

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 விடை எடுக்கத் 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

✓ od

1. The Calorie content from carbohydrates in a balanced diet should be _____ இருந்து இருத்தல் வேண்டும்.
ஒரு சரிவிகித உணவில் உள்ள மொத்த கலோரிகளில் கார்போஹைட்ரேட்களில் இருந்து
- (A) 10 – 15% (B) 20 – 30%
(C) 30 – 40 % (D) 50 – 60%
2. _____ means nutrient absorbed and utilized by the body.
_____ என்பது ஊட்டச்சத்துக்கள் உடலில் என்ன உறிஞ்சப்பட்டது மற்றும் பயன்படுத்தப்பட்டது என்பதை குறிக்கும்.
- (A) Bio availability உபயோகிக்கும் திறன் (B) Malnutrition ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
(C) Balanced diet சரிவிகித உணவு (D) Calorie கலோரி
3. Based on classification of activities Fisherman come under _____ activity.
செயல்பாடுகளின் வகைகளில் மீன் பிடிப்பவர் _____ வேலை செய்பவராக வகைப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.
- (A) Sedentary எளிதான (B) Moderate நடுத்தர
(C) Heavy கடினமான (D) Intensive மிக கடினமான
4. The Iron requirement of an Indian Pregnant Women Per day is _____
கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு நாளொன்றிற்கு தேவைப்படும் இரும்பு சத்தின் அளவு
- (A) 17 mg (B) 21 mg
(C) 25 mg (D) 35 mg
5. During pregnancy and lactation the calcium requirement raises from _____
to _____ mg.
கர்ப்பம் மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களில் ஒரு பெண்ணின் சுண்ணாம்பு சத்து _____ லிருந்து _____ ஆக உயர்கிறது.
- (A) 600 mg to 800 mg 600 மி.கி. - 800 மி.கி. (B) 600 mg to 1000 mg 600 மி.கி. - 1000 மி.கி.
(C) 600 mg to 1200 mg 600 மி.கி. - 1200 மி.கி. (D) 600 mg to 1800 mg 600 மி.கி. - 1800 மி.கி.

6. The excess calorie requirement of a lactating mother than a normal women from 0-6 months is

0-6 மாதம் உள்ள பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு சராசரி பெண்ணை விட எவ்வளவு அதிகமான கலோரிகள் தேவைப்படுகிறது

- (A) + 350 k cal
+ 350 கி. கலோரி
- (B) + 400 k cal
+ 400 கி. கலோரி
- (C) + 520 k cal
+ 520 கி. கலோரி
- (D) + 600 k cal
+ 600 கி. கலோரி

7. Which among the following is not a macronutrient?

கீழ்காண்பவற்றுள் எது பேரூட்டச்சத்தாக கருதப்படுவதில்லை?

- (A) Carbohydrate
கார்போஹைட்ரேட்
- (B) Iodine
ஐயோடின்
- (C) Protein
புரதம்
- (D) Fats and lipids
கொழுப்பு (ம) லிப்பிட்கள்

8. Which among the following is a monosaccharide?

கீழ்காண்பவற்றுள் எது ஒற்றைச் சர்க்கரை?

- (A) Glucose
குளுக்கோஸ்
- (B) Sucrose
சுக்ரோஸ்
- (C) Lactose
லாக்டோஸ்
- (D) Starch
ஸ்டார்ச்

9. Fructose is a

ப்ரக்டோஸ் என்பது

- (A) monosaccharide
ஒற்றைச் சர்க்கரை
- (B) disaccharide
இரட்டைச் சர்க்கரை
- (C) trisaccharide
மூன்று சர்க்கரை
- (D) polysaccharide
கூட்டுச் சர்க்கரை

10. _____ is a complete protein.

ஒரு முழுமையான புரதம்

- (A) Egg
முட்டை
- (B) Rice
அரிசி
- (C) Wheat
கோதுமை
- (D) Ragi
ராகி

11. The protein present in wheat is
கோதுமையில் உள்ள புரதம்

(A) Albumin
ஆல்புமின்

(B) Caesin
கேயிசின்

(C) Gluten
குளுட்டன்

(D) Zein
ஸீன்

12. One gram of fat yields

ஒரு கிராம் கொழுப்பில் _____ கலோரிகள் உள்ளது.

(A) 4 k cal
4 கி. கலோ

(B) 6 k cal
6 கி. கலோ

(C) 8 k cal
8 கி. கலோ

(D) 9 k cal
9 கி. கலோ

13. _____ among the following is not a micronutrient.
கீழ்க்காண்பவற்றுள் எது நுண்ணூட்டச்சத்தாக கருதப்படுவதில்லை.

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Iron
இரும்பு

(C) Iodine
ஐயோடின்

(D) Protein
புரதம்

14. _____ enhances the absorption of calcium.
கால்சியத்தின் உறிஞ்சுதலை அதிகரிக்கும் காரணி

(A) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து D

(B) Oxalic acid
ஆக்சாலிக் அமிலம்

(C) Phytic acid
பைட்டிக் அமிலம்

(D) Steatorrhea
கொழுப்பு கலந்த மலம்

15. _____ is a constituent of Nucleoproteins.

_____ நியூக்ளியோபுரோட்டீன்களின் ஒருங்கிணைந்த ஆக்கக்கூறாக உள்ளது.

(A) Calcium
கால்சியம்

(B) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்

(C) Magnesium
மெக்னீசியம்

(D) Potassium
பொட்டாசியம்

16. Iron is stored in the body in the form of
இரும்பு சத்து உடலில் ————— சேமிப்பில் காணப்படுகிறது.

- (A) Gluten குளுட்டன் (B) Caesin கேஸின்
(C) Hemosidderin ஹீமோசிடரின் (D) Zein ஸீன்

17. _____ enhances the absorption of Iron in the body.
_____ ஒரு இரும்பு உறிஞ்சுதலுக்கு உதவும் காரணி

- (A) Ascorbic acid ஆஸ்கார்பிக் அமிலம் (B) Phytates பைட்டேட்கள்
(C) Oxalates ஆக்ஸலேட்கள் (D) Infection நோய்த் தொற்று

18. Energy yielding foods
சக்தி தரும் உணவுகள்

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

19. The micronutrient present in Haemoglobin is
ஹீமோகுளோபினில் உள்ள நுண்ணூட்டச்சத்து

- (A) calcium கால்சியம் (B) potassium பொட்டாசியம்
(C) iron இரும்பு (D) iodine அயோடின்

20. Food that is rich in Iron are
இரும்பு சத்து அதிகம் உள்ள உணவு

- (A) Liver கல்லீரல் (B) Milk பால்
(C) Rice அரிசி (D) Coffee காபி

21. Koilonychia is a deficiency symptom of _____ nutrient in the body.
கோயிலானிசியா (கரண்டி நகங்கள்) எந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

- (A) Iodine
அயோடின்
- (B) Iron
இரும்பு
- (C) Potassium
பொட்டாசியம்
- (D) Sodium
சோடியம்

22. The deficiency of _____ leads to Goitre.
_____ குறைபாட்டால் காய்ட்டர் (முன் கழுத்து கழலை) ஏற்படுகிறது.

- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) Iron
இரும்பு
- (C) Iodine
அயோடின்
- (D) Phosphorous
பாஸ்பரஸ்

23. World Iodine Deficiency Day is observed on
உலகளாவிய 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

24. Deficiency of zinc leads to
துத்தநாகம் குறைபாட்டால் _____ காணப்படுகிறது.

- (A) Anemia
இரத்த சோகை
- (B) Cretinism
மந்த புத்தி
- (C) Goitre
முன்கழுத்து கழலை
- (D) Hypogersia
சுவை குறைதல்

25. Water soluble vitamins are
நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள்

- (A) A and D
A மற்றும் D
- (B) A and E
A மற்றும் E
- (C) B complex and C
B கூட்டு உயிர்சத்துகள் மற்றும் C
- (D) E and D
E மற்றும் D

26. β - carotene is a precursor of

பீட்டா கரோட்டின் ————— ன் முன்பொருள் ஆகும்.

- (A) Vitamin A உயிர்ச்சத்து A
(B) Vitamin D உயிர்ச்சத்து D
(C) Vitamin E உயிர்ச்சத்து E
(D) Vitamin K உயிர்ச்சத்து K

27. Xerosis conjunctiva is a deficiency of

விழி வெண்படல வறட்சி ————— குறைபாடு

- (A) Vitamin A உயிர்ச்சத்து A
(B) Vitamin C உயிர்ச்சத்து C
(C) Vitamin D உயிர்ச்சத்து D
(D) Vitamin E உயிர்ச்சத்து E

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

கண் இமைப்படலத்தில் ஏற்படுகிற முக்கோண வடிவமுள்ள சாம்பல் நிறத்திலான வீக்கத் தழும்புகள்

- (A) Bitot's spot பைட்டாஸ் புள்ளிகள்
(B) Keratomalacia விழிவெண்படல நலிவு
(C) Xerosis Conjunctiva விழிவெண்படல வறட்சி
(D) Xerosis Cornea கருவிழி வறட்சி

29. 1, 25 dihydroxy cholecalciferol is the active form of

1, 25 டைஹைட்ராக்ஸி கோலி கால்சிபெரால் எந்த உயிர்ச்சத்தின் செயல்மிகு வடிவம்

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

30. _____ is a vitamin D deficiency.

_____ ஒரு உயிர்ச்சத்து குறைபாடு

- (A) Night Blindness மாலைக்கண் நோய்
(B) Keratomalacia விழிவெண்படல நலிவு
(C) Rickets ரிக்கெட்ஸ்
(D) Scurvy ஸ்கர்வி

31. Vitamin K helps in
உயிர்ச்சத்து K-யின் வேலை

- (A) Bone formation
எலும்புகள் உருவாக்குவதற்கு
- (C) Good vision
நல்ல கண்பார்வைக்கு

- ✓ (B) Blood coagulation
இரத்தம் உறைவதற்கு
- (D) Teeth formation
பற்கள் உருவாக்குவதற்கு

32. Thiamine is
தையாமின் என்பது

- ✓ (A) Vitamin B1
உயிர்ச்சத்து B1
- (C) Vitamin B3
உயிர்ச்சத்து B3

- (B) Vitamin B2
உயிர்ச்சத்து B2
- (D) Vitamin B6
உயிர்ச்சத்து B6

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

- (A) methionine
மீதியோனின்
- ✓ (C) tryptophan
டிரிப்டோபேன்

- (B) lysine
லைசின்
- (D) threonine
திரியோனின்

34. 3 D Disease is due to the deficiency of
3 D நோயானது எந்த உயிர்ச்சத்து குறைப்பாட்டால் ஏற்படுகிறது.

- (A) Thiamine
தையாமின்
- ✓ (C) Niacin
நயாசின்
- (B) Riboflavin
ரைபோஃபிளேவின்
- (D) Pyridoxine
பைரிடாக்சின்

35. Moon face is seen in
_____ல் நிலா முகம் காணப்படுகிறது.

- ✓ (A) Kwashiorkar
சுவலை
- (C) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்
- (B) Marasmus
நோஞ்சான்
- (D) Scurvy
ஸ்கர்வி

36. 100 ml of colostrum contains _____ g protein.

100 மிலி சீம்பாலில் உள்ள புரதத்தின் அளவு

(A) 1.7

(B) 2.7

(C) 3.7

(D) 4.7

37. The name of the sugar present in Breast milk

தாய் பாலில் உள்ள சர்க்கரை

(A) Glucose

(B) Fructose

குளுக்கோஸ்

ஃபரக்டோஸ்

(C) Lactose

(D) Maltose

லாக்டோஸ்

மால்டோஸ்

38. Anorexia nervosa and Bulimia nervosa are nutritional problems of

அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா எந்த வயதினருடைய உணவுக் கோளாராக கருதப்படுகிறது.

(A) Infants

(B) Preschool children

பச்சிளம் குழந்தைகள்

முன்பருவக் கல்வி குழந்தைகள்

(C) School going children

(D) Adolescents

பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகள்

வளரிளம் பருவத்தினர்

39. The hormone that helps in Breast milk synthesis

தாய்பால் உற்பத்தியை தூண்டும் ஹார்மோன்

(A) Estrogen

(B) Progesterone

ஈஸ்ட்ரோஜன்

புரோஜெஸ்ட்டிரோன்

(C) Prolactin

(D) Oxytocin

புரோலாக்டின்

ஆக்ஸிடாக்ஸின்

40. The food that helps in milk secretion are called

பால் உற்பத்திக்கு உதவும் உணவுகள் _____ எனப்படும்.

(A) Galactogogues

(B) Goitrogens

காலட்டோகாக்ஸ்

காய்ட்ரோஜென்ஸ்

(C) Phytates

(D) Oxalates

பைட்டேட்ஸ்

ஆக்ஸலேட்

41. Craving for eating non food substances like chalk ashes during pregnancy is கர்பகாலங்களில் உணவு அல்லாத சில தேவையற்ற பொருட்களை சாக்குகட்டி, சாம்பல் ஆகியவற்றை அடிக்கடி சாப்பிடுவது

(A) anorexia
அனோரெக்சியா

(B) bulimia
புலிமியா

(C) pica
பிக்கா

(D) weaning
வீனிங்

42. Spinabifida occurs due to deficiency of ஸ்பைனாபைபிடா எதன் குறைபாட்டால் உருவாகிறது?

(A) Phytic acid
பைட்டிக் அமிலம்

(B) Folic acid
போலிக் அமிலம்

(C) Oxalic acid
ஆக்சாலிக் அமிலம்

(D) Acetic acid
அசிடிக் அமிலம்

43. Cyanocobalamine is சயனோக்கோபாலமின் என்பது

(A) Vitamin B2
உயிர்ச்சத்து B2

(B) Vitamin B3
உயிர்ச்சத்து B3

(C) Vitamin B6
உயிர்ச்சத்து B6

(D) Vitamin B12
உயிர்ச்சத்து B12

44. _____ helps to maintain iron in its ferrous state.

இரும்புசத்து கரையும் தன்மையான பெர்ரஸ் வடிவத்தில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.

(A) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து A

(B) Vitamin C
உயிர்ச்சத்து C

(C) Vitamin E
உயிர்ச்சத்து E

(D) Vitamin K
உயிர்ச்சத்து K

45. Deficiency of Vitamin C leads to

உயிர்ச்சத்து C குறைப்பாட்டால் _____ ஏற்படுகிறது.

(A) Beri Beri
பெரிபெரி

(B) Night Blindness
மாலைக்கண் நோய்

(C) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்

(D) Scurvy
ஸ்கர்வி

46. Deficiency of thiamine leads to

தையாமின் குறைபாட்டால் _____ உருவாகுகிறது.

- ✓ (A) Beri Beri பெரி பெரி (B) Cheliosis கீலியோஸிஸ்
(C) Jingivites ஜிஞ்சி வைடிஸ் (D) Rickets ரிக்கெட்ஸ்

47. Congenital Disease that occurs due to deficiency of Iodine

அயோடின் குறைபாட்டால் ஏற்படும் பிறவிநோய்

- ✓ (A) Cretinism கிரிட்டினிசம் (B) Osteoporosis ஆஸ்டியோ பொரேஸிஸ்
(C) Osteomalacia ஆஸ்டியோ மலேசியா (D) Keratomalacia கெரடோமலேசியா

48. Premature infants are born before _____ weeks of gestation.

கர்ப்ப காலத்தில் _____ வாரங்களுக்கு முன்பாக பிறக்கக்கூடிய குழந்தைகள் முதிர்வுறா குழந்தைகள் ஆவர்.

- ✓ (A) 37 (B) 38
(C) 39 (D) 40

49. BCG vaccine should be given

பிசிஜி தடுப்பூசி எப்பொழுது வழங்கப்பட வேண்டும்

- ✓ (A) At birth பிறந்த உடன் (B) 6 weeks 6 வாரங்கள்
(C) 10 weeks 10 வாரங்கள் (D) 14 weeks 14 வாரங்கள்

50. 100 ml of colostrum contains _____ mg calcium.

100 மிலி சீம்பாலில் உள்ள சுண்ணாம்பு சத்தின் அளவு _____ மி.கி.

- ✓ (A) 25 (B) 27
(C) 31 (D) 38

51. _____ are the major source of energy.

_____ சக்தியின் ஒரு ஆதாரமாகும்.

(A) Protein

புரதம்

(B) Calcium

கால்சியம்

(C) Vitamins

உயிர்ச்சத்து



(D) Carbohydrates

கார்போஹைட்ரேட்

52. Glucose and Fructose belong to?

குளுக்கோஸ் மற்றும் ப்ரக்டோஸ் எந்த வகை சர்க்கரையை சேர்ந்தது?



(A) Monosaccharide

ஒற்றைச் சர்க்கரைகள்

(B) Disaccharide

இரட்டைச் சர்க்கரைகள்

(C) Trisaccharide

மூன்று சர்க்கரைகள்

(D) Polysaccharide

கூட்டுச் சர்க்கரைகள்

53. Which among the following are disaccharides?

கீழ்காண்பவற்றுள் எவை இரட்டைச் சர்க்கரைகள்?

(A) Glucose and Fructose

குளுக்கோஸ் மற்றும் ப்ரக்டோஸ்



(B) Sucrose and Lactose

சுக்ரோஸ் மற்றும் லேக்டோஸ்

(C) Raffinose and Stachyose

ராஃபினோஸ் மற்றும் ஸ்டாச்சினோஸ்

(D) Starch and Glycogen

ஸ்டார்ச் மற்றும் கிளைக்கோஜன்

54. Starch is a

ஸ்டார்ச் என்பது

(A) Monosaccharide

ஒற்றைச்சர்க்கரை

(B) Disaccharide

இரட்டைச் சர்க்கரை

(C) Trisaccharide

மூன்று சர்க்கரை



(D) Polysaccharide

கூட்டுச் சர்க்கரை

55. Sucrose is a
சுக்ரோஸ் என்பது

- (A) Monosaccharide
ஒற்றைச் சர்க்கரை
- (C) Trisaccharide
மூன்று சர்க்கரை

- ↷ (B) Disaccharide
இரட்டைச் சர்க்கரை
- (D) Polysaccharide
கூட்டுச் சர்க்கரை

56. Casein, Albumin and Gluten are examples of
கேசீன், ஆல்புமின் மற்றும் குளுட்டன் ————— ன் உதாரணங்கள் ஆகும்.

- (A) Carbohydrates
கார்போஹைட்ரேட்
- (C) Fats
கொழுப்பு

- ↷ (B) Protein
புரதம்
- (D) Minerals
தாது உப்புகள்

57. _____ among the following is an incomplete protein.
கீழ்காண்பவற்றுள் ————— முழுமையற்ற புரதம்.

- (A) Albumen
ஆல்புமின்
- (C) Gluten
குளுட்டன்

- (B) Caesin
கேயிசின்
- ↷ (D) Zein
ஸீன்

58. _____ is essential for the coagulation of blood.
இரத்த உறைதலுக்கு ————— அவசியமாகும்.

- ↷ (A) Calcium
கால்சியம்
- (C) Magnesium
மெக்னீசியம்

- (B) Potassium
பொட்டாசியம்
- (D) Iodine
அயோடின்

59. Calcium, Phosphate and Magnesium are the major minerals present in
கால்சியம், பாஸ்பேட் மற்றும் மெக்னீசியம் ————— இல் உள்ள முக்கியமான தாது
உப்புக்கள் ஆகும்.

- ↷ (A) Bones
எலும்பு
- (C) Enzymes
என்ஜைம்கள்

- (B) Hormones
ஹார்மோன்கள்
- (D) Skin
தோல்

60. The richest source of calcium is

_____ கால்சியத்தின் வளமான ஆதாரமாக விளங்குகிறது.

(A) Rice
அரிசி

✓ (B) Ragi
கேழ்வரகு

(C) Wheat
கோதுமை

(D) Corn
சோளம்

61. _____ hinders the absorption of calcium in the body.

_____ ஆனது கால்சியத்தின் உறிஞ்சுதலை குறைக்கும் காரணி.

(A) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து D

(B) Lactose
லாக்டோஸ்

✓ (C) Phytic acid
பைட்டிக் அமிலம்

(D) Protein
புரதம்

62. Osteoporosis is caused due to the deficiency of

எந்த சத்து குறைப்பாட்டால் ஆஸ்டியோபோராஸிஸ் ஏற்படுகிறது?

✓ (A) Calcium
கால்சியம்

(B) Iron
இரும்பு

(C) Iodine
அயோடின்

(D) Zinc
துத்தநாகம்

63. Low blood calcium leads to

இரத்தத்தில் கால்சியம் அளவு குறையும்போது _____ என்னும் நிலை ஏற்படுகிறது.

(A) Goitre
காய்ட்டர்

(B) Cretinism
கிரிட்டினிசம்

(C) Koilonychia
கோயிலானிசியா

✓ (D) Tetany
டெட்டனி

64. Tetany occurs due to

டெட்டனி என்னும் நிலை ஏற்படுவதற்கான காரணம்

(A) High Blood Calcium
இரத்தத்தில் அதிக கால்சியம்

✓ (B) Low Blood Calcium
இரத்தத்தில் குறைவான கால்சியம்

(C) High Blood Iodine
இரத்தத்தில் அதிக அயோடின்

(D) Low Blood Iodine
இரத்தத்தில் குறைவான அயோடின்

65. Phosphorous combines with _____ and helps in bone and teeth formation.
 _____ ஆகியவற்றுடன் பாஸ்பரஸ் சேர்ந்து எலும்பு மற்றும் பற்கள் உருவாக உதவுகிறது.
- (A) Calcium and Magnesium
கால்சியம் (ம) மக்னீசியம்
- (B) Iron and Iodine
இரும்பு (ம) ஐயோடின்
- (C) Iron and Zinc
இரும்பு (ம) துத்தநாகம்
- (D) Manganese and Zinc
மேன்கனீஸ் (ம) துத்தநாகம்
66. The RDA Intake of Calcium : Phosphorous is
 ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கும் கால்சியம் : பாஸ்பரஸ் விகிதம்
- (A) 1 : 1 to 2 : 1
- (B) 2 : 1 to 3 : 1
- (C) 3 : 1 to 4 : 1
- (D) 4 : 1 to 5 : 1
67. Ferritin and Haemosidderin are storage forms of _____ in the body.
 _____ ஆனது ஃபெர்ரிட்டின் மற்றும் ஹீமோசிடரின் வகையாக உடலில் சேமிக்கப்படுகிறது.
- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) Potassium
பொட்டாசியம்
- (C) Iron
இரும்பு
- (D) Iodine
அயோடின்
68. _____ hinders the absorption of Iron.
 கீழ்காண்பவற்றுள் இரும்பின் உறிஞ்சுதலை குறைக்கும் காரணி
- (A) Body needs
உடல் தேவைகள்
- (B) Ascorbic acid
அஸ்கார்பிக் அமிலம்
- (C) Pregnancy
கருவுற்றிருக்கும் நிலை
- (D) Phytates
பைட்டேட்ட்கள்
69. One of the symptoms of Iron deficiency in the body is
 இரும்பு சத்து குறை நோய்களின் அறிகுறிகளில் ஒன்று
- (A) Osteoporosis
ஆஸ்டியோபோராஸிஸ்
- (B) Osteomalacia
ஆஸ்டியோ மலேசியா
- (C) Osteopenia
ஆஸ்டியோபீனியா
- (D) Koilonychia
கோயிலானிசியா

70. Iodine is essential for the synthesis of _____ hormone.
_____ ஹார்மோன் சுரப்பதற்கு அயோடின் அத்தியாவசியமாகிறது.

- (A) Estrogen
எஸ்ட்ரோஜன்
- (B) Oxytocin
ஆக்ஸிடோசின்
- (C) Serotonin
செரடோனின்
- (D) Thyroxine
தைராக்ஸின்

71. Deficiency of Iodine leads to _____ உண்டாகுகிறது.
அயோடின் குறைபாட்டால் _____

- (A) Anemia
இரத்த சோகை
- (B) Goitre
காய்ட்டர்
- (C) Osteoporosis
ஆஸ்டியோபோரோஸிஸ்
- (D) Tetany
டெட்டனி

72. The symptoms like Hypogersia and dysgersia occur due to the deficiency of
ஹைப்போகெசியா மற்றும் டிஸ்கெசியா போன்ற குறை நோய்கள் எந்த சத்து குறைபாட்டால்
ஏற்படுகிறது?

- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) Phosphorous
பாஸ்பரஸ்
- (C) Iodine
அயோடின்
- (D) Zinc
துத்தநாகம்

73. Retinol, Retinal and Retinoic acid are the various forms of
ரெட்டினால், ரெட்டினல் மற்றும் ரெட்டினோய்க் அமிலம் எந்த உயிர்ச்சத்தின் சேர்மங்கள்
ஆகும்.

- (A) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து A
- (B) Vitamin B
உயிர்ச்சத்து B
- (C) Vitamin C
உயிர்ச்சத்து C
- (D) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து D

74. The Precursor of Vitamin A is _____ ஆனது உயிர்ச்சத்து A-இன் முன்பொருள் ஆகும்.

- (A) β - Carotene
பீட்டா கரோடின்
- (B) Calciferol
கால்சிபெரோல்
- (C) Niacin
நையாசின்
- (D) Tryptophan
டிரிப்டோபன்

75. Nightblindness occurs due to the deficiency of
மாலைக்கண் நோய் ————— உயிர்ச்சத்தின் குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

- (A) Vitamin A உயிர்ச்சத்து A
(B) Vitamin B உயிர்ச்சத்து B
(C) Vitamin C உயிர்ச்சத்து C
(D) Vitamin D உயிர்ச்சத்து D

76. Which of the following give energy to our body?
இவற்றில் எது சக்தி தரும் உணவு?

- (A) Carbohydrate மாவுச்சத்து
(B) Vitamins உயிர்ச்சத்து
(C) Proteins புரதச்சத்து
(D) Minerals தாது உப்பு

77. Folic Acid deficiency during pregnancy leads to
கர்ப்பகாலத்தில் ஃபோலிக் அமிலம் குறைபாட்டால் ————— ஏற்படுகிறது.

- (A) Goitre காய்ட்டர்
(B) Night Blindness மாலைக்கண் நோய்
(C) Keratomalacia கெரட்டோ மலேசியா
(D) Spinabifida ஸ்பைனாபைபிடா

78. Rich source of Vitamin E is
————— ல் உயிர்ச்சத்து E அதிக அளவில் உள்ளது.

- (A) Rice அரிசி
(B) Dhal பருப்பு
(C) Wheat germoil கோதுமை முளை எண்ணெய்
(D) Ragi கேழ்வரகு

79. ————— helps in Blood Coagulation.
————— இரத்தம் உறைவதற்கு இன்றியமையாதது.

- (A) Vitamin A உயிர்ச்சத்து A
(B) Vitamin D உயிர்ச்சத்து D
(C) Vitamin E உயிர்ச்சத்து E
(D) Vitamin K உயிர்ச்சத்து K

80. Vitamin C deficiency leads to

உயிர்ச்சத்து C குறைப்பாட்டால் ஏற்படும் குறைநோய்

(A) Night Blindness
மாலைக்கண் நோய்

✓ (B) Scurvy
ஸ்கர்வி

(C) Rickets
ரிக்கெட்ஸ்

(D) Keratomalacia
கெரடோமலேசியா

81. Name the Nutrient needed for Growth

இவற்றில் எது வளர்ச்சி தரும் உணவு

(A) Carbohydrate
மாவுச்சத்து

(B) Vitamins
உயிர்ச்சத்து

✓ (C) Proteins
புரதச்சத்து

(D) Minerals
தாது உப்பு

82. _____ is the protein in the Breast milk that binds with Iron and retards the growth of E.Coli.

தாய்ப்பாலில் உள்ள _____ என்னும் புரதம் இரும்புச் சத்தை இணைத்து, இ.கோலை வளர்ச்சியை தடுக்கிறது.

(A) Glucoferin
குளுக்கோஃபெரின்

(B) Hemosiderin
ஹீமோசிடரின்

✓ (C) Lactoferrin
லாக்டோஃபெரின்

(D) Albumin
ஆல்புமின்

83. The amount of Protein present in 100 ml of Breast milk is _____ g.

100 மி.லி தாய்ப்பாலில் _____ கி புரதம் உள்ளது.

✓ (A) 1.1

(B) 2.1

(C) 3.1

(D) 4.1

84. The ratio of Caesinogen : Lacto albumin in the breast milk is

தாய்ப்பாலில் கேசினோஜென் : லாக்டோ ஆல்புமின் விகிதம்

✓ (A) 1 : 2

(B) 2 : 1

(C) 1 : 3

(D) 3 : 1

85. The transition from breast milk to solid food is termed as
பாலில் இருந்து திட உணவுக்கு மாற்றம் பெறுவது _____ எனப்படும்.

- (A) Blanching
பிளான்சிங்
- (B) Fortification
ஃபார்டிபிகேஷன்
- (C) Enrichment
என்ரிச்மென்ட்
- (D) Weaning
வீனிங்

86. _____ kind of nutritional deficiency is commonly found among preschool children.

முன்பள்ளி பருவத்தினிடையே ஏற்படும் ஊட்டச்சத்து பிரச்சனை

- (A) Protein Energy Malnutrition (PEM)
புரதசக்தி ஊட்டக்குறைவு (PEM)
- (B) Bulimia
புலீமியா
- (C) Anorexia
அனோரெக்லியா
- (D) Binge Eating
பிஞ் ஈட்டிங்

87. 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

88. The Protein requirement of a Pregnant Women is _____ g per day.
கர்ப்பிணி பெண்ணிற்கு நாள் ஒன்றிற்கு தேவைப்படும் புரதசத்தின் அளவு _____ கி.

- (A) 62.2
- (B) 72.2
- (C) 82.2
- (D) 92.2

89. The Protein requirement of 0-6 months lactating mother is _____g per day.
0 முதல் 6 மாதம் வரை உள்ள பாலூட்டும் தாய்மார்க்கு நாள் ஒன்றுக்கு தேவைப்படும் புரதசத்தின் அளவு
- (A) 67.9 (B) 77.9
(C) 80.9 (D) 87.9
90. The protein requirement of 6-12 months lactating mother is _____g per day.
6-12 மாதம் உள்ள பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு நாள் ஒன்றிற்கு தேவைப்படும் புரத சத்தின் அளவு _____ கி.
- (A) 70.2 (B) 75.4
(C) 80.2 (D) 85.4
91. The Iron requirement of a lactating mother is _____ mg/day.
பாலூட்டும் தாய்மாருக்கு நாள் ஒன்றிற்கு தேவைப்படும் இரும்பு சத்தின் அளவு _____ மி.கி.
- (A) 25 (B) 30
(C) 35 (D) 39
92. The calcium requirement of both Pregnant and lactating mothers are _____mg per day.
கர்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு நாளொன்றிற்கு தேவைப்படும் கால்சியம் சத்தின் அளவு _____ மி.கி.
- (A) 600 (B) 800
(C) 1000 (D) 1200
93. The calcium requirement of Adolescent Girls is _____mg per day.
வளரிளம் பெண்களுக்கு நாளொன்றிற்கு தேவைப்படும் கால்சியம் அளவு _____ மி.கி.
- (A) 600 (B) 800
(C) 1000 (D) 1200

94. The Iron requirement of 13 to 15 year old Adolescent Girl is _____ mg per day.

13 முதல் 15 வயது வரை உள்ள சிறுமியருக்கு நாளொன்றுக்கு தேவைப்படும் இரும்பு சத்தின் அளவு _____ மி.கி.

- (A) 27 (B) 33
(C) 35 (D) 40

95. The Iron requirement of 16-17 year old Adolescent girl is _____ mg per day.

16-17 வயது வளரிளம் பெண்களுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு தேவைப்படும் இரும்பு சத்தின் அளவு _____ மி.கி.

- (A) 24 (B) 26
(C) 30 (D) 32

96. 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

97. Niacin is

நையாசின் என்பது

- (A) Vitamin B1 உயிர்ச்சத்து B1 (B) Vitamin B2 உயிர்ச்சத்து B2
(C) Vitamin B3 உயிர்ச்சத்து B3 (D) Vitamin B12 உயிர்ச்சத்து B12

98. Cheliosis is a deficiency disorder of

கீலோசிஸ் என்னும் குறைநோய் _____ குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது.

- (A) Thiamine தையமின் (B) Riboflavin ரைபோஃபிளேவின்
(C) Niacin நையாசின் (D) Cyanocobalamine சயனோக்கோபாலமின்

99. Bitot spots occurs due to the deficiency of
பைட்டாஸ் புள்ளிகள் என்னும் குறைநோய் _____ குறைப்பாட்டால் ஏற்படுகிறது.

- ↷ (A) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து A
- (B) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து D
- (C) Vitamin E
உயிர்ச்சத்து E
- (D) Vitamin K
உயிர்ச்சத்து K

100. Cretinism is a deficiency disorder of
கிரிட்டினிசம் என்னும் குறைநோய் _____ குறைப்பாட்டால் ஏற்படுகிறது.

- (A) Iron
இரும்பு
- ↷ (B) Iodine
அயோடின்
- (C) Calcium
கால்சியம்
- (D) Phosphorous
பாஸ்பரஸ்
-