clinical, Dietary)

ABCD (Anthropometry, Biochemical, Clinical, Dietary)

(B) BCDF (Biological, Clinical, Digestion, Food)
பி.சி.டி.எப் (உயிரியல், மருத்துவ, செரிமானம், உணவு)

(C) None of the above
மேற்கூறியவற்றில் எதுவும் இல்லை

(D) All of the above
மேற்கூறிய அனைத்தும்

4. The 6 pillars of nutrition are heart health, brain health, joint health, energy/stamina, vision and _____

இதய ஆரோக்கியம், மூளையின் ஆரோக்கியம், மூட்டுகளின் ஆரோக்கியம், ஆற்றல் / ஆற்றல், பார்வை மற்றும் _____ ஊட்டச்சத்து 6 தூண்கள்

(A) Nails
நகங்கள்

(B) Hair
முடி

(C) Ears
காது

(D) Skin
தோல்

5. In _____ the organisms can produce food on their own.
_____ உயிரினங்களில் தானாகவே உணவு உற்பத்தியாகிறது.
- (A) Heterotrophic nutrition
பல்லுயிர் ஊட்டச்சத்து
- (B) Holozoic nutrition
ஹோலோஜோயிக் ஊட்டச்சத்து
- (C) Autotrophic nutrition
ஆட்டோட்ரோஃபிக் ஊட்டச்சத்து
- (D) Saprophytes nutrition
சப்ரோஃபைட்ஸ் ஊட்டச்சத்து
6. _____ are saprophytes.
_____ சப்ரோஃபைட்டுகள் எனப்படுகின்றன.
- (A) Dogs
நாய்கள்
- (B) Humans
மனிதர்கள்
- (C) Leeches
அட்டைகள்
- (D) Mushrooms
காளான்
7. Humans and Dogs comes under
_____ மனிதர்கள் மற்றும் நாய்கள் உள்ளன.
- (A) Autotrophic nutrition
தன்னியக்க ஊட்டச்சத்து
- (B) Saprophytes
சப்ரோஃபைட்ஸ்
- (C) Holozoic nutrition
ஹோலோஜோயிக் ஊட்டச்சத்து
- (D) Parasites
ஒட்டுண்ணிகள்
8. The best source of iron
இரும்புச் சத்துக்கு சிறந்தது
- (A) Meat
இறைச்சி
- (B) Fish
மீன்
- (C) Either (A) or (B)
(A) அல்லது (B)
- (D) Both (A) and (B)
(A), (B) இரண்டுமே
9. _____ is a rich source of vitamin A
_____ வைட்டமின் ஏ சத்து நிறைந்தது.
- (A) Potato
உருளைக்கிழங்கு
- (B) Orange
ஆரஞ்சு
- (C) Red palm oil
சிவப்பு பாமாயில்
- (D) Coconut oil
தேங்காய் எண்ணெய்

10. National Nutrition Week is celebrated in which month
தேசிய ஊட்டச்சத்து வாரம் எந்த மாதத்தில் கொண்டாடப்படுகிறது.
- (A) 1st week of September
செப்டம்பர் 1வது வாரம்
- (B) 1st week of December
டிசம்பர் 1வது வாரம்
- (C) 1st week of November
நவம்பர் 1வது வாரம்
- (D) 1st week of February
பிப்ரவரி 1வது வாரம்
11. _____ Theme focus on "Mahila aur swasthya" (Woman and Health) and 'Bacha aur shiksha' (Child and Education).
_____ மஹிலா மற்றும் சுகாதாரம் மற்றும் பச்சா மற்றும் கல்வி (குழந்தை மற்றும் கல்வி) மீது கவனம்.
- (A) Rashtriya Poshan Maah 2022
தேசிய ஊட்டச்சத்து மாத 2022
- (B) Weight and growth monitoring
எடை மற்றும் வளர்ச்சி கண்காணிப்பு
- (C) Ujjawala
உஜ்வாலா
- (D) Swadhar Greh
ஸ்வதார் ரே
12. Poshan Abhiyan was launched to eradicate
_____ இதனை ஒழிப்பதற்காக போஷன் அபியான் திட்டம் தொடங்கப்பட்டது
- (A) Replenteness
மறுமொழி
- (B) Satiety
திருப்தி
- (C) In appetite
பசியின்மை
- (D) Malnutrition
ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
13. Energy and protein deficiency leads to
புரதச்சத்து மற்றும் ஆற்றல் குறைபாட்டால் ஏற்படும்
- (A) Night blindness
இரவு பார்வையின்மை
- (B) Rickets
ரிக்டெட்ஸ்
- (C) Underweight, Marasmus, Kwashiorkor
எடைகுறைவு, மராஸ்மஸ், குவாஷியோர்கோர்,
- (D) Dementia, Diarrhoea, Dermatitis
டிமென்ஷியா, வயிற்றுப்போக்கு, தோல் அழற்சி

14. Deficiency in folic acid leads to

_____ போலிக் அமிலம் குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

(A) Bleeding Gums
இரத்தக் கசிவு

(B) Megaloblastic Anaemia
பெருங்குடல் அழற்சி

(C) Pernicious Anemia
கொடிய இரத்த சோகை

(D) Kwashiorkor
குவாஷியோர்கர்

15. Deficiency in calcium leads to

_____ கால்சியம் சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படும்.

(A) Underweight
எடை குறைவு

(B) Anemia
இரத்த சோகை

(C) Tetany
டெட்டனி

(D) Dermatitis
தோல் அழற்சி

16. Pernicious anemia is caused by the deficiency of

பெரினியஸ் அனீமியா _____ குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin-C
வைட்டமின்-சி

(B) Vitamin-D
வைட்டமின்-டி

(C) Vitamin-B₁₂
வைட்டமின் B₁₂

(D) Vitamin-B₆
வைட்டமின்-B₆

17. Rickets is caused due to the deficiency of

ரிக்சிட்ஸ் _____ குறைபாடு காரணமாக ஏற்படுகிறது.

(A) Calcium and Vitamin D

கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் டி

(B) Iron
இரும்புச்சத்து

(C) Niacin
நியாசின்

(D) Folic acid
ஃபோலிக் அமிலம்

18. Groundnuts are rich source of

நிலக்கடலையில் அதிக சத்துக்கள் உள்ளன

(A) Folic acid
ஃபோலிக் அமிலம்

(B) Vitamin C
வைட்டமின் சி

(C) Niacin
நியாசின்

(D) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

19. Outer layer of cereals are rich source of

தானியங்களின் வெளிப்புற அடுக்கு _____ வளமான ஆதாரமாகும்.

(A) Niacin
நியாசின்

(B) Calcium
கால்சியம்

(C) Iron
இரும்பு

(D) Thiamin
தையமின்

20. Angular Stomatitis is caused by the deficiency of

ஆங்குலர் ஸ்டொமாடிடிஸ் _____ குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin-C
வைட்டமின்-சி

(B) Vitamin-D
வைட்டமின்-டி

(C) Vitamin- B₆
வைட்டமின் B₆

(D) Vitamin-B₁₂
வைட்டமின் - B₁₂

21. Rich source of Folic acid is found in

ஃபோலிக் அமிலத்தின் _____ வளமான ஆதாரம் காணப்படுகிறது.

(A) Lady's finger
வெண்டைக்காய்

(B) Flesh foods
சதை உணவுகள்

(C) Guava
கொய்யா

(D) Sunlight
சூரிய ஒளி

22. Upon consumption of 1g of protein we get

1 கிராம் புரதத்தை உட்கொள்ளும் போது நமக்கு _____ கிடைக்கும்.

(A) 4 Kcal

(B) 4.7 Kcal

(C) 5.7 Kcal

(D) 6.2 Kcal

23. Which fatty acid helps in improvement of vision
எந்த கொழுப்பு அமிலம் பார்வையை மேம்படுத்த உதவுகிறது.
- (A) ☒ DHA
DHA
- (B) EPA
EPA
- (C) Linolenic acid
லினோலெனிக் அமிலம்
- (D) Stearic acid
ஸ்டெரிக் அமிலம்
24. Most fat are digested to an extend of
பெரும்பாலான கொழுப்புகள் _____ செரிமானமாகின்றன.
- (A) 90%
- (B) 93%
- (C) ☒ 95%
- (D) 100%
25. Which vitamin is the example of sugar acids?
சர்க்கரை அமிலங்களுக்கு எந்த வைட்டமின் உதாரணம்?
- (A) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ
- (B) ☒ Vitamin C
வைட்டமின் சி
- (C) Vitamin D
வைட்டமின் டி
- (D) Vitamin E
வைட்டமின் ஈ
26. Simplest form of carbohydrate is
கார்போஹைட்ரேட்டின் எளிய வடிவம்
- (A) Carbon
கார்பன்
- (B) Starch
ஸ்டார்ச்
- (C) ☒ Monosaccharide
மோனோசாக்கரைடு
- (D) Inversion
தலைகீழ்

27. A small amount of starch, that is not digested in small intestine is called
சிறுகுடலில் ஜீரணமாகாத _____ சிறிதளவு மாவுச்சத்து என்று அழைக்கப்படுகிறது.

- (A) Modified starch
மாற்றியமைக்கப்பட்ட மாவுச்சத்து
- (B) Gelatinized starch
ஜெலட்டினைஸ் செய்யப்பட்ட மாவுச்சத்து
- (C) ☒ Resistant starch
எதிர்ப்பு சக்தி கொண்ட மாவுச்சத்து
- (D) Dextrified starch
டெக்ஸ்டிரிபைட் செய்யப்பட்ட மாவுச்சத்து

28. Which among the following is the essential amino acids
பின்வருவனவற்றில் எது அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் ஆகும்.

- (A) Stearic acid
ஸ்டியரிக் அமிலம்
- (B) ☒ Linolenic acid
லினோலெனிக் அமிலம்
- (C) Lauric acid
லாரிக் அமிலம்
- (D) Palmitic acid
பால்மிடிக் அமிலம்

29. Vegetable oils are rich source of
வெஜிடபிள் ஆயில் _____ அதிக அளவில் உள்ளது.

- (A) Omega-3 fatty acid
ஓமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலம்
- (B) Omega-4 fatty acid
ஓமேகா - 4 கொழுப்பு அமிலம்
- (C) Omega-5 fatty acid
ஓமேகா - 5 கொழுப்பு அமிலம்
- (D) ☒ Omega-6 fatty acid
ஓமேகா - 6 கொழுப்பு அமிலம்

30. Ovomucoid is the protein found in
_____ இதில் காணப்படும் புரதம் ஒவோமுக்காய்டு.

- (A) Fruits
பழங்கள்
- (B) Vegetables
காய்கறிகள்
- (C) Milk
பால்
- (D) ☒ Egg
முட்டை

31. Which vitamin is absent in Egg

_____ எந்த வைட்டமின் முட்டையில் இல்லை.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

(B) Vitamin C
வைட்டமின் சி

(C) Vitamin D
வைட்டமின் டி

(D) Vitamin K
வைட்டமின் கே

32. If we consume an egg product which of the following nutrient will be absent in it

கீழ்க்கண்டவற்றில் முட்டையில் இல்லாத வைட்டமின் எது?

(A) Fat
கொழுப்பு

(B) Calcium
கால்சியம்

(C) Ovalbmin
ஓவல்பிமின்

(D) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

33. Most abundant mineral present in the egg shell

முட்டை ஓட்டில் அதிகளவு _____ தாதுக்கள் உள்ளன.

(A) Iron
இரும்பு

(B) Magnesium
மெக்னிசியம்

(C) Zinc
துத்தநாகம்

(D) Calcium
கால்சியம்

34. The protein portion of the myoglobin is called

_____ மயோகுளோபினின் புரதப் பகுதி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

(A) Heme
ஹேம்

(B) Globin
குளோபின்

(C) Flavone
ஃப்ளேவன்

(D) Myoglobin does not contain any protein
மையோகுளோபினில் எந்த புரதமும் இல்லை

35. Which protein fraction of egg is having the antibiotic property?
முட்டையின் எந்த புரதப் பகுதி நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பி பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது?

- (A) ☒ Lysozyme
லைசோசைம்
- (C) Ovomucin
ஓவோமுசின்

- (B) Ovomucoid
ஓவோமுக்கோய்டு
- (D) Avidin
அவிடின்

36. Who explained the structure of protein?
புரதத்தின் அமைப்பை யார் விளக்கினார்கள்?

- (A) Emil Fischer
எமில் ஃபிஷர்
- (C) R.F. Rose
ஆர்.எஃப்.ரோஸ்

- (B) ☒ Pauling and Corey
பவுலிங் மற்றும் கோரே
- (D) Johson and cristae
ஜோஸன் அண்ட் கிறிஸ்டே

37. Primary structure of protein is/are
புரதத்தின் முதன்மை கட்டமைப்பு _____ ஆகும்.

- (A) Open chain
திறந்த சங்கிலி
- (C) Branched chain
கிளை சங்கிலி

- (B) Cyclic chain
வளைய சங்கிலி
- (D) ☒ All of the above
மேற்கூறிய அனைத்தும்

38. Vitamin E is also known as
_____ வைட்டமின் ஈ என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

- (A) Ascorbic acid
அஸ்கார்பிக் அமிலம்
- (C) Benzoic acid
பென்சாயிக் அமிலம்

- (B) ☒ Tocopherol
டோகோபெரால்
- (D) Formic acid
பார்மிக் அமிலம்

39. When fats are not oxidized completely, _____ accumulates in blood.
கொழுப்புகள் முழுமையாக ஆக்ஸிஜனேற்றம் அடையாத போது, ரத்தத்தில் _____ சேரும்.

- (A) Glycerol
கிளிசரால்
- (C) ☒ Ketone bodies
கீட்டோன் உடல்கள்

- (B) Fatty acid
கொழுப்பு அமிலம்
- (D) AcetylCoA
அசிட்டைல்கோவா

40. The amount of protein required daily which beyond early childhood may be in the range of
ஆரம்ப குழந்தைப் பருவத்தைத் தாண்டி தினசரி தேவைப்படும் புரதத்தின் அளவு _____ வரம்பில் இருக்கலாம்.
- (A) 30-50 kg
30-50 கி.கி.
- (B) 40-60 kg
40-60 கி.கி.
- (C) 50-70 kg
50-70 கி.கி.
- (D) 60-80 kg
60-80 கி.கி.
41. Most abundant carbohydrate consumed by human population is
மனிதர்களால் உட்கொள்ளப்படும் மிக அதிகமான கார்போஹைட்ரேட்
- (A) Sucrose
சுக்ரோஸ்
- (B) Starch
ஸ்டார்ச்
- (C) Cellulose
செல்லுலோஸ்
- (D) Lactose
லாக்டோஸ்
42. Gain in weight/g of protein eaten is
_____ சாப்பிட்ட புரதத்தின் எடை/கிராம் கிடைக்கும்.
- (A) Protein efficiency ratio
புரோட்டீன் செயல்திறன் விகிதம்
- (B) Net protein Retention
நிகர புரோட்டீன் தக்கவைத்தல்
- (C) Protein digestibility amino acid score
புரத செரிமானம் அமினோ அமிலம் மதிப்பெண்
- (D) Digestibility
செரிமானம்
43. Which of the following protein is of high biological value?
பின்வரும் புரதங்களில் எது அதிக உயிரியல் மதிப்புடையது?
- (A) Soybean protein
சோயாபீன் புரதம்
- (B) Meat protein
இறைச்சி புரதம்
- (C) Protein from legumes
பருப்பு வகைகளில் இருந்து புரதம்
- (D) Protein from cereals
தானியங்களில் இருந்து புரதம்

44. Which of the following dietary components help in the growth of intestinal micro flora?
குடல் நுண்கிருமிகளின் வளர்ச்சிக்கு பின்வரும் உணவுக் கூறுகளில் எது உதவுகிறது?
- | | |
|---|------------------------|
| (A) ☒ Carbohydrates
கார்போஹைட்ரேட் | (B) Proteins
புரதம் |
| (C) Vitamins
வைட்டமின் | (D) Fats
கொழுப்பு |
45. Dry and scaly Skin disease in children is caused by the deficiency of
குழந்தைகளுக்கு வறண்ட மற்றும் ஸ்கேலி தோல் நோய் _____ குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.
- | | |
|--|---|
| (A) Vitamin D
வைட்டமின் டி | (B) ☒ Essential Fatty Acid
அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலம் |
| (C) Essential Amino acids
அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் | (D) Magnesium
மெக்னீசியம் |
46. The daily requirement of Vitamin A is
தினமும் _____ வைட்டமின் ஏ தேவை.
- | | |
|---|---------------------------------|
| (A) ☒ 1.5-1.8 mg
1.5-1.8 மி.கி | (B) 2.5-2.8 mg
2.5-2.8 மி.கி |
| (C) 3.5-3.8 mg
3.5-3.8 மி.கி | (D) 4.5-4.8 mg
4.5-4.8 மி.கி |
47. Toads skin is due to deficiency of
தேரை தோல் _____ குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.
- | | |
|--|---|
| (A) ☒ Vitamin A
வைட்டமின் ஏ | (B) Vitamin B ₂
வைட்டமின் பி ₂ |
| (C) Vitamin C
வைட்டமின் சி | (D) Vitamin D
வைட்டமின் டி |

48. Protein utilization unit is

புரத பயன்பாட்டு அலகு

(A) ☒ Biological Value * Digestibility

உயிரியல் மதிப்பு * செரிமானம்

(B) Biological Value / Digestibility

உயிரியல் மதிப்பு / செரிமானம்

(C) Digestibility / Biological value

செரிமானம் / உயிரியல் மதிப்பு

(D) Biological Value – Digestibility

உயிரியல் மதிப்பு – செரிமானம்

49. Vitamin A as such naturally occurs in

வைட்டமின் ஏ _____ இயற்கையாகவே கிடைக்கிறது.

(A) ☒ Animals only

விலங்குகள் மட்டுமே

(B) Plant only

தாவரம் மட்டுமே

(C) Both animals and plants

விலங்குகள் மற்றும் தாவரங்கள் இரண்டும்

(D) Neither animal nor plants

விலங்குகள் அல்லது தாவரம்

50. Which of the following is the anti-pernicious anemia factor?

கீழ்க்காணும் இவற்றில் எது கொடிய இரத்த சோகைக்கு எதிரான காரணி?

(A) Retinol

ரெட்டினோல்

(B) Riboflavin

ரிபோஃப்ளேவின்

(C) Folic acid

ஃபோலிக் அமிலம்

(D) ☒ Cobalamine

கோபாலமின்

51. Which of the following interferes with the effective absorption of phosphorous in human body?

பின்வருவனவற்றில் எது மனித உடலில் பாஸ்பரஸை திறம்பட உறிஞ்சுவதில் குறுக்கிடுகிறது?

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Phytates
ஃபைட்டேட்ஸ்

(C) Iron
இரும்பு

(D) Both (A) and (B)
(A), (B) இரண்டுமே

52. NIN stand for
NIN என்பது

(A) National Institute of Nutrition
தேசிய ஊட்டச்சத்து நிறுவனம்

(B) National Incharge for Navy
கடற்படைக்கான தேசிய பொறுப்பாளர்

(C) National Industrial Network
தேசிய தொழில் வலையமைப்பு

(D) None of the above
மேற்சொன்னவற்றில் எதுவும் இல்லை

53. Manganese is needed for the normal
மாங்கனீசு _____ இயல்பு நிலைக்குத் தேவை.

(A) Bone formation
எலும்பு உருவாக்கம்

(B) Reproduction
இனப்பெருக்கம்

(C) Functioning of central nervous system
மைய நரம்பு மண்டலத்தின் செயல்பாடு

(D) All of the above
மேற்கூறிய அனைத்தும்

54. Copper aids in the utilization _____ of and hemoglobin synthesis.
செம்பு மற்றும் ஹீமோகுளோபின் தொகுப்பு _____ பயன்படுத்த உதவுகிறது.
- (A) ☒ Iron
இரும்பு
- (B) Magnesium
மெக்னீசியம்
- (C) Phosphorous
பாஸ்பரஸ்
- (D) Molybdenum
மாலிப்டினம்
55. Which of the following mineral is important in maintaining electrical potential in nerves and membrane?
நரம்புகள் மற்றும் சவ்வில் மின் ஆற்றலைப் பராமரிப்பதில் பின்வரும் கனிமங்களில் எது முக்கியமானது?
- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) ☒ Magnesium
மெக்னீசியம்
- (C) Selenium
செலீனியம்
- (D) Iron
இரும்பு
56. Calcium interferes with the active absorption of phosphorous because
கால்சியம் பாஸ்பரஸின் செயல்மிகு உறிஞ்சலில் குறுக்கிடுகிறது.
- (A) Calcium gets absorbed inspite of phosphorous
கால்சியம் பாஸ்பரஸின் உட்கிரகிக்கப்படுகிறது
- (B) ☒ Calcium binds with phosphorous and precipitates
கால்சியம் பாஸ்பரஸ் மற்றும் வீழ்படிவுகளுடன் பிணைகிறது
- (C) Calcium accelerates the conversion of phosphorous to phytates
கால்சியம் பாஸ்பரஸை பைட்டேட்டுகளாக மாற்றுவதை துரிதப்படுத்துகிறது
- (D) All of the above
மேற்கூறிய அனைத்தும்
57. Among the following pairs of ions which helps in maintaining the osmotic equilibrium and body - fluid volume?
ஆஸ்மோடிக் சமனிலையையும் உடல் - திரவ அளவையும் பராமரிக்க உதவும் பின்வரும் இணை அயனிகள்?
- (A) Copper and Iron
தாமிரம் மற்றும் இரும்பு
- (B) Calcium and Phosphorous
கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ்
- (C) ☒ Sodium and Chloride
சோடியம் மற்றும் குளோரைடு
- (D) Fluoride and iodide
புளோரைடு மற்றும் அயோடைடு

58. Vitamin D₃ is also known as

_____ வைட்டமின் D3 என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

(A) Retinol
ரெட்டினோல்

(B) Tocopherol
டோகோபெரால்

(C) ☒ Cholecalciferol
கோலேகால்சிஃபெரால்

(D) Ergocalciferol
எர்கோகால்சிஃபெரால்

59. RDA stands for

RDA என்றால்

(A) Regional dietary advisor

மண்டல உணவு ஆலோசகர்

(B) ☒ Recommended dietary allowances
பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவுப்பதிகள்

(C) Regional drug administrator
மண்டல மருந்து நிர்வாகி

(D) Recent dietary advancement
சமீபத்திய உணவு முன்னேற்றம்

60. Which vitamin is known as "Sunshine Vitamin"?

எந்த வைட்டமின் "சன்ஷைன் வைட்டமின்" என்று அழைக்கப்படுகிறது?

(A) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

(B) Vitamin C
வைட்டமின் சி

(C) ☒ Vitamin D
வைட்டமின் டி

(D) Vitamin E
வைட்டமின் இ

61. Which of the following combination would be advised for the people to consume in order to have a balanced amount of all essential aminoacids?

பின்வரும் கலவையில் எது மக்கள் அனைத்து அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் ஒரு சீரான அளவு இருக்க வேண்டும் என்று உட்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறது?

(A) Bread + Butter
ரொட்டி + வெண்ணெய்

(B) Bread + Dal
ரொட்டி + பருப்பு

(C) ☒ Rice + Dal
அரிசி + பருப்பு

(D) Rice + Milk
அரிசி + பால்

62. The most common disorder associated with low plasma levels of Vitamin E are
வைட்டமின் E குறைந்த பிளாஸ்மா அளவுகள் தொடர்புடைய மிகவும் பொதுவான கோளாறு ஆகும்.
- (A) Hyperglycemia
ஹைபர்கிளைசீமியா
- (B) Cystic fibrosis
சிஸ்டிக் ஃபைப்ரோசிஸ்
- (C) Hepatomegaly
ஹெபடோமெகலி
- (D) Night blindness
இரவுக் கண்பார்வை குறைபாடு
63. Large intake of Vitamin E interferes with the absorption of
வைட்டமின் E அதிக அளவில் உட்கொள்வதால், _____ அது உறிஞ்சப்படுவதில் குறுக்கிடுகிறது.
- (A) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ
- (B) Vitamin D
வைட்டமின் டி
- (C) Vitamin K
வைட்டமின் கே
- (D) Both (A) and (B)
(A), (B) இரண்டுமே
64. Vitamin D deficiency in adults leads to
_____ பெரியவர்களுக்கு வைட்டமின் டி குறைபாடு ஏற்படும்.
- (A) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்
- (B) Osteoporosis
எலும்புப்புரை
- (C) Goiter
கோயிடர்
- (D) Cretinism
கிரெடினிசம்
65. NIN is situated at
N.I.N _____ அமைந்துள்ளது.
- (A) New Delhi
நியூடெல்லி
- (B) Nagpur
நாக்பூர்
- (C) Chennai
சென்னை
- (D) Hyderabad
ஹைதராபாத்

66. BMI stand for
BMI ஸ்டாண்ட்
- (A) Basal Metabolic Index
பாசல் மெட்டபாலிக் இன்டெக்ஸ்
- (B) Body Mass Index
பாடி மாஸ் இன்டெக்ஸ்
- (C) Body Metabolism Information
பாடி மெட்டபாலிசம் தகவல்
- (D) Biotin Metabolic Index
பயோடின் மெட்டபாலிக் இன்டெக்ஸ்

67. What is the RDA for calcium?
கால்சியம் சத்துக்கு RDA என்றால் என்ன?
- (A) 400 mg
400 மி.கி.
- (B) 600 mg
600 மி.கி.
- (C) 800 mg
800 மி.
- (D) 1000 mg
1000 மி.கி.

68. Keshan's disease is due to deficiency of
கேஷான் நோய் _____ குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.
- (A) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ
- (B) Magnesium
மெக்னீசியம்
- (C) Selenium
செலிநியம்
- (D) Essential fatty acids
அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள்

69. Hemolytic anemia is reported due to deficiency of _____ in diet.
உணவில் _____ குறைபாடு காரணமாக ஹீமோலைடிக் இரத்தசோகை அறிவிக்கப்படுகிறது.
- (A) ☒ Vitamin E
வைட்டமின் E
- (B) Iron
இரும்புச்சத்து
- (C) Vitamin B₁₂
வைட்டமின் B₁₂
- (D) Folic acid
ஃபோலிக் அமிலம்
70. Alzheimer's disease can be seen due to deficiency of _____
குறைபாட்டால் அல்சைமர் நோய் ஏற்படுகிறது.
- (A) Selenium
செலிநியம்
- (B) Sodium
சோடியம்
- (C) ☒ Silicon
சிலிக்கான்
- (D) Sulphur
சுந்தகம்
71. BMI is equal to
BMI சமம்
- (A) ☒ Weight / (Height in meter)²
எடை / (மீட்டரில் உயரம்)²
- (B) Weight / (Height in inch)²
எடை / (அங்குலத்தில் உயரம்)²
- (C) Weight * Height in inch
எடையும் * உயரமும் அங்குலம்
- (D) Weight * height in meter
எடை * மீட்டர் உயரம்
72. What is the RDA/day for vitamin C?
வைட்டமின் சி க்கான RDA / நாள் என்ன?
- (A) 40 mg
40 மி.கி.
- (B) 50 mg
50 மி.கி.
- (C) ☒ 60 mg
60 மி.கி.
- (D) 70 mg
70 மி.கி.
73. Ragi is a good source of
ராகி _____ ஒரு நல்ல ஆதாரமாகும்.
- (A) ☒ Calcium
கால்சியம்
- (B) Vitamin C
வைட்டமின் சி
- (C) Essential fatty acids
அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள்
- (D) Zinc
துத்தநாகம்

74. The eating disorder that is characterized by self imposed starvation is
சுயமாகத் திணிக்கப்படும் பட்டினியினால் வகைப்படுத்தப்படும் உணவுக் கோளாறு

(A) Anorexia
பசியின்மை

(B) Flatulence
வயிற்றுப்பொருமல்

(C) Obesity
உடல் பருமன்

(D) Malnutrition
ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

75. The still birthrate is defined as the number of babies with no signs of life at 28 weeks or more of gestation per

இன்னும் பிறக்கும் விகிதம் என்பது, ஒரு குழந்தைக்கு 28 வாரங்கள் அல்லது அதற்கும் அதிகமான கர்ப்ப காலத்தின் போது, உயிருள்ள எந்த அறிகுறியும் இல்லாத குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை என்று வரையறுக்கப்படுகிறது.

(A) 10,000

(B) 100

(C) 1000

(D) 1,00,000

76. Mortality rate is calculated by

இறப்பு விகிதம் _____ கணக்கிடப்படுகிறது.

(A) The average total population in the year/ Ratio of the number of deaths in the year

ஆண்டு சராசரி மொத்த மக்கள் தொகை / ஆண்டு இறப்பு விகிதம்

(B) Ratio of the number of deaths in the year / The average total population in the year

ஆண்டு இறப்பு விகிதம் / ஆண்டு சராசரி மொத்த மக்கள் தொகை

(C) Ratio of the number of deaths in the year * The average total population in the year

ஆண்டு இறப்புகளின் விகிதம் * ஆண்டு சராசரி மொத்த மக்கள் தொகை

(D) Ratio of the number of deaths in the year – The average total population in the year

ஆண்டு இறப்பு விகிதம் – ஆண்டு சராசரி மொத்த மக்கள் தொகை

77. What is MMR?

MMR என்றால் என்ன?

(A) Maternal Mortality Rate
தாய் இறப்பு விகிதம்

(B) Maternal Moving Rate
பேறுகால நகர்வு விகிதம்

(C) Material Morality Rate
பொருள் ஒழுக்க விகிதம்

(D) All of the above
மேற்கூறிய அனைத்தும்

78. _____ Can't be negative
_____ எதிர்மறையாக இருக்க முடியாது
- (A) Infant Mortality Rate
குழந்தை இறப்பு விகிதம்
- (B) Total Fertility Rate
மொத்த கருவுறுதல் விகிதம்
- (C) Still Birth Rate
இன்னும் பிறப்பு விகிதம்
- (D) Maternal Mortality Rate
தாய் இறப்பு விகிதம்
79. Maternal Mortality Rate is the number of maternal death as per
பேறுகால இறப்பு விகிதம் என்பது பேறுகால இறப்புகளின் எண்ணிக்கை ஆகும்.
- (A) 1,00,000
- (B) 1000
- (C) 10,000
- (D) 100
80. Neonatal morality rate is the probability of babies dying during the first
பச்சிளம் குழந்தைகளின் ஒழுக்க வீதம் என்பது முதல் காலத்தில் குழந்தைகள் இறக்கும்
நிகழ்தகவு ஆகும்.
- (A) 36 days
36 நாட்கள்
- (B) 28 days
28 நாட்கள்
- (C) 43 days
43 நாட்கள்
- (D) 56 days
56 நாட்கள்
81. _____ is the most important development in adolescence.
இன் ஏஜ் பருவத்தில் _____ மிக முக்கியமான வளர்ச்சி.
- (A) Physical development
உடல் வளர்ச்சி
- (B) Psycosocial development
மன வளர்ச்சி
- (C) Cognitive development
அறிவாற்றல் வளர்ச்சி
- (D) All of the above
மேலே சொன்ன அனைத்தும்
82. Adolescents need more nutrients than adults because they gain atleast
_____ of their adult weight and _____ of their adult height.
வளரிளம் பருவத்தினருக்கு பெரியவர்களை விட அதிக ஊட்டச்சத்து தேவை, ஏனெனில்
அவர்கள் தங்கள் பெரியவர்களின் எடை மற்றும் பெரியவர்களின் உயரத்தின்
குறைந்தபட்ச அளவைப் பெறுகிறார்கள்.
- (A) 40% and 15%
40% மற்றும் 15%
- (B) 20% and 15%
20% மற்றும் 15%
- (C) 40% and 25%
40% மற்றும் 25%
- (D) 30% and 20%
30% மற்றும் 20%

83. _____ are the health care programs to address the problems of the adolescents.

வளரிளம் பருவத்தினரின் பிரச்சனைகளை தீர்க்க சுகாதாரம் _____ திட்டங்கள் உள்ளன.

- (A) Kishori sakthi yojana
கிஷோரி சக்தி திட்டம்
- (B) Balika samridhi yojana
பாலிகா சம்ரிதி திட்டம்
- (C) Rashtrya swasthya karyakaram
ரஷ்ட்ரிய ஸ்வஸ்த்ய கார்யகாரம்
- (D) All of the above
மேற்கூறியவை அனைத்தும்

84. The Ministry of health and family welfare launched _____ for adolescents with an objective to focus on continuum of care of adolescent health and development needs

வளரிளம் பருவத்தினருக்கான சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம், வளரிளம் பருவத்தினருக்கான சுகாதாரம் மற்றும் மேம்பாட்டு தேவைகளை தொடர்ந்து கவனிப்பதில் கவனம் செலுத்தும் நோக்கத்துடன் தொடங்கப்பட்டது.

- (A) SABLA
சப்லா
- (B) Rashtrya kishor swasthya karyakaram
ரஷ்ட்ரிய கிஷோர் ஸ்வஸ்த்ய கார்யகாரம்
- (C) Adolescent reproductive sexual health program
வளரிளம் பருவ இனப்பெருக்க பாலியல் சுகாதார திட்டம்
- (D) Balika samridhi Yojana
பாலிகா சம்ரிதி யோஜனா

85. Rajiv Gandhi Scheme for Empowerment of Adolescent Girls "SABLA" was implemented using the platform of _____ through anganwadi centers.

வளரிளம் பெண்களின் அதிகாரமளித்தலுக்கான ராஜீவ் காந்தி திட்டம் அங்கன்வாடி மையங்கள் மூலம் "SABLA" மேடையைப் பயன்படுத்தி செயல்படுத்தப்பட்டது.

- (A) The Ministry of Health and Family Welfare
சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகம்
- (B) Health and Nutrition Department
சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து துறை
- (C) ICDS
ICDS
- (D) All of the above
மேற்கண்டவை அனைத்தும்

86. _____ is good cholesterol.

_____ நல்ல கொலஸ்ட்ரால் உள்ளது.

(A) ☒ HDL
HDL

(B) LDL
LDL

(C) Either (A) or (B)
(A) அல்லது (B)

(D) Neither (A) or (B)
(A) அல்லது (B) இல்லை

87. What is the colour of the first milk after giving birth?

பிரசவத்துக்குப் பிறகு முதல் பால் என்ன நிறம்?

(A) White
வெள்ளை

(B) ☒ Yellow
மஞ்சள்

(C) Light Green
வெளிர் பச்சை

(D) All of the above
மேலே சொன்ன அனைத்தும்

88. _____ Increases the frequency of low weight births in developing countries.

வளரும் நாடுகளில் குறைந்த எடை பிறப்புகளின் அதிர்வெண் _____ அதிகரிக்கிறது.

(A) Protein Energy Metabolism

புரத ஆற்றல் வளர்சிதை மாற்றம்

(B) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

(C) ☒ Maternal nutrition anemia

கர்ப்பிணிகளின் ஊட்டச்சத்து மற்றும் இரத்தசோகை

(D) Addiction to milk feeding

கூடுதலான பாலூட்டுதல்

89. How much dosage of folate is required for the age of 1-3 years old?

1-3 வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு ஃபோலேட் எவ்வளவு அளவு தேவைப்படும்?

(A) 200 mcg

(B) 300 mcg

(C) ☒ 150 mcg

(D) 400 mcg

90. Exclusive breastfeeding is done for the first _____ of life.
பிரத்தியேகமான தாய்ப்பால் கொடுப்பது _____ வாழ்க்கையின் முதல் முறையாக செய்யப்படுகிறது.
- (A) 12 months
12 மாதங்கள்
- (B) 6 months
6 மாதங்கள்
- (C) 9 months
9 மாதங்கள்
- (D) 24 months
24 மாதங்கள்
91. _____ is a setoff well known and recommended appropriate feeding practices for newborn and children upto two years of age.
இது நன்கு அறியப்பட்ட மற்றும் இரண்டு வயது வரை பிறந்த மற்றும் குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான உணவு முறைகள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- (A) Infant feeding
குழந்தைக்கு உணவூட்டுதல்
- (B) Infant and young child feeding
குழந்தை மற்றும் இளம்சுசுவக்கு உணவு
- (C) None of the above
இவற்றில் எதுவுமில்லை
- (D) Either (A) or (B)
(A) அல்லது (B)
92. Complementary foods for 6-8 months should be given _____ a day.
6-8 மாதத்திற்கு தேவையான காம்ப்ளிமென்டரி உணவுகளை ஒரு நாளைக்கு _____ கொடுக்க வேண்டும்.
- (A) 2-3 times
2-3 முறை
- (B) 3-4 times
3-4 முறை
- (C) 4-5 times
4-5 முறை
- (D) 5-6 times
5-6 முறை
93. Infant Milk Substitute Act came into operation on _____
குழந்தை பால் மாற்றுச் சட்டம் _____ நடைமுறைக்கு வந்தது.
- (A) 1st February 2004
1st பிப்ரவரி 2004
- (B) 1st March 2004
1st மார்ச் 2004
- (C) 1st January 2004
1st ஜனவரி 2004
- (D) 1st April 2004
1 ஏப்ரல் 2004

94. The most effective intervention to prevent under five death
ஐந்து மரணங்களுக்கு கீழ் தடுக்க _____ மிகவும் பயனுள்ள தலையீடு.

(A) Insecticide treated materials
பூச்சிக் கொல்லி சிகிச்சை பொருட்கள்

(B) Hib (Meningitis) vaccine
மூளைக்காய்ச்சல் தடுப்பூசி

(C) ☒ Breast feeding and complementary feeding
தாய்ப்பால் மற்றும் இணை உணவு

(D) Vitamin A and Zinc
வைட்டமின் ஏ மற்றும் துத்தநாகம்

95. Breastfeeding within 1 hour of birth reduces the risk of Neonatal Mortality by
பிறந்த 1 மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதால் பச்சிளம் குழந்தை இறப்பு
அபாயம் குறைகிறது.

(A) 65%

(B) 22%

(C) ☒ 33%

(D) 43%

96. _____ is the health care given to pregnant women from the onset
of pregnancy till the time of delivery to insure safe pregnancy and safe outcome.
கர்ப்பம் தரித்த நாள் முதல் பிரசவம் வரை கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு வழங்கப்படும்
சுகாதாரப் பாதுகாப்பு பாதுகாப்பான கர்ப்பம் மற்றும் பாதுகாப்பான விளைவு காப்பீடு
பிரசவ நேரம்.

(A) Postnatal care
பிரசவத்திற்கு பின் பராமரிப்பு

(B) ☒ Antenatal care
பிரசவத்திற்கு முன் பராமரிப்பு

(C) Either (A) or (B)
(A) அல்லது (B)

(D) Neither (A) or (B)
(A) அல்லது (B) இல்லை

97. The _____ registration for claiming Rs. 6,000 pregnancy aid can be done through Anganwadi centers or the nearest approved health facility.
6000 கருவுறுதல் நிதியுதவி பெற அங்கன்வாடி மையங்கள் அல்லது அருகிலுள்ள அங்கீகரிக்கப்பட்ட சுகாதார மையங்கள் மூலமாக பதிவு செய்யலாம்.
- (A) ☒ Pradhan Mantri Matritva Vandhana Yojana
பிரதம மந்திரியின் மகப்பேறு வந்தனா திட்டம்
- (B) Kishori Sakthi Yojana
கிஷோரி சக்தி யோஜனா
- (C) Balika Samridhi Yojana
பாலிகா சம்ரிதி யோஜனா
- (D) All of the above
மேற்கூறியவை அனைத்தும்
98. _____ is the birth vaccine.
_____ இது பிறப்பு தடுப்பூசி ஆகும்.
- (A) Pentavalent
பென்டாவேலன்ட்
- (B) ☒ Hepatitis B-1
ஹெபடைடிஸ் பி-1
- (C) Measles and Vitamin A
தட்டம்மை மற்றும் வைட்டமின் ஏ
- (D) Typhoid Conjugate Vaccine
டைபாய்டு காஞ்சுக்கேட் தடுப்பூசி
99. _____ does of BCG to newborn.
பிறந்த குழந்தைகளுக்கு பி.சி.ஜி
- (A) 0.07 ml
- (B) ☒ 0.08 ml
- (C) 0.06 ml
- (D) ☒ 0.05 ml
100. What should be the minimum gap between two dose of Vitamin A?
வைட்டமின் ஏ இரண்டு டோஸ்களுக்கு இடையே குறைந்தபட்ச இடைவெளி என்னவாக இருக்க வேண்டும்?
- (A) 3 months
3 மாதம்
- (B) 2 months
2 மாதம்
- (C) 1 month
1 மாதம்
- (D) ☒ 6 months
6 மாதம்