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 தேவைப்படின், 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. Carbohydrate food gives _____ to our body.
மாவுச்சத்து (Carbohydrate) உடலுக்கு தேவையான ———————— தருகிறது.

(A) Energy
சக்தி

(B) Growth
வளர்ச்சி

(C) Cell development
செல் உருவாக

(D) Tissue growth
திசுவளர்ச்சி

2. Which nutrition helps to develops tissues in body muscles to develop immunity cells?
தசை உடற்திசுக்கள் நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் உருவாக (மற்றும்) பராமரிக்க தேவையானது எது?

(A) Protein
புரதம்

(B) Calorie
கலோரி

(C) Iron
இரும்பச்சத்து

(D) Calcium
கால்சியம்

3. Deficiency of protein causes _____ disease.
புரதச்சத்து குறைந்தால் ———————— நோய் ஏற்படும்.

(A) Kwashiorkor
சவலை நோய்

(B) Rickets
ரிக்கட்ஸ்

(C) Scurvy
ஸ்கர்வி

(D) Tooth disease
பல் நோய்கள்

4. Deficiency of protein, starch causes _____ disease.
புரதச்சத்தும் மாவுச்சத்தும் குறைந்தால் ஏற்படும் நோய் ————————

(A) Severe acute malnutrition
நோஞ்சான்

(B) Beriberi
பெரிபெரி

(C) Bitot Spot
பைடாட்புள்ளி

(D) Deficiency in bone development
எலும்பு வளர்ச்சி குறைபாடு

5. Iodine gives _____.
அயோடின் சத்து ———————— தேவை.

(A) Body and mental development
உடல் (ம) அறிவு வளர்ச்சிக்கு

(B) Stop eye disease
கண்நோய்கள் தடுக்க

(C) Growth of nails
நகங்கள் வளர

(D) Full growth
முழுவளர்ச்சி

6. Deficiency of iodine causes _____.
அயோடின் குறைவால் ஏற்படுவது எது?

(A) Abortion
கருச்சிதைவு

(B) Birth of mental ability
மூளைவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை பிறத்தல்

(C) Stunding
குள்ளத்தன்மை

(D) Pre-term birth
குறைபிரசவம்

7. What are carbohydrate foods _____.
மாவுச்சத்து உள்ள பொருட்கள் எவை?

(A) Rice, wheat, Sorgham, Rye, Ragi, Millets
அரிசி, கோதுமை சோளம் கம்பு, கேழ்வரகு சாமை, வரகு

(B) Vegetables
காய்கறிகள்

(C) Fruits
பழங்கள்

(D) Green leaves
கீரைகள்

8. What is balance diet food _____.
சரிவிகித உணவு என்பது எது?

(A) Carbohydrate, protein, fats, vitamins, macro nutrients
மாவுச்சத்து, புரதம் கொழுப்பு, வைட்டமின்கள், நுண்ணூட்டச்சத்து

(B) Protein rich food
புரதம் நிறைந்த உணவு

(C) Vitamins rich food
வைட்டமின்கள் நிறைந்த உணவு

(D) Iodine, fat food
அயோடின் கொழுப்புச்சத்து உணவுகள்

9. Nerves system works properly due to _____ foods.
நரம்புமண்டலம் இயல்பாக செயல்பட ———————— தேவை.

(A) Calcium foods
கேல்சியம் உணவுகள்

(B) Zinc
துத்தநாகம்

(C) Iron
இரும்புச்சத்து

(D) Vitamin B
வைட்டமின் பி

10. For teeth and bones, strength needs _____ nutrients.
பற்கள் மற்றும் எலும்புகளின் உறுதிக்கு ———————— சத்து தேவை.

(A) Calcium
கால்சியம் சத்து

(B) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

(C) Vitamin B
வைட்டமின் பி

(D) Iron
இரும்புச்சத்து

11. Choose the calcium rich food given below:
கால்சியம் நிறைந்த உணவு கீழ்காண்பவைகளில் எவற்றில் உள்ளது?

(A) Egg
முட்டை

(B) Milk
பால்

(C) Buttermilk
தயிர்

(D) Curd
இவை அனைத்தும்

12. Deficiency of iodine causes _____ disease.
அயோடின் குறைவால் ஏற்படும் நோய் எது?

(A) Goitre
முன்கழுத்துகழலை

(B) Measles
தட்டம்மை

(C) Jaundice
மஞ்சள்காமாலை

(D) Anemia
இரத்தசோகை

13. Hemoglobin _____ blood.
ஹீமோகுளோபின் _____ இரத்தத்திற்கு தேவை.

(A) gives red colour to
சிவப்புநிறம் தர

(B) to freeze the
இரத்தம் உறைய

(C) helps the blood circulation of
இரத்த ஓட்டம் சீராக

(D) strengthen the bones
எலும்புகள் உறுதிக்கு

14. Hemoglobin in blood _____ our body.
இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் _____ கொண்டு செல்ல உதவுகிறது.

(A) helps to send oxygen to all the parts of
உடலின் அனைத்து பாகத்திற்கும் பிராணவாயுவை கொண்டு செல்ல

(B) develops Immunity
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

(C) helps the growth of body
உடல் வளர்ச்சிக்கு

(D) helps the mental growth
அறிவு வளர்ச்சிக்கு

15. Development of new red blood cells happens in _____ days in our body.
உடலில் சிவப்பணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைந்து அவை மீண்டும் உருவாக எத்தனை நாட்கள் தேவைப்படுகிறது.

(A) 120
120 நாட்கள்

(B) 30
30 நாட்கள்

(C) 160
160 நாட்கள்

(D) 80
80 நாட்கள்

16. Deficiency of iron causes _____.
இரும்புச்சத்து குறைந்தால் ஏற்படுவது எது?

(A) Anemia
இரத்தசோகை

(B) Weight loss
உடல்எடை குறைவு

(C) Weight gain
உடல் எடை கூடும்

(D) None of the above
எதுவுமில்லை

17. The nutrition should not take with iron
இரும்புச்சத்துடன் ———————— சேர்ந்து உண்ணக்கூடாது.

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்

(C) Zinc
துத்தநாகம்

(D) Magnesium
மெங்கனீசியம்

18. To gain iron we need _____ in our body.
இரும்புச்சத்து உடலில் சேர ———————— தேவை.

(A) Vitamin C
வைட்டமின் சி

(B) Vitamin K
வைட்டமின் கே

(C) Vitamin E
வைட்டமின் ஈ

(D) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

19. To gain calcium we need _____ in our body.
கால்சியம் சத்து உடலில் சேர ———————— தேவை.

(A) Vitamin D
வைட்டமின் டி

(B) Vitamin B
வைட்டமின் பி

(C) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

(D) Vitamin K
வைட்டமின் கே

20. Where blood cells are created _____.
இரத்த அணுக்கள் ———————— ல் உருவாகிறது.

(A) heart
இதயத்தில்

(B) blood
இரத்தத்தில்

(C) bonemarrow
எலும்பு மஞ்ஞை

(D) liver
கல்லீரலில்

21. When supplementary food is started for the child of 6 months to 2 years?
ஆறுமாதம் முதல் 2 வயது வரை உள்ள குழந்தைகளுக்கு எப்போது துணை உணவு துவங்க வேண்டும்?

(A) 10 months
10 மாதம்

(B) 8 months
8 மாதம்

(C) 6 months
6 மாதம்

(D) 12 months
12 மாதம்

22. Why should we start supplementary food for child during 6th month?
துணை உணவு 6 மாதத்தில் ஏன் துவங்கவேண்டும்?

(A) for learning
கற்றல்

(B) for growth
வளர்ச்சி

(C) for functional development and immunity
செயல்பாடு வளர்ச்சி மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

(D) all the above
இவை அனைத்தும்

23. How to calculate the stunding?
குள்ளத்தன்மை என்பதை எப்படி கணக்கிடுவது?

(A) height for weight
உயரத்திற்கேற்ற எடை

(B) weight for height
எடைக்கேற்ற உயரம்

(C) age for height
வயதுக்கேற்ற உயரம்

(D) age for weight
வயதுக்கேற்ற எடை

24. Nutrition deficiency causes
ஊட்டச்சத்து குறைபாடு

(A) Cancer
கேன்சர்

(B) Diabetes
சர்க்கரை நோய்

(C) Suw
Suw

(D) Heart disease
இதய நோய்

25. Wasting means _____.
Wasting என்பது (மெலிந்த தன்மை)

(A) Stunding
உயரம் குறைவு

(B) Under weight
எடையில் குறைவு

(C) Height for weight
உயரத்திற்கேற்ற எடை

(D) None of these
எதுவுமில்லை

26. Abbreviation of SAM
SAM விரிவாக்கம்

(A) Severe Under Weight
(B) Severe Stunted
(C) Severe Acute Malnutrition
(D) Under Weight

27. Expansion of MAM
MAM விரிவாக்கம்

(A) Severe Under weight
(B) Severe Stunted
(C) Severe Acute Malnutrition
(D) Moderate Acute Malnutrition

28. Expansion of SUW
SUW என்பதின் விரிவாக்கம்

(A) Moderation Underweight
(B) Severe Acute Malnutrition
(C) Severe Under Weight
(D) Severe Stunted

29. Expansion of SST
SST என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Normal
(B) Malnutrition
(C) Moderate Stunded
(D) Severe Stunded

30. Expansion of MUW
MUW என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Moderate stunded
(B) Moderate underweight
(C) Malnutrition
(D) Severe Stunded

31. In which State the "Uttasathu Uruthisai" was started?
ஊட்டசத்தை உறுதிசெய் எப்போது எந்த மாநிலத்தில் தொடங்கப்பட்டது?

(A) May 2022 in Kerala
கேரளா மே 2022
(B) March 2022 in Andhra
ஆந்திரா மார்ச் 2022
(C) April 2022 in Telungana
தெலுங்கானா ஏப்ரல் 2022
(D) January 2022 in Tamil Nadu
தமிழ்நாடு ஜனவரி 2022

32. To whom "Pillaikani Amuthu" given?
பிள்ளைக்கனி அமுது பெட்டகம் யாருக்கு வழங்கப்பட்டது?

(A) MUM
(B) MS
(C) Normal
(D) SST, SUW, SAM

33. Expansion of MR
MR ரின் விரிவாக்கம்

(A) Measles Rickets
(B) Measles Rubella
(C) Measles Rebbit
(D) Measles Servey

34. Expansion of JE
JE என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Japan Education
(B) Japan English
(C) Japan Encephalitis
(D) Meninitis

35. Hepatitis 'B' vaccine prevents _____ disease.
ஹெப்பாடைடீஸ் பி தடுப்பூசி எந்த நோயை தடுக்கிறது?

(A) Heart
இதயநோய்

(B) Meningitis
மூளைகாய்ச்சல்

(C) Liver
கல்லீரல்

(D) Kidney
சிறுநீரகம்

36. Sprouts uses _____.
முளைகட்டிய தானியங்களின் பயன்கள்

(A) Enough nutrients to the body and antioxidant
உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் (ம) ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்

(B) Amino acids
அமினோஅமிலம்

(C) Digestion
செரிமானம்

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

37. LBN Baby means
LBN குழந்தை என்றால் என்ன

(A) Birth weight above 3 kg
பிறப்பு எடை 3 கி மேல்

(B) Birth weight 3-3.5 kg
பிறப்பு எடை 3-3.5 கி

(C) Birth weight less than 2.5 kg
பிறப்பு எடை 2.5 கீழ்

(D) Birth weight 2.5 to 3.00 kg
பிறப்பு எடை 2.5 to 3.00 கி

38. During Diarrea which can be given?
வயிற்றுப் போக்கின் போது வழங்குவது

(A) Cow's milk
மாட்டுப் பால்

(B) No food
உணவலிக்க கூடாது

(C) ORS solution + Zinc
ORS கரைசல் + துத்தநாகம்

(D) Water alone
தண்ணீர் மட்டும்

39. Exclusive Breast feeding for how many days?
தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்குவது கால அளவு

(A) 90 days
90 நாட்கள்

(B) 100 days
100 நாட்கள்

(C) 180 days
180 நாட்கள்

(D) 120 days
120 நாட்கள்

40. Complementary feeding should be in _____ consistency.
துணை உணவு எந்த பதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

(A) Liquid
நீர் பதம்

(B) Semi solid
கூழ் பதம்

(C) Solid
கெட்டியான பதம்

(D) Dhal water
பருப்பு தண்ணீர்

41. Contents of the weaning food given in Anganwadi Centre
குழந்தைகள் மையத்தில் வழங்கப்படும் சத்துமாவில் உள்ள பொருட்கள்

(A) Ragi
கேழ்வரகு

(B) Wheat
கோதுமை

(C) Soya
சோயாமாவு

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

42. _____ mentally disabled children will born due to lack of iodine.
அயோடின் சத்து குறைபாடு இருந்தால் ———————— எனப்படும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை பிறக்க நேரிடும்.

(A) Cretinism
க்ரெடினிஸம்

(B) Autism
ஆட்டின்ஸம்

(C) Nutrition
ஊட்டச்சத்து

(D) Tenanus
டெட்டனீஸ்

43. Amount of iodine need for a person for one day.
அயோடின் ஒரு நாளைக்கு ஒருவருக்கு ———————— போதுமானது.

(A) 170 microgram
170 மைக்ரோகிராம்

(B) 150 microgram
150 மைக்ரோகிராம்

(C) 70 microgram
70 மைக்ரோகிராம்

(D) 100 microgram
100 மைக்ரோகிராம்

44. From 4th month to 6th month after delivery during pregnancy for one two times a day _____ dose of intake of calcium tablets is essential.
கர்ப்பகாலத்தில் 4வது மாதம் முதல் பிரசவித்த பின் 6 மாதம் வரை சுண்ணாம்பு சத்து மாத்திரை 1 நாளைக்கு 2 முறை ———————— அளவு கொண்ட மாத்திரை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

(A) 5 grams
5 கிராம் அளவு மாத்திரை

(B) 10 grams
10 கிராம் அளவு மாத்திரை

(C) 1 gram
1 கிராம் அளவு மாத்திரை

(D) 4.15 grams
4.15 கிராம் அளவு மாத்திரை

45. Disease caused due to the deficiency of calcium during pregnancy.
கர்ப்பகாலத்தில் சுண்ணாம்பு சத்து குறைவதால் ———————— நோய்கள் குறைவதாக மருத்துவ ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

(A) Diabetes
சர்க்கரை

(B) Cancer
கேன்சர்

(C) High blood pressure related distress
உயர்இரத்த அழுத்தம் சம்பந்தமான நோய்

(D) Heart disease
இதயம் தொடர்பான நோய்கள்

46. Lack of iodine causes _____ deficiency in pregnant women and adolescent girls.
கர்ப்பிணிக்கு வளர் இளம் பெண்களுக்கு அயோடின் குறைபாடு இருப்பின் ———————— ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

(A) Bones
எலும்புகளில் குறைபாடு

(B) Eye deficiency
கண் குறைபாடு

(C) Changes in health and mind
உடல் மற்றும் மனநிலையில் ஊனம்

(D) None of the above
இவைகளில் எதுவுமில்லை

47. Need for Vitamin A in our body _____.
உயிர்ச்சத்து ஏ ———————— எதனால் தேவைப்படுகிறது.

(A) for bone development
எலும்பு வளர்ச்சிக்கு

(B) for body development
உடல் வளர்ச்சிக்கு

(C) eyes and skin health
கண்கள் மற்றும் தோல் ஆரோக்கியத்திற்கு

(D) for mental development
மூளை வளர்ச்சி

48. Deficiency of _____ causes Bitot spots.
பைடாட்புள்ளிகள் ———————— குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது?

(A) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து டி

(B) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து ஏ

(C) Vitamin C
உயிர்ச்சத்து சி

(D) Vitamin K
உயிர்ச்சத்து கே

49. Scurvy disease caused by deficiency of nutrition
ஸ்கர்வி என்பது ———————— சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து ஏ

(B) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து டி

(C) Vitamin C
உயிர்ச்சத்து சி

(D) Vitamin B
உயிர்ச்சத்து பி

50. Nutrition in sprouts
முளைகட்டிய தானியங்களில் ———————— சத்து உள்ளது.

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Zinc
துத்தநாகம்

(C) Vitamin B
வைட்டமின் பி

(D) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்

51. Deficiency of Vitamin D causes
உயிர்ச்சத்து டி குறைந்தால் ஏற்படும் நோய் எது?

(A) Kwashiorkor
சவலை

(B) Eye deficiency
நோஞ்சான்

(C) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்

(D) Scurvy
ஸகர்வி

52. _____ measurement of Vitamin A syrup given upto 5 years old children in Kulanthigalmaiam.
குழந்தை மையங்களில் 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் ஏ திரவம் வழங்கப்படும் அளவு

(A) 5 ml
5 மிலி

(B) 10 ml
10 மிலி

(C) 2.5 ml
2.5 மிலி

(D) 2 ml
2 மிலி

53. Once in _____ months, the Vitamin A syrup is given to children upto 5 years.
5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வைட்டமின் ஏ திரவம் எத்தனை மாதத்திற்கு ஒரு முறை வழங்கப்படுகிறது.

(A) 9 months
9 மாதம்

(B) 6 months
6 மாதம்

(C) 3 months
3 மாதம்

(D) 8 months
8 மாதம்

54. Deficiency of Vitamin E affects the _____.
வைட்டமின் ஈ குறைந்தால் ———————— குறைகிறது.

(A) Health of kidney
சிறுநீரகத்தின் ஆரோக்கியம்

(B) Immunity system
நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தின் ஆரோக்கியம்

(C) Health of heart
இதயத்தின் ஆரோக்கியம்

(D) Health of eyes
கண்களின் ஆரோக்கியம்

55. Food which are rich in Vitamin C
வைட்டமின் சி நிறைந்த உணவுகள் எவை?

(A) Lemon
எலுமிச்சை

(B) Amla
நெல்லி

(C) Orange
ஆரஞ்சு

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

56. Foods which are rich in Vitamin A
வைட்டமின் ஏ நிறைந்த உணவுகள் எவை?

(A) Papaya
பப்பாளி

(B) Fish
மீன்

(C) Greens
கீரைகள்

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

57. Foods which are rich in iron
இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் எவை?

(A) Drumstick leaves
முருங்கைக்கீரை

(B) Jaggery
வெல்லம்

(C) Rye, Sesame
கம்பு எள்ளு

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

58. The hormone that facilities release of milk from alveolus is
சுரப்பி சிற்றறையிலிருந்து பாலை வெளியேற்ற எந்த ஹார்மோன் உதவுகிறது

(A) Estrogen
ஈஸ்ட்ரோஜன்

(B) Progesterone
புரோஜெஸ்டிரோன்

(C) Prolactin
புரோலாக்டின்

(D) Oxytocin
ஆக்ஸிடோஸின்

59. Anemia causes due to _____ deficiency.
இரத்தசோகை ———————— குறைவால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து ஏ

(B) Calcium
கால்சியம்

(C) Iron
இரும்புச்சத்து

(D) Zinc
துத்தநாகம்

60. _____ can be injected for Severe Anemia.
இரத்தசோகை அதிகமாக இருப்பின் ———————— போட்டுக் கொள்ளலாம்.

(A) BVC
BVC

(B) PVV
PVV

(C) Iron sucrose
இரும்புச்சத்து சுக்ரோஸ்

(D) Iron rota
இரும்புச்சத்து ரோட்டா

61. Effects of Vitamin K deficiency _____.
வைட்டமின் கே ————————

(A) Swelling of nails
கைகால் வீக்கம்

(B) Uncontrolled bleeding
இரத்தபோக்கை கட்டுப்படுத்தும்

(C) Breaking of nails
நகம் உடைதல்

(D) Affects eye sight
கண்பார்வை குறைபாடு

62. Use of zinc nutrition _____.
துத்தநாக சத்து ———————— பயன்படுகிறது.

(A) for bone development
எலும்புவளர்ச்சி

(B) strengthen nerve system
நரம்புமண்டலம்

(C) eye, skin and hair health
கண்சருமம் தலைமுடி ஆரோக்கியத்திற்கு

(D) heart health
இதயம்

63. Hemoglobin level in blood is calculated in _____ milligrams.
இரத்தத்தில் ஹீமோகுளோபின் அளவு ———————— இல் கணக்கிடப்படுகிறது.

(A) 100 mg
100 மிலி கிராமில்

(B) 10 mg
10 மிலி கிராமில்

(C) 50 mg
50 மிலி கிராமில்

(D) 100 g
100 கிராமில்

64. Normal state of Hemoglobin
ஹீமோகுளோபின் இயல்நிலை ————————

(A) above 15
15க்கு மேல்

(B) above 10
10க்கு மேல்

(C) above 12
12க்கு மேல்

(D) above 7
7க்கு மேல்

65. _____ amount of deficiency is severe anemia.
கடுமையான இரத்தசோகை அளவு

(A) below 10
10க்கு குறைவு

(B) below 12
12க்கு குறைவு

(C) below 11
11க்கு குறைவு

(D) below 7.9
7.9க்கு குறைவு

66. Advantage of taking balanced diet _____.
சரிவிகித உணவு ——————தேவை.

(A) development of organs
உடலுறுப்புகள் வளர்ச்சி

(B) production and repair of tissues
திசுக்கள் உற்பத்தி (ம) புதுப்பித்தல்

(C) prevent diet related illness
உணவு பழக்கம் சார்ந்த நோய்களை தடுத்தல்

(D) all the above
இவை அனைத்தும்

67. What type of food we should eat more?
அதிகமாக உண்ண வேண்டிய உணவுகள்

(A) Fruits and vegetables
காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

(B) Pulses and cereals
தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்

(C) Greens
கீரைகள்

(D) Fats
கொழுப்பு

68. The low level of food we should in take
குறைவாக உண்ண வேண்டிய உணவுகள்

(A) Sugar, salt
சர்க்கரை, உப்பு

(B) Fat foods
அதிக கொழுப்பு உணவுகள்

(C) Processed foods
பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள்

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

69. Fat food gives _____ to our body.
கொழுப்புச்சத்து ———————— அளிக்கிறது.

(A) more energy and fatty acids
மிகுதியான சக்தி (ம) கொழுப்பு அமிலங்களை அளிக்கிறது

(B) developments
வளர்ச்சி தருகிறது

(C) bone development
எலும்பு வளர்ச்சிக்கு

(D) protects tooth
பல் பாதுகாப்பிற்கு

70. _____ produce Vitamin B6.
வைட்டமின் பி6 ———————— உற்பத்தி செய்கிறது.

(A) red corposals
சிவப்பு அணுக்கள் உற்பத்தி

(B) white corposals
வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் உற்பத்தி

(C) glucose
குளுக்கோஸ் உற்பத்தி

(D) fructose
பிரக்டோஸ் உற்பத்தி

71. _____ cures wounds in our body.
புண்களை ஆற்றும் சக்தி ———————— ல் உள்ளது.

(A) Zinc
துத்தநாகம்

(B) Calcium
கால்சியம்

(C) Iodine
அயோடின்

(D) Vitamin C
வைட்டமின் சி

72. Deworming tablets helps to _____.
குடற்புழுக்கள் நீக்க மாத்திரைகள்

(A) develop immunity
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

(B) learning ability
கற்றல் திறன் மேம்பாடு

(C) destroy intestinal worm
குடற்பூச்சிகள் அழிக்க

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

73. For Adolescent boys _____ calorie is required.
ஆண்களுக்கான (நடுத்தர வயது) ———————— கலோரி தேவை.

(A) 2000 to 2200 KCal/dy
2000 - 2200 கி.கலோரி

(B) 1500 to 2000 KCal/dy
1500 - 2000 கி.கலோரி

(C) 2500 to 3000 KCal/dy
2500 - 3000 கி.கலோரி

(D) 3000 grams - 3500 Kcal/dy
3000 - 3500 கி.கலோரி

74. Hard working women requires _____ calories.
பெண்கள் கடுமையான உழைப்பு ———————— கலோரி தேவை.

(A) 2.800
2.800 கி.கலோரி

(B) 2.500
2.500 கி.கலோரி

(C) 2.200
2.200 கி.கலோரி

(D) 2.300
2.300 கி.கலோரி

75. Expansion of LMP
LMP என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Last month period
(B) Last month pregnancy
(C) Last menstrual period
(D) Last medical pharmacy

76. Expansion of EDD
EDD என்பதன் விரிவாக்கம் (பிரசவம் எதிர்பார்க்கப்படும் நாள்)

(A) Education date delivery
(B) Expected date of delivery
(C) Estimated date of delivery
(D) Estimated date of the day

77. Expansion of DOM
DOM என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Date of mother
(B) Document object of model
(C) Date of menstruation
(D) Date of month

78. In how many months growth monitoring is taken for adolescent girls?
வளர்இளம் பருவத்தினருக்கு எடை உயரம் எத்தனை மாதத்திற்கு ஒரு முறை எடுக்க வேண்டும்?

(A) 1 month
1 மாதம்

(B) 6 months
6 மாதம்

(C) 3 months
3 மாதம்

(D) 2 months
2 மாதம்

79. Once in 6 months _____ tablet should be given.
ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை ———————— மாத்திரை கொடுக்கபட வேண்டும்.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ

(B) Calcium
கால்சியம்

(C) Iron
இரும்புச்சத்து

(D) Deworming
பூச்சிநீக்க மருந்து

80. When should we start colostrum feeding to new born?
குழந்தை பிறந்த ———————— மணிநேரத்தில் சீம்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

(A) After 2 hrs.
2 மணி நேரம்

(B) ½ an hour
½ மணி நேரம்

(C) 4 hrs.
4 மணி நேரம்

(D) After 3 hrs.
3 மணி நேரம்

81. Expansion of BMI
BMI என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Body Mass Input
(B) Body Mass Inside
(C) Body Mass Index
(D) Body Mass Invellant

82. Normal range of BMI
BMI குறியீடு இயல்பு நிலைக்கு ————————

(A) 18.5 to 24.9
(B) 25 to 26
(C) 28 to 30
(D) 14 to 18

83. What are the metabolic changes happen in adolescent girls?
வளர்இளம் பருவத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்

(A) Development in hip bones
இடைபகுதி விரிவு வளர்ச்சி

(B) Puberty
பூப்பெய்தல்

(C) Development in breast
மார்பக வளர்ச்சி

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

84. What are the metabolic changes happen in adolescent boys?
வளர்இளம் பருவத்தில் ஆண்களுக்கு ஏற்படும் உடல்ரீதியான மாற்றங்கள்

(A) Mustache and beard
மீசை குறுந்தாடி

(B) Strengthening of muscles in hands and legs
கைகால் தசை வலுவடைதல்

(C) Development in reproductive organ
இனப்பெருக்க உறுப்பு பெரிதாகும்

(D) Change in voice
குரல் உடைதல்

85. _____ should be taken care of during adolescence.
வளர் இளம் பருவத்தில் ———————— கவனம் தேவை.

(A) Food
ஆகாரம்

(B) Cleanliness
தன்சுத்தம்

(C) Control of stress
மனஅழுத்தம் கட்டுப்படுத்துதல்

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

86. _____ is caused by the use of wet napkins.
ஈரமான நாப்கின் பயன்படுத்துவதால் ———————— ஏற்படுகிறது.

(A) heat problem
இதயநோய் பிரச்சனை

(B) eye problem
கண்நோய் பிரச்சனை

(C) lung problem
நுரையீரல் பிரச்சனை

(D) uterus and kidney
கர்ப்பப்பை (ம) சிறுநீரக பிரச்சனை

87. _____ is the legal marriage age for male.
சட்டப்படி ஆண்களுக்கான திருமண வயது

(A) 25 years
25 வயது

(B) 18 years
18 வயது

(C) 21 years
21 வயது

(D) 23 years
23 வயது

88. _____ is the legal marriage age for female.
பெண்களுக்கான திருமண வயது

(A) 20 years
20 வயது

(B) 18 years
18 வயது

(C) 21 years
21 வயது

(D) 24 years
24 வயது

89. Anorexia nervosa and bulimia are the nutritional disorders found among the
அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலீமியா என்னும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகள் எந்த வயதினிரிடையே காணப்படுகிறது

(A) Preschool children
முன்பள்ளி குழந்தைகள்

(B) School going children
பள்ளிக் குழந்தைகள்

(C) Adolescents
வளரிளம் பருவத்தினர்

(D) Lactating mothers
பாலூட்டும் தாய்மார்கள்

90. Sexual and genital structure of male child
ஆண்களுக்கு குழந்தைகள் பாலினம் (ம) மரபியல் அமைப்பு

(A) xx chromosome
xx குரோமோசோம்

(B) xy chromosome
xy குரோமோசோம்

(C) x chromosome
x குரோமோசோம்

(D) y chromosome
y குரோமோசோம்

91. _____ is being carried out for adolescent girls in anganwadi centres.
குழந்தைகள் மையங்களில் வளர்இளம் பருவத்தினருக்கு ————————

(A) Weight taking
எடை

(B) Height measurement
உயரம்

(C) Nutrition Education
ஊட்டசத்து கல்வி

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

92. Life skills means _____.
வாழ்க்கைத்திறன் கல்வி என்பது ————————

(A) Social skills
சமூகதிறன்

(B) Thinking ability
சிந்திக்கும் திறன்

(C) Ability to control emotions
உணர்வுகளை கையாளும் திறன்

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

93. Life skill training give _____ development.
வாழ்க்கைத்திறன் பயிற்சி அளிப்பதால் ———————— திறன் வளர்கிறது.

(A) Cognative
அறிவு

(B) Emotional
மனஎழுச்சி

(C) Personality
ஆளுமை

(D) Social
சமூகம்

94. The method of cooking food in little water at a temperature of 82°C - 85°C is
82°C - 85°C வெப்பநிலையில் குறைந்த அளவு நீரில் சமைப்பது ———————— எனப்படும்.

(A) Boiling
கொதிக்க வைத்தல்

(B) Simmering
மெல்ல வற்ற வைத்தல்

(C) Poaching
குறைந்த நீரில் அவித்தல்

(D) Stewing
சுண்டவைத்தல்

95. Sex education means _____.
பாலியல் கல்வி என்பது

(A) Telling about bad touch to children
தவறான தொடுதல் பற்றி கூறுவது

(B) Telling about good touch to children
சரியான தொடுதல் பற்றி கல்வி அளிப்பது

(C) Protection of women by herself
பெண்கள் தங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவும்

(D) All the above
இவை அனைத்தும்

96. Heme iron is found only in
'ஹீம்' இரும்பு எதில் காணப்படுகிறது?

(A) Soya bean
சோயாபீன்

(B) Dates
பேரிட்சம் பழம்

(C) Green leafy vegetables
பச்சை கீரைகள்

(D) Liver
ஈரல்

97. Expansion of RGSEAG
RGSEAG என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Rajiv Gandhi Scheme for Environment of Adolescent Girls

(B) Rajiv Gandhi Services for Employee of Adolescent Girls

(C) Rajiv Gandhi Scheme for Education of Adolescent Girls

(D) Rajiv Gandhi Scheme for Empowerment of Adolescent Girls

98. Expansion of KSY
KSY என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Kishori Shakti Yoga
(B) Kishori Shakti Yojana
(C) Kishori Shakti Sanjana
(D) None of the above

99. _____ tablet is used for diarrhoea.
_____ மாத்திரை வயிற்றுபோக்கின் போது பயன்படுத்தலாம்.

(A) Zinc
துத்தநாகம்
(B) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்
(C) Calcium
கால்சியம்
(D) Vitamin
வைட்டமின்

100. Expansion of NPAG
NPAG என்பதன் விரிவாக்கம்

(A) Nutritional Programme for Adolescent Girls
(B) Nutritional Project for Adolescent Girls
(C) Nutritional Promo for Adolescent Girls
(D) Natural Programme for Adolescent Girls