No. of Printed Pages : **8**

4215 (NS)

பதிவு எண்
Register Number

PART - III

சத்துணவியல்/NUTRITION & DIETETICS

(தமிழ் மற்றும் ஆங்கில வழி / Tamil & English Version)

கால அளவு : 3.00 மணி நேரம்] [மொத்த மதிப்பெண்கள் : 70

Time Allowed : 3.00 Hours] [Maximum Marks : 70

அறிவுரைகள் : (1) அனைத்து வினாக்களும் சரியாக பதிவாகி உள்ளதா என்பதனை சரிபார்த்துக் கொள்ளவும். அச்சுப்பதிப்பில் குறையிருப்பின் அறைக் கண்காணிப்பாளரிடம் உடனடியாகத் தெரிவிக்கவும்.

(2) **நீலம்** அல்லது **கருப்பு** மையினை மட்டுமே எழுதுவதற்கும் அடிக்கோடிடுவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டும். படங்கள் வரைவதற்கு பென்சில் பயன்படுத்தவும்.

Instructions : (1) Check the question paper for fairness of printing. If there is any lack of fairness, inform the Hall Supervisor immediately.

(2) Use **Blue** or **Black** ink to write and underline and pencil to draw diagrams.

பகுதி - I / PART - I

குறிப்பு : (i) **அனைத்து** வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். **15x1=15**

(ii) கொடுக்கப்பட்டுள்ள மாற்று விடைகளில் மிகவும் ஏற்புடைய விடையைத் தேர்ந்தெடுத்துக் குறியீட்டுடன் விடையினையும் சேர்த்து எழுதவும்.

Note : (i) Answer **all** the questions.

(ii) Choose the most appropriate answer from the given **four** alternatives and write the option code and the corresponding answer.

[திருப்புக / Turn over

1. ஒரு நாளைய கலோரிகள் மற்றும் புரதத் தேவையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு __________ ல் இருந்து கிடைக்க வேண்டும்.

(அ) தேநீர் (ஆ) காலை உணவு

(இ) மதிய உணவு (ஈ) மாலை நேர சிற்றுண்டி

One-third of the day's calorie and protein requirements should be met by __________.

(a) tea (b) breakfast

(c) lunch (d) evening snacks

2. __________ உயிர்ச்சத்து A மற்றும் உயிர்ச்சத்து C உட்கொள்ளுதலை மேம்படுத்தும்.

(அ) ஆப்பிள் (ஆ) திராட்சை

(இ) உருளைக்கிழங்கு (ஈ) பசலைக்கீரை

__________ helps to increase Vitamin A and C intake.

(a) Apple (b) Grapes

(c) Potato (d) Spinach

3. உடல் நிறை அலகின் அடிப்படையில் கர்ப்பிணிக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட எடை அதிகரிப்பு __________.

(அ) 12.5 (ஆ) 11.5 (இ) 7.0 (ஈ) 6.0

Recommended weight gain for an obese pregnant woman is __________.

(a) 12.5 (b) 11.5 (c) 7.0 (d) 6.0

4. __________ ஆல் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் பல புதிய உணவுகளை வெறுக்கின்றனர்.

(அ) நியோபோபியா (ஆ) நெக்டோபோபியா

(இ) ஹைட்ரோபோபியா (ஈ) சூவோபோபியா

Children with __________ often reject many new foods.

(a) Neo-phobia (b) Nectophobia

(c) Hydrophobia (d) Zoophobia

5. __________ நிறைந்த உணவுகள் பெரியவர்களிடையே பெர்னீசியஸ் இரத்த சோகை ஏற்படாமல் தடுக்க உதவுகிறது.

(அ) கொழுப்பு (ஆ) அஸ்கார்பிக் அமிலம்

(இ) ஃபோலேட் (ஈ) புரதம்

Consumption of __________ rich food can prevent pernicious anaemia among adults.

(a) fat (b) ascorbic acid

(c) folate (d) protein

6. கலவைக் கருவியின் உதவியுடன் மசிக்கப்பட்ட அனைத்து உணவுகளையும் __________ எனலாம்.

(அ) மென்மையான உணவுகள் (ஆ) கூழாக்கப்பட்ட உணவுகள்
(இ) கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் (ஈ) வழக்கமான உணவுகள்

A pureed diet is also called __________.

(a) Soft diet (b) Blenderised diet
(c) Restricted diet (d) Regular diet

7. __________ நீண்டகால தொற்றுக்கான உதாரணம் ஆகும்.

(அ) மலேரியா (ஆ) டைப்பாய்டு (இ) எச்.ஐ.வி. (ஈ) டெங்கு

__________ is an example for chronic infection.

(a) Malaria (b) Typhoid (c) HIV (d) Dengue

8. ஒரு பெண்ணின் உடல்நிறை அலகு 27 ஆக இருந்தால் அவரின் உடல் எடையின் அலகு __________.

(அ) எடை குறைவு (ஆ) சாதாரண எடை
(இ) அதிக எடை (ஈ) உடல் பருமன்

If the BMI of an adult woman is 27, what is the weight status ?

(a) Underweight (b) Normal
(c) Overweight (d) Obesity

9. __________ பாக்டீரியா வயிற்றுப் போக்கை உண்டாக்கும்.

(அ) கியார்டியா (ஆ) ரோட்டா வைரஸ்
(இ) பிளாஸ்மோடியம் (ஈ) ஷிகெல்லா

__________ is a bacteria that causes diarrhoea.

(a) Giardia (b) Rota virus
(c) Plasmodium (d) Shigella

10. சிறுவர் மற்றும் இளைஞருக்கு ஏற்படும் நீரிழிவு நோய் __________ வகையை சார்ந்தது.

(அ) இன்சுலின் சாரா நீரிழிவு நோய்
(ஆ) இன்சுலின் சார்ந்த நீரிழிவு நோய்
(இ) இரண்டாம் தர நீரிழிவு
(ஈ) ஊட்டக் குறைவினால் ஏற்படும் நீரிழிவு

If child and youth become diabetic, it falls under __________ type of diabetes.

(a) IDDM
(b) NIDDM
(c) Secondary Diabetes Mellitus
(d) MRDM

11. வாய்வழி குளுகோஸ் சோதனையின் அளவு 167 ஆக இருந்தால் அந்த பரிசோதனையின் முடிவு __________.

(அ) இயல்பு (ஆ) நீரிழிவுக்கு முந்தைய நிலை

(இ) நீரிழிவு நோய் (ஈ) குறைந்த அளவு சர்க்கரை

If the result of oral glucose tolerance test is 167, then the diagnosis is __________.

(a) Normal (b) Pre-diabetes

(c) Diabetes (d) Low sugar

12. __________ உணவை உட்கொள்வது கிளைசீமிக் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் இன்சுலின் தேவையை குறைக்கிறது.

(அ) குறைந்த அளவு நார்ச்சத்து (ஆ) குறைந்த அளவு சோடியம்

(இ) அதிக அளவு நார்ச்சத்து (ஈ) திரவ கட்டுப்பாடு

__________ diet intake improves glycaemic control and reduces insulin requirements.

(a) Low fibre (b) Low sodium

(c) High fibre (d) Fluid restricted

13. __________ இல் யூரிக் அமிலம் நிறைந்துள்ளது.

(அ) இறைச்சி சாறு (ஆ) தேநீர் (இ) தக்காளி (ஈ) பால்

__________ is rich in uric acid.

(a) Meat extracts (b) Tea (c) Tomato (d) Milk

14. __________ நல்ல கொழுப்பு எனப்படுகிறது.

(அ) HDL (ஆ) LDL

(இ) VLDL (ஈ) கைலோமைக்ரான்

__________ is known as good cholesterol.

(a) HDL (b) LDL

(c) VLDL (d) Chylomicron

15. புற்றுநோய் உருவாகி வளர்ச்சியடையும் நிலை __________ எனப்படும்.

(அ) புற்றாக்கம் (ஆ) முட்டையாக்கம்

(இ) புற்று பரவுதல் (ஈ) சறைப்புற்று

The process of origin and development of cancer is termed as __________.

(a) Carcinogenesis (b) Oogenesis

(c) Metastasis (d) Sarcoma

பகுதி - II / PART - II

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். அவற்றில் வினா எண் **24 -க்கு கட்டாயமாக** விடையளிக்கவும். **6x2=12**

Answer **any six** questions. Question No. **24** is **compulsory**.

16. உணவு வழிகாட்டியின் உதவியுடன் உணவை எவ்வாறு திட்டமிடல் வேண்டும் ?
How will you plan a meal with the help of the food guide ?

17. சீம்பால் - சிறு குறிப்பு வரைக.
Write short notes on Colostrum.

18. இரத்தசோகை நோயின் அறிகுறிகள் யாவை ?
What are the signs and symptoms of Anaemia ?

19. நோய்கள் எவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றன ?
How are diseases classified ?

20. ரவியின் உயரம் 169 cm, பிரியாவின் உயரம் 156 cm இவர்களின் சரியான உடல் எடையை கணக்கிடுக.
Calculate the ideal body weight of Ravi who is 169 cm tall and Priya who is 156 cm tall.

21. ORS -ன் இயைபினை எழுதுக.
Give the composition of ORS.

22. கிளாமருலோநெஃப்ரைட்டிஸ் ஏற்பட காரணங்கள் யாவை ?
What are the causes of glomerulonephritis ?

23. லிப்போபுரதங்கள் என்றால் என்ன ?
What are lipoproteins ?

24. கீதாவிற்கு அறுவை சிகிச்சை மூலம் அவரது பல் எடுக்கப்பட்டு உள்ளது. அவருக்கு எந்த விதமான உணவை நீ பரிந்துரைப்பாய் ? சில உதாரணங்களை எழுதுக.
Geetha has undergone a surgery while her tooth was extracted. What diet would you suggest for her ? Write a few examples of foods to be given.

பகுதி - III / PART - III

எவையேனும் ஆறு வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும். அவற்றில் வினா எண் **33 -க்கு கட்டாயமாக** விடையளிக்கவும். **6x3=18**

Answer **any six** questions. Question No. **33** is **compulsory**.

25. செயல்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு செய்யும் தொழில்களை வகைப்படுத்துக.
Classify occupations based on activity.

26. பாலூட்டுதலை ஊக்கு நீர் கட்டுப்படுத்துவதை விவரிக்கவும்.
Explain hormonal control of lactation.

27. ஆரோக்கியமான காலை உணவிற்கான ஆலோசனைகளை தருக.
Give tips for a healthy breakfast.

28. சாதாரண உணவில் செய்யக்கூடிய உணவு மாற்றங்கள் யாவை ?
What are the dietary modification of normal diet ?

29. உடல் பருமன் மற்றும் குறைந்த எடை வேறுபடுத்துக.
Bring out the difference between obesity and underweight.

30. உடல் பருமன் நீரிழிவிற்கு ஆபத்து காரணி. ஏன் ?
Why is weight a risk factor for Diabetes ?

31. அதிகப்படியான டிரைகிளிசரைடுகள் மற்றும் கொலஸ்டிரால் உள்ளவர் 50 வயதான ராஜ். இவருக்கு இதய சுற்றோட்ட நோய் வருவதை குறைக்கும் வழிகளை பரிந்துரை செய்க.
Mr. Raj is a 50 year old with elevated triglycerides and cholesterol levels. Recommend a few tips for him to reduce the risk of CVD.

32. எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றி என்றால் என்ன ? எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றி நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை பட்டியலிடுக.
What are antioxidants ? Give the food sources for the same.

33. ஒரு கர்ப்பிணிப்பெண் மலச்சிக்கலால் அவதியுறுகிறார். அவர் இந்த பிரச்சனையில் இருந்து விடுபட சில உணவுகளை பரிந்துரை செய்க.
A pregnant woman is suffering from constipation. Suggest food stuffs that she can eat to overcome this problem.

பகுதி - IV / PART - IV

அனைத்து கேள்விகளுக்கும் விடையளிக்கவும். **5x5=25**

Answer the following questions.

34. (அ) ஊட்டக் குறைவினால் கருவிற்கு ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை ?

அல்லது

(ஆ) (i) வளரிளம் பருவ பெண்ணிடம் காணப்படும் உணவு உண்ணும் கோளாறுகளைப் பற்றி விவரிக்கவும்.

(ii) வளரிளம் பருவத்தில் ஏற்படும் உணவு பழக்கவழக்க மாற்றங்கள் யாவை ?

(a) What are the effects of malnutrition on the foetus ?

OR

(b) (i) Explain the eating disorders of adolescent girls.

(ii) What changes can you bring in the eating habits for adolescents ?

35. (அ) பின்வரும் முதியவர்களுக்கான ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சனைகள் பற்றி குறிப்பு வரைக.

(i) எலும்பு நுண்துளை

(ii) மருந்துகள் தொடர்பான ஊட்டக்குறைவு

அல்லது

(ஆ) (i) மழைக்காலங்களில் தண்ணீர் தேங்கும். அப்போது நீ உன்னை மலேரியா மற்றும் டெங்குவிலிருந்து எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வாய் ?

(ii) காய்ச்சலுக்கான திட்ட உணவுக் கொள்கைகள் யாவை ?

(a) Write a note on the following nutrition related problems during old age.

(i) Osteoporosis

(ii) Drug related Malnutrition

OR

(b) (i) During rainy season when there is stagnation of water, how will you protect yourself from Malaria and Dengue ?

(ii) What is the goal of diet therapy in fevers ?

36. (அ) உடல் பருமனால் ஏற்படும் சிக்கல்களை எழுதுக.

அல்லது

(ஆ) நீர் வற்றிப்போதலின் அறிகுறிகளை எவ்வாறு கண்டறியலாம் ? இதை சரி செய்வதற்கான திரவம் மற்றும் திரவ அயனிகளின் மேலாண்மையை எழுதுக.

(a) Describe the complications of obesity.

OR

(b) How will you identify dehydration ? How can fluid and electrolyte management be done to rehydrate ?

37. (அ) 25 வயதுடைய கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு 250. இந்த நிலையை எவ்வாறு அழைப்போம் ? பரிந்துரைக்கப்பட்ட மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை வைத்து ஒரு நாளைய உணவு திட்டத்தை திட்டமிடுக.

அல்லது

(ஆ) சினேகாவிற்கு நாள்பட்ட அஜீரணம் மற்றும் விழுங்குதலில் குறைபாடு உள்ளது. மேலும், கழிவுநீக்க பழக்கங்களில் மாற்றம் உள்ளது. இதை நீ என்னவென்று கண்டறிவாய் ? இதற்கான ஊட்டச்சத்து பிரச்சனைகளை விவரிக்கவும்.

(a) A 25 year old pregnant woman's blood sugar level is 250. What is this condition called ? Plan a day's menu for her pointing out the foods to be included and restricted.

OR

(b) Sneha has chronic indigestion and difficulty in swallowing. There are changes in her bowel movement too. What is your diagnosis ? Explain the nutritional implications.

38. (அ) சிறுநீரகக்கற்களுக்கான வீட்டு மருத்துவத்தை எழுதுக.

அல்லது

(ஆ) உயர் இரத்த அழுத்த மேலாண்மை மற்றும் தடுப்பிற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களை விவரிக்கவும்.

(a) Discuss the home remedies for kidney stones.

OR

(b) What are the dietary and life style modification to be adopted in the prevention and management of hypertension ?

- o 0 o -