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. World Food day is celebrated on
உலக உணவு தினம் என்று கொண்டாடப்படுகிறது?

(A) October 11
அக்டோபர் 11

(B) October 16
அக்டோபர் 16

(C) October 17
அக்டோபர் 17

(D) October 21
அக்டோபர் 21

2. The physiological functions of foods are classified into _____ main categories.
உடலியல் செயல்பாட்டிற்கான உணவுகள் எத்தனை வகைகளாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளன?

(A) 1
(B) 2
(C) 3
(D) 4

3. While planning balanced diet energy from cereals should not be more than _____ percent.
சரிவிகித உணவு திட்டமிடும் போது தானியங்களிலிருந்து கிடைக்கும் சக்தி _____ சதவீதம் மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

(A) 25
(B) 50
(C) 75
(D) 80

4. Among the following _____ is a good source of starch.
கீழ்கண்ட உணவுகளில் ஸ்டார்ச் (starch) நிறைந்த உணவு எது?

(A) Rice
அரிசி
(B) Oil
எண்ணெய்
(C) Egg
முட்டை
(D) Fish
மீன்

5. One gram of carbohydrate provide _____ kcal of energy.
ஒரு கிராம் மாவு சத்து _____ kcal (கிலோ கலோரி) சக்தி வழங்கும்.

(A) 4
(B) 5
(C) 8
(D) 9

6. RDA stands for _____.
RDA விரிவாக்கம் என்ன?

(A) Recommended Dietary Allowance
பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து அளவு

(B) Recommended Daily Allowance
பரிந்துரைக்கப்பட்ட தினசரி அளவு

(C) Reference Dietary Allowance
சான்றாதாரம் ஊட்டச்சத்து அளவு

(D) Reference Daily Allowance
சான்றாதாரம் தினசரி அளவு

7. Food rich in _____ is called body building food.
வளர்ச்சி தரும் உணவுகள் என்பது _____ சத்துகள் நிறைந்த உணவாகும்.

(A) Protein
புரதம்

(B) Fat
கொழுப்பு

(C) Carbohydrate
மாவுசத்து

(D) Fibre
நார்சத்து

8. Among the following _____ can be included in low cost balanced diet.
கீழ்கண்ட உணவுகளில் _____ உணவு சிக்கனமான சரிவிகித உணவில் சேர்த்து கொள்ளலாம்

(A) Jaggery
வெல்லம்

(B) Honey
தேன்

(C) Sugar
சர்க்கரை

(D) Brown sugar
பழுப்பு சர்க்கரை

9. Severe wasting is defined as
கடுமையான ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது

(A) Very low Height for Age
மிகக் குறைவான வயதுக்கு ஏற்ற உயரம்

(B) Very low Weight for Age
மிகக் குறைவான வயதுக்கு ஏற்ற எடை

(C) Very low Height for Weight
மிகக் குறைவான எடைக்கு ஏற்ற உயரம்

(D) Very low Weight for Height
மிகக் குறைவான உயரத்திற்கு ஏற்ற எடை

10. Perinatal mortality refers to
பெரிநேடல் பச்சிளம் குழந்தை இறப்பு என்பது

(A) 28th week of gestation to 7 days of Post Natal
கர்பகாலத்தில் 28வது வாரம் முதல் குழந்தை பிறந்து 7 நாட்கள் வரை

(B) 32nd week of gestation to 7 days of Post Natal
கர்பகாலத்தில் 32வது வாரம் முதல் குழந்தை பிறந்து 7 நாட்கள் வரை

(C) 36th week of gestation to 7 days of Post Natal
கர்பகாலத்தில் 36வது வாரம் முதல் குழந்தை பிறந்து 7 நாட்கள் வரை

(D) 38th week of gestation to 7 days of Post Natal
கர்பகாலத்தில் 38வது வாரம் முதல் குழந்தை பிறந்து 7 நாட்கள் வரை

11. A Marasmic Child does not have following symptom
மராஸ்மஸ் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையிடம் இந்த அறிகுறி ஏற்படாது

(A) Wrinkled skin
தோல் சுருக்கம்

(B) Oedema
நீர்தேக்கம்

(C) Bony appearance
எலும்பு போன்ற தோற்றம்

(D) Muscle wasting
மெலிந்த தசை

12. A man doing a moderate work require _____ g of fat as per Recommended Dietary Allowance 2010
பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஊட்டசத்து அளவு (RDA) 2010ன்படி இலகுவான வேலை செய்யும் ஆணிற்கு _____ அளவு கொழுப்பு சத்து தேவைப்படுகிறது.

(A) 25

(B) 30

(C) 35

(D) 40

13. As per NFHS-5 survey the total Infant Mortality rate per 1000 live birth in Tamil Nadu is
NFHS-5 கணக்கெடுப்பு படி தமிழ்நாட்டில் 1000 உயிருடன் பிறந்த குழந்தையில் மொத்த பச்சிளம் குழந்தை இறப்பு விகிதம்

(A) 14.9

(B) 15

(C) 18.6

(D) 21.7

14. Iron is absorbed when consumed with _____ vitamin.
இரும்பு சத்து உடலில் செறிவுட்டுவதற்கு _____ வைட்டமின் தேவைப்படுகிறது.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin B
வைட்டமின் B

(C) Vitamin C
வைட்டமின் C

(D) Vitamin D
வைட்டமின் D

15. Spina bifida is caused due to deficiency of _____ Nutrient.
முதுகு நாண் பிறவி குறைபாடு _____ சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

(A) Folic Acid
போலிக் அமிலம்

(B) Iodine
அயோடின்

(C) Calcium
சுண்ணாம்பு சத்து

(D) Sodium
சோடியம்

16. Corneal xerosis is the condition caused due to deficiency of _____ vitamin.
கார்னியல் செர்ராஸிஸ் என்பது _____ வைட்டமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin B
வைட்டமின் B

(C) Vitamin C
வைட்டமின் C

(D) Vitamin K
வைட்டமின் K

17. _____ mineral is necessary for normal brain development in infants.
பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு _____ கனிமம் இயல்பான மூளை வளர்ச்சிக்கு தேவைப்படுகிறது.

(A) Zinc
சிங்க் (Zinc)

(B) Calcium
சுண்ணாம்பு சத்து

(C) Iron
இரும்பு சத்து

(D) Sodium
சோடியம் (Sodium)

18. _____ is the oxygen carrying component in the blood
இரத்தத்தில் ஆக்ஸிசன் (oxygen) எடுத்து செல்ல _____ தேவைப்படுகிறது.

(A) Iron
இரும்பு சத்து

(B) Potassium
பொட்டாசியம்

(C) Calcium
சுண்ணாம்பு சத்து

(D) Sodium
சோடியம்

19. In Anganwadi Center, _____ ml of Iron Syrup is given to children in the age group of 2 years to 6 years.
குழந்தைகள் மையத்தில் _____ அளவு இரும்பு சத்து சிரப் 2 வயது முதல் 6 வரை உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

(A) 1 ml
1 மிலி
(B) 2 ml
2 மிலி
(C) 3 ml
3 மிலி
(D) 5 ml
5 மிலி

20. Double fortified salt is fortified with
இரட்டை செறிவூட்டப்பட்ட உப்பில் எந்த ஊட்டச்சத்துக்களால் ஊக்குவிக்கப்பட்டுள்ளது (fortified)?

(A) Iron & Iodine
இரும்புச்சத்து (மற்றும்) அயோடின்
(B) Calcium & Sodium
சுண்ணாம்புசத்து மற்றும் சோடியம்
(C) Vitamin B
வைட்டமின் B
(D) Vitamin D
வைட்டமின் D

21. A healthy women gain an average weight of _____ during pregnancy.
ஆரோக்கியமான கர்ப்பிணி தாய்க்கு, கர்ப்பகாலத்தில் சராசரியாக _____ எடை அதிகரிக்கும்.

(A) 11-13 kg
11-13 கி
(B) 11-25 kg
11-25 கி
(C) 11-20 kg
11-20 கி
(D) 11-30 kg
11-30 கி

22. _____ mg/day of Iron is required by women doing heavy work.
கடினமாக வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு _____ mg/நாள் இரும்பு சத்து தேவைப்படுகிறது.

(A) 17
(B) 20
(C) 21
(D) 25

23. 'Let down Reflex' is activated by _____ Hormone.
'லெட் டவுன் ரிப்லக்ஸ்' (Let down Reflex) _____ ஊக்குநீர் தூண்டுகிறது.

(A) Oestrogen
ஈஸ்ட்ரோஜன்

(B) Progesterone
புரோஜெஸ்டிரான்

(C) Prolactin
புரோலாக்டின்

(D) Oxytocin
ஆக்ஸிடாசின்

24. _____ amount of Calcium is required by a lactating women.
_____ அளவு சுண்ணாம்பு சத்து பாலூட்டும் தாய்க்கு தேவைப்படுகிறது.

(A) 1000 mg

(B) 1200 mg

(C) 1400 mg

(D) 1600 mg

25. 'Galactogogue' are those which improves _____ in lactating women.
'கேலக்டோகாக்கஸ்' என்பது பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு எதனை மேம்படுத்தும்?

(A) Breast Milk Production
தாய்பால் உற்பத்தி

(B) Breast Milk Absorbtion
தாய்பால் செறிவூட்டல்

(C) Breast Milk Secretion
தாய்பால் சுரப்பு

(D) Breast Milk Secretion and Absorbtion
தாய்பால் சுரப்பு மற்றும் செறிவூட்டல்

26. As per World Health Organization, Recommendation, A healthy pregnant women require _____ amount of additional calorie during 1st trimester.
உலக சுகாதார நிறுவனத்தின்படி, ஒரு ஆரோகியமான கர்ப்பிணிக்கு முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு _____ அளவு கூடுதல் கலோரி தேவைப்படுகிறது.

(A) 150 kcal/day
150 kcal/நாள்

(B) 100 kcal/day
100 kcal/நாள்

(C) 300 kcal/day
300 kcal/நாள்

(D) 350 kcal/day
350 kcal/நாள்

27. Formation of Rhodopsin require _____ vitamin.
'ரோடாப்சின்' உருவாகுவதற்கு _____ வைட்டமின் தேவைப்படுகிறது.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin D
வைட்டமின் D

(C) Vitamin E
வைட்டமின் E

(D) Vitamin C
வைட்டமின் C

28. As per World Health Organization Adolescent Children fall under the age group of _____.
உலக சுகாதார நிறுவனத்தின்படி, வளர் இளம் குழந்தைகள் வயது வரம்பு எது?

(A) 10-19 years
10-19 வயது

(B) 10-18 years
10-18 வயது

(C) 11-19 years
11-19 வயது

(D) 11-18 years
11-18 வயது

29. Adolescent Girls tend to deposit more fat, whereas adolescent boys add more muscle mass.
வளர் இளம் பெண்களுக்கு அதிக கொழுப்பு சத்து தேக்கம் காணப்படும். ஆனால் வளர் இளம் ஆண்களுக்கு அதிக தசை வளர்ச்சி இருக்கும்.

(A) Completely true
முற்றிலும் சரி

(B) Partially true
பகுதி சரி

(C) Partially false
பகுதி தவறு

(D) Completely false
முற்றிலும் தவறு

30. Adolescent those who have less bone density are susceptable to _____ in later life.
குறைந்த எலும்பு அடர்த்தி இருக்கும் வளர் இளம் குழந்தைகளுக்கு பிற்காலத்தில் _____ குறைபாடு ஏற்படலாம்.

(A) Osteoporosis
ஆஸ்டியோபோரோசிஸ்

(B) Osteomyelitis
ஆஸ்டியோமையிலைடிஸ்

(C) Osteopenia
ஆஸ்டியோபினியா

(D) Osteo arthiritis
ஆஸ்டியோ ஆர்திரைடிஸ்

31. In schools _____ program is implemented to reduce prevalence and severities of Anaemia in adolescent population (10-19 years)
பள்ளிகளில், வளர் இளம் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் இரத்த சோகை பிரச்சனையை குறைக்க மற்றும் அதன் தீவிரத்தை தடுக்க _____ திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது (10-19 வருடங்கள்).

(A) Weekly Iron Folic acid supplementation
வாராந்திர இரும்பு ஃபோலிக் அமிலம்

(B) Kishiori Sakthi Yojana
கிஷோரி சக்தி யோஜனா

(C) Scheme for Adolescent Girls
வளர் இளம் பெண்களுக்கான திட்டம்

(D) Beti Bachao, Beti Padhao
பெண் குழந்தைகளை காப்போம், பெண் குழந்தைகளை கற்பிப்போம்

32. Beti Bachao, Beti Padhao was started in _____ year.
பெண் குழந்தைகளை காப்போம், பெண் குழந்தைகளை கற்பிப்போம் திட்டம் எந்த ஆண்டு துவங்கப்பட்டது?

(A) 2015
(B) 2016
(C) 2017
(D) 2018

33. _____ serving of pulses should be taken a day.
தினமும் _____ பறிமாறல்கள் (வேளைகள்) பயறு மற்றும் பருப்பு வகைகளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

(A) Two to three
இரண்டு முதல் மூன்று
(B) One to two
ஒன்று முதல் இரண்டு
(C) Three to four
மூன்று முதல் நான்கு
(D) Three
மூன்று

34. Among the following which contribute to adolescent obesity.
கீழ்கண்டவைகளில் எவை வளர் இளம் பருவத்தில் உடல் பருமன் ஏற்பட காரணமாக உள்ளது?

(A) Lack of physical activity
உடலியக்க செயல்பாடு இல்லாத வாழ்க்கை

(B) Skipping breakfast
காலை உணவு தவிர்த்தல்

(C) Over caring
தேவைக்கு அதிகமாக உணவு உண்ணுதல்

(D) All of the above
அனைத்தும் சரி

35. _____ is the major nutritional problem in Adolescents.
வளர் இளம் பருவத்தில் _____ குறைபாடு அதிகமாக ஏற்படுகிறது.

(A) Iron deficiency
இரும்புசத்து பற்றாகுறை

(B) Iodine deficiency
அயோடின் பற்றாக்குறை

(C) Both (A) and (B)
(A) மற்றும் (B) இரண்டும்

(D) Vitamin A deficiency
வைட்டமின் A பற்றாக்குறை

36. Total plasma volume in a non-pregnant women averages _____ ml.
கருவுறாத பெண்ணினுடைய மொத்த பிளாஸ்மா அடர்த்தி சராசரியாக _____ ml ஆகும்.

(A) 2600

(B) 2800

(C) 3000

(D) 3200

37. Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa are
அனோரெக்ஸ்சியா நர்வோசா மற்றும் புலிமியா நர்வோசா என்பது

(A) Eating disorder
உணவு உண்ணும் கோளாறு

(B) Healthy eating habit
ஆரோகியமான உணவு பழக்கம்

(C) Iodine deficiency
அயோடின் குறைபாடு

(D) Vitamin deficiency
வைட்டமின் குறைபாடு

38. Adolescent Boys have less appetite than Adolescent Girls
வளர் இளம் ஆண்களுக்கு, வளர் இளம் பெண்களை விட குறைவான பசிதன்மையே இருக்கும்

(A) Completely true
முற்றிலும் சரி

(B) Partially true
பகுதி சரி

(C) Partially false
பகுதி தவறு

(D) Completely false
முற்றிலும் தவறு

39. _____ is an average weight gain during 1st trimester of pregnancy.
கர்ப்பகாலத்தில் முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு சராசரியாக _____ எடை அதிகரிக்கிறது.

(A) 900 g – 1800 g
900 கி – 1800 கி

(B) 1000 g – 2000 g
1000 கி – 2000கி

(C) 1200 g – 2200 g
1200 கி – 2200 கி

(D) 1800 g – 2800 g
1800 கி – 2800 கி

40. As per BMI, an overweight pregnant women should gain only _____ kg of weight.
உடல்நிறை அலகின் (BMI) அடிப்படையில், அதிக எடையுடைய கர்ப்பிணி _____ கி எடை அதிகரிக்க வேண்டும்.

(A) 7-11.5 kg

(B) 11.5-13 kg

(C) 13-18 kg

(D) 18-21 kg

41. A pregnant require _____ g of protein per day.
கர்ப்பிணிக்கு _____ அளவு புரதம் தேவைப்படுகிறது.

(A) 82.2 g/day
82.2 கி/நாள்

(B) 85 g/day
85 கி/நாள்

(C) 90 g/day
90 கி/நாள்

(D) 95 g/day
95 கி/நாள்

42. Lactose intolerance is caused due to deficiency of _____ enzyme.
லாக்டோஸ் சகிப்புதன்மையின்மை (Lactose Intolerance) _____ என்ன குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

(A) Lactase
லாக்டேஸ்

(B) Sucrase
சுக்ரேஸ்

(C) Maltase
மால்டேஸ்

(D) Amylase
அமைலேஸ்

43. Vitamin B12 requirement in pregnancy is _____ µg.
_____ மைக்ரோகிராம் அளவு வைட்டமின் B12 கர்ப்பகாலத்தில் தேவைப்படுகிறது.

(A) 1.2

(B) 1.3

(C) 1.4

(D) 1.5

44. Iron stores in the liver of the infants lasts upto _____ month.
சேகரிக்கப்பட்ட இரும்பு சத்து, பச்சிளம் குழந்தைகளின் கல்லீரலில் _____ மாதங்கள் வரை இருக்கும்.

(A) 6
(B) 7
(C) 8
(D) 9

45. World Alliance of Breast Feeding (WABA) insist exclusive breast feeding for _____ months/year.
உலக தாய்ப்பாலூட்டலுக்கான கூட்டமைப்பு (WABA) _____ மாதங்கள்/வருடங்கள் வரை பிரத்தியேகமாக தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறது.

(A) 4 months
4 மாதங்கள்
(B) 6 months
6 மாதங்கள்
(C) 1 year
1 வருடம்
(D) 2 years
2 வருடங்கள்

46. Nitrogen containing carbohydrate in human milk is called _____.
தாய்ப்பாலில் காணப்படும் நைட்ரஜனை உள்ளடக்கிய கார்போஹைட்ரேட் _____ ஆகும்.

(A) Lactobacillus Bifidus Factor
லாக்டோபேசில்லஸ் பைபிடஸ் காரணி
(B) Lactoferrin
லாக்டோஃபெரின்
(C) Lactose
லாக்டோஸ்
(D) Immunoglobulins
இம்யூனோகுளோபுலின்

47. Consumption of non food item like laundry starch, ice cubes or clay is called
உணவு பொருள் அல்லாத பொருட்களை சலவை பசை, பனிக்கட்டி அல்லது களிமண் போன்றவற்றை உண்ணுதல் _____ எனப்படும்.

(A) Pica
பிக்கா
(B) Anorexia Nervosa
அனரக்சிய நர்வோசா
(C) Bulimia Nervosa
புலிமியா நர்வோசா
(D) Binge eating
அளவுக்கதிகமாக உண்ணுதல்

48. Irreversible physical and mental retardation is caused due to consumption _____ during pregnancy.
கர்ப்பகாலத்தில் _____ அருந்துவதால் சரி செய்ய முடியாத உடல் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றல் ஏற்படும்.

(A) Alcohol
மதுபானம்

(B) Milk
பால்

(C) Ragi malt
கேழ்வரகு கூழ்

(D) Fruit juice
பழச்சாறு

49. During weaning _____ number of foods should be introduced in a time
இணை உணவு கொடுக்கும் போது ஒரு நேரத்தில் _____ உணவு கொடுக்க வேண்டும்.

(A) 1

(B) 2

(C) 3

(D) 4

50. What is the full form of PMS?
PMS ன் விரிவாக்கம் என்ன?

(A) Post Menstrual Syndrome
மாதவிடாய்க்கு பிந்தைய அறிகுறி

(B) Post Menoupasal Syndrome
மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு பிந்தைய அறிகுறி

(C) Pre Menstrual Syndrome
மாதவிடாய்க்கு முந்தைய அறிகுறி

(D) Pre Menoupasal Syndrome
மாதவிடாய் நிறுத்தத்திற்கு முந்தைய அறிகுறி

51. Children are vaccinated with BCG at _____.
குழந்தைகளுக்கு பிசிஜி தடுப்பூசி எப்பேது வழங்கப்படுகிறது?

(A) Birth
பிறந்தவுடன்

(B) 6th week
6வது வாரம்

(C) 12th week
12வது வாரம்

(D) 14th week
14வது வாரம்

52. Infants require _____ kcal/kg body weight.
பச்சிளம் குழந்தைக்கு ஒரு கிலோ எடை _____ kcal சக்தி தேவைப்படுகிறது.

(A) 92 kcal
(B) 80 kcal
(C) 60 kcal
(D) 55 kcal

53. _____ vitamin is available in sunlight.
சூரிய ஒளியில் இருந்து கிடைக்கும் வைட்டமின் எவை?

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A
(B) Vitamin D
வைட்டமின் D
(C) Vitamin E
வைட்டமின் E
(D) Vitamin K
வைட்டமின் K

54. To prepare one glass of Oral Rehydration Syrup at home we require
வீட்டில் ஒரு கிளாஸ் ORS கரைசல் தயாரிக்க என்ன வேண்டும்?

(A) 1 pinch salt 2 tsp sugar
ஒரு சிட்டிகை உப்பு இரண்டு தேக்கரண்டி சர்க்கரை
(B) 1 pinch of salt 1 tsp sugar
ஒரு சிட்டிகை உப்பு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை
(C) 1 tsp salt 1 tsp sugar
ஒரு தேக்கரண்டி உப்பு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை
(D) 2 pinch salt 2 pinch sugar
இரண்டு சிட்டிகை உப்பு இரண்டு சிட்டிகை சர்க்கரை

55. _____ g of fat is present in 100 g of breast milk.
100 g தாய்பாலில் _____ அளவு கொழுப்பு சத்து உள்ளது.

(A) 41 g
(B) 48 g
(C) 49 g
(D) 50 g

56. Premature infants are born before _____ weeks of gestation.
கர்ப்பகாலத்தில் _____ வாரங்களுக்கு முன்னதாக பிறந்த குழந்தையை முதிர்வுறா குழந்தைகள் ஆவர்.

(A) 34
(B) 35
(C) 36
(D) 37

57. The number of infant death during the year is 25 and the total number of live birth during the year is 12000. Calculate the infant mortality rate.
ஒரு வருடத்தில் பச்சிளம் குழந்தையின் இறப்பு எண்ணிக்கை 25 ஆகும், அவ்வருட மொத்த குழந்தைகள் பிறப்பு எண்ணிக்கை 12000 ஆகும். பச்சிளம் குழந்தையின் இறப்பு விகிதத்தை கணக்கிடுக.

(A) 2 (B) 3
(C) 4 (D) 5

58. Which among the following scheme was introduced due to imbalance found in girl child sex ratio?
கீழ்க்கண்ட திட்டங்களில் எந்த திட்டம் பெண் குழந்தை பாலின விகிதத்தில் ஏற்றதாழ்வு கண்டறியப்பட்டதால் துவங்கப்பட்டது?

(A) Beti Bachao, Beti Padhao
பெண் குழந்தைகளை காப்போம், பெண் குழந்தைகளை கற்பிப்போம்

(B) Poshan Abhiyaan
போஷன் அபியான்

(C) Kishori Shakthi Yojana
கிஷோரி சக்தி யோஜனா

(D) Scheme for Adolescent Girls
வளர் இளம் பெண் குழந்தைகளுக்கான திட்டம்

59. Prolactin helps in
புரோலாக்டின் _____ செயல்பாட்டிற்கு உதவுகிறது.

(A) Breast milk secretion
தாய்ப்பால் சுரப்பு

(B) Breast milk production
தாய்ப்பால் உற்பத்தி

(C) Breast milk absorbtion
தாய்ப்பால் செறிமானம்

(D) None of the above
மேற்கூறிய எதுவும் இல்லை

60. The folic content of breast milk secreted by Indian Women is _____ µg/100 ml.
இந்தியப் பெண்களின் தாய்ப்பாலில் _____ µ.கி/100 மி.லி. ஃபோலிக் அமிலம் உள்ளது.

(A) 1.6 µg/100 ml
1.6 µ.கி/100 மி.லி

(B) 1.7 µg/100 ml
1.7 µ.கி/100 மி.லி

(C) 1.8 µg/100 ml
1.8 µ.கி/100 மி.லி

(D) 1.9 µg/100 ml
1.9 µ.கி/100 மி.லி

61. _____ ml of Oral Rehydration Syrup should be provided to 6 months child during diarrohea.
வயிற்றுப்போக்கின் போது 6 மாத குழந்தைக்கு _____ அளவு ORS வழங்கப்பட வேண்டும்.

(A) 50 ml

(B) 50-100 ml

(C) 100-150 ml

(D) 100-200 ml

62. Rashtriya Bal Swastika Karyakram (RBSK) will visit Anganwadi Centre once in every _____ month.
ராஷ்ட்ரிய பால் ஸ்வஸ்திக காரியக்ரம் குழு _____ மாதங்களுக்கு ஒருமுறை குழந்தைகள் மையங்களில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு ஆய்வு நடத்தப்படுகிறது.

(A) 3 month
3 மாதம்

(B) 4 month
4 மாதம்

(C) 5 month
5 மாதம்

(D) 6 month
6 மாதம்

63. EIC stands for
EIC என்றால்

(A) Early Intervention Centre
ஆரம்ப நிலை நோய் கண்டுபிடிப்பு மையம்

(B) Early Information Centre
ஆரம்ப நிலை தகவல் மையம்

(C) Early Intervention Care
ஆரம்ப நிலை நோய் பராமரிப்பு

(D) Early Information Care
ஆரம்ப நிலை தகவல் பராமரிப்பு

64. In Integrated Child Development Services (ICDS) weaning food is given to children _____ number of days in a year.
ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி திட்டத்தின் கீழ் இணை உணவு குழந்தைகளுக்கு வருடத்திற்கு, _____ நாட்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

(A) 200
(B) 250
(C) 300
(D) 365

65. 6-12 months infants require _____ gram of protein per kg body weight.
6-12 மாத பச்சிளம் குழந்தைக்கு ஒரு கிலோ எடைக்கு _____ அளவு புரதம் தேவைப்படுகிறது.

(A) 1.5 g
(B) 1.69 g
(C) 1.8 g
(D) 1.7 g

66. Among following which is correct
கீழ்க்கண்டவைகளில் எவை சரியானவை?

(i) The size of the breast affects the milk secretion in lactating mother.
தாய்க்கு மார்பகம் சிறியதாக இருப்பதால் தாய்ப்பால் குறைவாக இருக்கும்.

(ii) For first six months child must be fed with breast milk and water.
ஆறு மாதங்கள் வரை தாய்ப்பால் மற்றும் தண்ணீர் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

(A) (i) & (ii)
(i) & (ii)
(B) (i) only
(i) மட்டும்
(C) (ii) only
(ii) மட்டும்
(D) None of the above
மேற்கண்ட எதுவுமில்லை

67. Infants solely fed with breast milk for more than six months develop anemia due to deficiency of _____ vitamin.
ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் தாய்ப்பால் மட்டுமே வழங்கப்பட்ட குழந்தைக்கு இரத்த சோகை _____ வைட்டமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin B12
வைட்டமின் B12
(B) Vitamin B1
வைட்டமின் B1
(C) Vitamin B2
வைட்டமின் B2
(D) Vitamin B3
வைட்டமின் B3

68. _____ and _____ nutrients are stored in foetus.
_____ மற்றும் _____ ஊட்டசத்துக்கள் குழந்தை கருவில் இருக்கும் போது உடலில் சேமிக்கப்படுகிறது.

(A) Vitamin A & Iron
வைட்டமின் A மற்றும் இரும்புசத்து

(B) B Vitamins & Calcium
B வைட்டமின் மற்றும் சுண்ணாம்புசத்து

(C) Iodine & Calcium
அயோடின் மற்றும் சுண்ணாம்புசத்து

(D) Zinc & Calcium
சிங்க் மற்றும் சுண்ணாம்புசத்து

69. Hyperemesis Gravidrum refers to severe prolonged persistant _____.
கர்ப்பகாலத்தில் ஐப்பர் எமிஸிஸ் கிரவிடிரம் (Hyperemesis Gravidrum) என்பது தீவிர நீண்டகால தொடர் _____ ஆகும்.

(A) Heart Burn
நெஞ்செரிச்சல்

(B) Vomiting
வாந்தி

(C) Leg Cramp
காலில் தசைபிடிப்பு

(D) Oedema
நீர் தேக்கம்

70. Weight in kg/(Height in m^2) = _____.
எடை (கி)/உயரம் மி^{2} = _____.

(A) Broka's index
புரோகாஸ் இன்டெக்ஸ்

(B) Body mass index
உடல் நிறை குறியீட்டெண்

(C) Pondreal index
பான்டிரியல் இன்டெக்ஸ்

(D) Waist hip ratio
வெஸ்ட் ஹிப் விகிதம்

71. During weaning too less quantity of food and less concentrated food can lead to _____ in children.
மிக குறைந்த உணவு மற்றும் மிக குறைவாக செறிவூட்டப்பட்ட உணவு இணை உணவுகளாக வழங்கும் போது குழந்தைகளுக்கு _____ ஏற்படுகிறது.

(A) Under weight
எடை குறைவு

(B) Nausea
குமட்டல்

(C) Vomiting
வாந்தி

(D) Overweight
அதிக எடை

72. Goitrogens in food interfere with _____ nutrient uptake by thyroid gland.
உணவில் உள்ள காய்ட்ரோஜன், தைராய்டு சுரப்பியை _____ ஊட்டசத்து எடுத்து கொள்வதை பாதிக்கிறது.

(A) Iodine
அயோடின்

(B) Sodium
சோடியம்

(C) Potassium
பொட்டாசியம்

(D) Iron
இரும்பு சத்து

73. Colostrum is secreted in small quantity of about _____ ml.
_____ அளவு சீம்பால் சுரக்கப்படுகிறது.

(A) 10-20 ml
10-20 மிலி

(B) 10-40 ml
10-40 மிலி

(C) 10-80 ml
10-80 மிலி

(D) 10-100 ml
10-100 மிலி

74. From _____ month/year infants can be given family diet in small quantity.
எந்த வருடத்திலிருந்து/மாதத்திலிருந்து குழந்தைகளுக்கு குடும்பத்தில் உண்ணும் உணவை சிறிதளவாக வழங்க தொடங்கலாம்.

(A) 1 year
1 வயது

(B) 2 year
2 வயது

(C) 3 year
3 வயது

(D) 6 month
6 மாதம்

75. _____ ml of Vitamin A supplementation is given to children of 6 to 12 months.
_____ அளவு வைட்டமின் A திரவம் 6 முதல் 12 மாதம் குழந்தைக்கு வழங்கப்படுகிறது.

(A) 0.5 ml

(B) 1 ml

(C) 2 ml

(D) 2.5 ml

76. Among the following _____ is a Vitamin A rich food.
கீழ்கண்டவைகளில் வைட்டமின் A சத்து அதிகம் நிறைந்த உணவு எது?

(A) Carrot
கேரட்

(B) Lemon
எலுமிச்சை

(C) Orange
ஆரஞ்ச்

(D) Milk
பால்

77. _____ vitamin is a water soluble vitamin.
கீழ்கண்ட வைட்டமின்களில் தண்ணீரில் எளிதில் கரைய கூடிய வைட்டமின் எது?

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin D
வைட்டமின் D

(C) Vitamin E
வைட்டமின் E

(D) Vitamin C
வைட்டமின் C

78. The New Born are susceptable to Haemorrhage caused due to lack of _____ vitamin.
பிறந்த குழந்தைக்கு ஹெமொரேச் (Haemorrhage) _____ வைட்டமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படுகிறது.

(A) Vitamin A
வைட்டமின் A

(B) Vitamin D
வைட்டமின் D

(C) Vitamin E
வைட்டமின் E

(D) Vitamin K
வைட்டமின் K

79. A Protein Energy Malnourished child require _____ g of protein/kg body weight.
புரதச்சக்தி குறைபாடுள்ள (PEM) குழந்தைக்கு _____ g புரதம்/kg உடல் எடைக்கு தேவைப்படுகிறது.

(A) 2.5 g

(B) 5 g

(C) 7.5 g

(D) 10 g

80. Gestation Diabetes Mellitus is defined as _____ nutrient intolerance during pregnancy.
ஜெஸ்டேசனல் டயாபிடஸ் மெலிடஸ் (Gestation Diabetes Mellitus) என்பது உடலில் _____ சத்து சகிப்புதன்மையின்மை (intolerance) ஏற்படுகிறது.

(A) Carbohydrate
மாவுசத்து

(B) Fat
கொழுப்புசத்து

(C) Iron
இரும்புசத்து

(D) Protein
புரதம்

81. A pregnant women is Anaemic if the haemoglobin level is below _____ g/dl.
ஹிமோகுளோபின் அளவு _____ g/dlக்கு குறைவாக இருந்தால் கர்ப்பிணிக்கு இரத்த சோகை எனப்படுகிறது.

(A) 11 g/dl
(B) 12 g/dl
(C) 13 g/dl
(D) 14 g/dl

82. A baby who dies after _____ weeks of pregnancy but before or during birth is classified as still birth.
இறந்து பிறந்த குழந்தை எனப்படுவது கர்பகாலத்தில் _____ வாரங்களுக்கு பின்பு, குழந்தை பிறப்புக்கு முன்பு அல்லது பிறக்கும் போது இறக்கும் குழந்தையாக

(A) 20 week
20 வாரம்
(B) 28th week
28 வாரம்
(C) 16th week
16 வாரம்
(D) 12th week
12 வாரம்

83. After pregnancy iron tablet must be consumed for _____ number of days.
பிரசவத்திற்கு பிறகு இரும்பு சத்து மாத்திரை _____ நாட்களுக்கு உட்கொள்ள வேண்டும்.

(A) 30
(B) 60
(C) 90
(D) 100

84. Soup is a _____ supplement.
சூப் (Soup) _____ வகை துணை உணவு.

(A) Liquid supplement
திரவ துணை உணவு
(B) Semi solid supplement
அரை திட துணை உணவு
(C) Solid supplement
திட துணை உணவு
(D) None of the above
அனைத்தும் தவறு

85. For first 28 days infant must be weighed _____ number of times.
குழந்தை பிறந்து முதல் 28 நாட்களுக்கு _____ முறை எடை எடுக்க வேண்டும்.

(A) Weekly once
வாரம் ஒரு முறை

(B) Weekly thrice
வாரம் மூன்று முறை

(C) Two week once
இரண்டு வாரத்திற்கு ஒரு முறை

(D) Weekly twice
வாரம் இரண்டு முறை

86. _____ is a Vitamin A deficiency.
_____ உயிர்சத்து A குறைபாடு

(A) Night Blindness
மாலைக்கண் நோய்

(B) Marasmus
நோஞ்சான் நலிவு

(C) Rickets
ரிக்கட்ஸ்

(D) Scurvy
ஸ்கர்வி

87. Among the following, which of the statement is correct.
கீழ்கண்டவைகளில் எவை சரியானவை

(i) Breast feeding should not be done during illness
தாய்பால் உடல்நலமற்ற குழந்தைக்கு வழங்கக்கூடாது.

(ii) Breast milk is hard to digest for sick baby.
உடல் நலக்குறைவுள்ள குழந்தைக்கு தாய்பால் எளிதில் செரிக்காது.

(A) (i) only
(i) மட்டும்

(B) (ii) only
(ii) மட்டும்

(C) Both (i) & (ii)
(i) மற்றும் (ii)

(D) None of the above
மேற்கூறியவை எவையும் இல்லை

88. Bottom part of the food pyramid contains
உணவு பிரமிட்டின் கீழ் பகுதியில் _____ உள்ளது.

(A) Cereals
தானியங்கள்

(B) Fats and sugars
கொழுப்புகள் மற்றும் சர்க்கரைகள்

(C) Meat products
இறைச்சி பொருட்கள்

(D) Nuts
கொட்டைகள்

89. Dermatosis symptom is seen in _____.
_____ல் தோல்நோய் அறிகுறி காணப்படுகிறது.

(A) Kwashiokar
சவலை

(B) Marasmus
நோஞ்சான்

(C) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்

(D) Scurvy
ஸ்கர்வி

90. Boiling is a method of cooking foods by immersing in water at _____ °C.
தண்ணீரில் _____ வெப்பநிலையில் உணவுகளை கொதிக்க வைப்பது, கொதிக்க வைத்த உணவுகள் எனப்படும்.

(A) 30°C

(B) 50°C

(C) 80°C

(D) 100°C

91. Anorexia Nervosa is observed in _____ group.
அநோரக்சியா நர்வோசா எந்த வகுப்பினரிடையே காணப்படுகிறது.

(A) Adolescent
வளர் இளம் குழந்தைகள்

(B) Pre school children
முன்பருவக்கல்வி குழந்தைகள்

(C) Pregnant women
கர்ப்பிணி தாய்மார்கள்

(D) Old Age
வயது முதிர்ந்தவர்கள்

92. Bitot spots are _____ deposits on thin lining of lower eyelid.
பைடாட் புள்ளிகள் (Bitot spots) என்பது கண்ணின் கீழ் இமை மென்மையான படலத்தில் காணப்படும் _____ நிற திசுக்கள் ஆகும்.

(A) Whitish
வெள்ளை

(B) Yellowish
மஞ்சள்

(C) Reddish
சிவப்பு

(D) None of the above
இதில் ஏதும் இல்லை

93. Calcium supplementation should be started from _____ month of pregnancy.
சுண்ணாம்புச்சத்து மாத்திரை _____ மாதத்திலிருந்து கர்ப்பகாலத்தில் துவங்கப்பட வேண்டும்.

(A) 3
(B) 4
(C) 5
(D) 6

94. Food cooked with heat from water vapor is called
நீர் ஆவியில் சமைத்த உணவை, _____ உணவு எனப்படும்.

(A) Steaming
நீரில் அவித்தல்
(B) Boiling
கொதிக்க வைத்தல்
(C) Roasting
வதக்குதல்
(D) Grilling
வாட்டுதல்

95. The bran of rice is good source of _____.
அரிசி தவிடு _____ அதிகமாக உள்ளது.

(A) Antioxidant
ஆண்டிஅக்ஸ்சிடன்ட்
(B) Protein
புரதம்
(C) Iron
இரும்பு சத்து
(D) Vitamin C
வைட்டமின் C

96. Fruits are not good source of
பழங்களில் _____ ஊட்டச்சத்து குறைவாக இருக்கும்.

(A) Calcium
சுண்ணாம்புச் சத்து
(B) Fibre
நார்சத்து
(C) Vitamin
வைட்டமின்
(D) Carbohydrate
புரதச்சத்து

97. _____ is a reddish water soluble pigment occuring in many vegetables and fruits.
_____ சிவப்பு நிற பிரிவைச் சேர்ந்த நீரில் கரைய கூடிய நிறமிகள் பலவகையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களில் காணப்படுகிறது.

(A) Anthocyanin
ஆன்தோசையானின்
(B) Chlorophyll
குளோரோஃபில்
(C) Carotenoids
கரோட்டினாய்டுகள்
(D) Anthoxanthin
ஆன்தோசான்தின்

98. _____ helps in regulating bowel movement and help to maintain healthy digestive system.
_____ குடலியக்கத்தை ஒழுங்குபடுத்தி செரிமான மண்டலத்தை பராமரிக்க உதவுகிறது.

(A) Fibre
நார்சத்து

(B) Vitamin A
வைட்டமின் A

(C) Iodine
அயோடின்

(D) Calcium
சுண்ணாம்பு சத்து

99. _____ among following is a citrus fruit.
கீழ்கண்டவைகளில் எவை கிச்சிலிப் (citrus) பழங்கள்

(A) Sweet lime
சாத்துக்குடி

(B) Strawberries
ஸ்ட்ராபெர்ரி

(C) Muskmelon
முலாம்பழம்

(D) Watermelon
தர்பூசணி

100. Pulses provide _____ calories per 100 gram.
ஒவ்வொரு 100 கிராம் பயறுகளில் _____ கலோரிகள் காணப்படுகின்றன.

(A) 100

(B) 150

(C) 220

(D) 340