

Register Number									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DEPARTMENTAL EXAMINATIONS

SOCIAL WELFARE DEPARTMENTAL EXAMINATION – PAPER – II –
NUTRITION

(Without Books)

Maximum Time : 30 minutes

Maximum Marks : 20

IMPORTANT INSTRUCTIONS**OBJECTIVE TYPE**

கொள்குறி வகை வினாத்தாள்

Read the following instructions carefully before beginning to answer the questions.

வினாக்களுக்கு விடையளிக்க தொடங்கும் முன்பு கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகளை கவனமாக படிக்கவும்.

NB : Words of masculine gender in these instructions shall, where the context so require, be taken to include feminine gender.

இந்த அறிவுறுத்தலில் ஆண் பாலினரின் வார்த்தைகளில், சூழலுக்கேற்ப தேவைப்படின் பெண் பாலினரின் வார்த்தைகளும் அடங்கும்.

This booklet should not be opened till the Invigilator gives a signal to open it. As soon as the signal is received you should open the booklet and then proceed to answer the questions.

இந்த வினாத்தொகுப்பினை கண்காணிப்பாளரின் அனுமதி பெறுவதற்கு முன்னர் திறக்கக்கூடாது. கண்காணிப்பாளர் வினாத்தொகுப்பினை திறப்பதற்கு அனுமதி அளித்தவுடன் வினாத்தொகுப்பினை திறந்து விடையளிக்க தொடங்கலாம்.

1. This question booklet contains 20 number of objective type questions. Prior to attempting to answer, the candidate is requested to check whether all questions are there and ensure that there are no blank pages in the question booklet. In case, if any defect is noticed in the question paper, it shall be reported to the Invigilator immediately, **within first 10 minutes** after which no request will be entertained.

இவ்வினாத்தாள் 20 கொள்குறி வகை வினாக்களை கொண்டது. விண்ணப்பதாரர்கள் விடையளிக்க தொடங்கும் முன், வினாத்தாளில் எல்லா வினாக்களும் இடம் பெற்றுள்ளனவா என்பதையும், ஏதேனும் சில பக்கங்கள் / வினாக்கள் அச்சிடப்படாமல் விடுபட்டுள்ளனவா என்பதையும் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும். வினாத்தாளில் ஏதேனும் குறை இருப்பின் வினாத்தாளைப் பெற்ற பின் பத்து நிமிடங்களுக்குள் அறை கண்காணிப்பாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அதற்கு பிறகு தெரிவிக்கப்படும் கோரிக்கைகள் ஏதும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

2. Answers all questions. All questions carry equal marks.

அனைத்து வினாக்களுக்கும் விடையளிக்க வேண்டும். அனைத்து வினாக்களும் சமமான மதிப்பெண்கள் கொண்டவை.

[Turn over

3. Candidate must write his Register Number in the space provided on the top right side of this booklet alone. Do not write anything else on the Question Booklet.
விண்ணப்பதாரரின் பதிவெண்ணை இவ்வினாத்தாளின் மேல் வலது பக்கத்தில் அதற்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் எழுத வேண்டும். வினாத்தாளில் வேறு எதையும் எழுதக் கூடாது.
4. The sheet before the last page of the question booklet shall be used for any rough work.
வினாத்தாளின் கடைசி பக்கத்திற்கு முன் பக்கத்தில் rough work எழுதி பார்க்க உபயோகித்துக் கொள்ளவும்.
5. (a) Each question comprises of four responses i.e. (A), (B), (C) and (D). Candidate shall select only one correct response. In case, if the candidate feels that there are more than one correct response, **shade the response which he considers is the best.**
(b) In any case, a candidate shall choose only one response for each question.
(c) **If more than one answer is shaded for a question, the answer will be treated as wrong and no mark will be given for that question.**
(d) The total marks will depend on the total number of correct responses marked in the OMR answer sheet. (For this purpose, only one shaded circle for a question will be taken into account for awarding mark)
- (a) ஒவ்வொரு வினாவிற்கும் (A), (B), (C), (D) என நான்கு விடைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. விண்ணப்பதாரர் அவற்றில் ஏதேனும் ஒரு சரியான விடையைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சரியான விடைகள் ஒரு வினாவிற்கு இருப்பதாக கருதினால், அவற்றில் எவ்விடை மிகச் சரியானது என கருதுகிறீர்களோ, அவ்விடையை நிழலிட்டு காட்ட வேண்டும்.
(b) எவ்வாறிருப்பினும், ஒரு வினாவிற்கு ஒரே ஒரு விடையைத் தான் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
(c) ஒரு வினாவிற்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வட்டங்களில் விடையளிக்கப்பட்டிருந்தால் அவ்விடை தவறானதாக கருதப்பட்டு, அவ்வினாவிற்கு மதிப்பெண் வழங்கப்படமாட்டாது.
(d) OMR விடைத் தாளில் குறிக்கப்பட்ட சரியான விடைகளைப் பொறுத்து, மொத்த மதிப்பெண்கள் வழங்கப்படும் (ஒரு வினாவிற்கு ஒரு வட்டத்தில் (குறிப்பிட்ட) நிழலிட்ட விடை மட்டுமே மதிப்பெண் வழங்க கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படும்).
6. Do not mark the answers in the Question Booklet.
வினாத்தாளில் விடைகளைக் குறிப்பிடக் கூடாது.
7. Candidate shall not remove or tear off any sheet from this question booklet. During the examination he is not allowed to take the question booklet out of the examination hall. Only after the examination is over, he shall be allowed to take the question booklet.
விண்ணப்பதாரர், வினாத்தாளின் எந்த ஒரு பக்கத்தையும், நீக்கவோ அல்லது கிழிக்கவோ கூடாது. தேர்வு நடைபெறும் போது, வினாத்தாளை தேர்வு கூடத்தைவிட்டு வெளியே எடுத்து செல்ல அனுமதி கிடையாது. தேர்வு முடிந்த பின்னரே வினாத்தாளை எடுத்துச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவர்.
8. Failure to comply with any of the above instructions will render you liable to such action or penalty as the Commission may decide.
மேற்கண்ட அறிவுரைகளில் ஏதேனும் மீறப்படுமேயானால் தேர்வாணையம் எடுக்கும் தண்டனை நடவடிக்கைக்கு உள்ளாக நேரிடும்.
9. In case of doubt, English version is the final.
வினாக்களில் சந்தேகமிருப்பின், ஆங்கில வடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களே இறுதியானது.

1. _____ deficiency leads to Anaemia

- (A) Calcium (B) Iodine
(C) Iron (D) Phosphorus

_____ குறைபாடு இரத்த சோகையை உண்டாக்கும்.

- (A) கால்சியம் (B) அயோடின்
(C) இரும்புச்சத்து (D) பாஸ்பரஸ்

2. Xerosis conjunctiva is _____ deficiency.

- (A) Vit 'C' (B) Vit 'D'
(C) Vit 'E' (D) Vit 'A'

விழிவெண்படல வறட்சி _____ குறைபாடு.

- (A) வைட்டமின் 'C' (B) வைட்டமின் 'D'
(C) வைட்டமின் 'E' (D) வைட்டமின் 'A'

3. An example of complete protein is

- (A) Meat (B) Wheat
(C) Millets (D) Egg

முழுமையான புரதச்சத்திற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு _____ ஆகும்.

- (A) இறைச்சி (B) கோதுமை
(C) சிறுதானியங்கள் (D) முட்டை

4. Moon face is observed in

- (A) Keratomalacia (B) Kwashiorkor
(C) Marasmus (D) Night blindness

_____ ல் நிலாமுகம் காணப்படுகிறது.

- (A) விழிவெண்படல நலிவு (B) சவலை
(C) நோஞ்சான் (D) மாலைகண்

5. _____ tablet / syrup is used for deworming.

- (A) Albendazole (B) Multivitamin
(C) Paracetamol (D) Iron

_____ மாத்திரை (சிரப் (syrup) வயிற்றுப்பூச்சி நீக்கத்திற்கு உபயோகப்படுகிறது.

- (A) அல்பென்டசால் (B) மல்டி விட்டமின் (வைட்டமின்)
(C) பாராசிட்டமால் (D) இரும்புசத்து

6. _____ Nutrients required by our body

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

_____ ஊட்டச் சத்துக்கள் நமது உடலுக்கு தேவைப்படுகிறது.

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

7. Supplementary food is provided for _____ days.

- (A) 230 (B) 320
 (C) 300 (D) 340

இணை உணவு _____ நாட்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

- (A) 230 (B) 320
(C) 300 (D) 340

8. Adolescent stage is _____ years.

- (A) 10-19 (B) 11-16
(C) 13-15 (D) 12-18

வளரிளம் பருவத்தினர் _____ வயது பருவத்தினர்.

- (A) 10-19 (B) 11-16
(C) 13-15 (D) 12-18

9. Water soluble vitamins

- (A) A & D (B) E & K
(C) B Complex groups & C (D) A & K

நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள் _____

- (A) A & D (B) E & K
(C) 'B' கூட்டு உயிர்சத்துக்கள் மற்றும் 'C' (D) A & K

10. Energy yielding foods

- (A) Cereals and Millets (B) Fish and meat
(C) Egg and Milk (D) Vegetables and Fruits

சக்தி தரும் உணவுகள்

- (A) தானியங்கள் மற்றும் சிறுதானியங்கள்
(B) மீன் மற்றும் இறைச்சி
(C) முட்டை மற்றும் பால்
(D) காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்

11. Premature Infants are born before _____ weeks of gestation.

- (A) 37 (B) 39
(C) 38 (D) 40

கர்ப்ப காலத்தில் _____ வாரங்களுக்கு முன்பாக பிறக்கக்கூடிய குழந்தைகள் முதிர்வுறா குழவிகள் ஆவர்.

- (A) 37 (B) 39
(C) 38 (D) 40

12. August _____ is the Breast feeding week.

- (A) 11-17 (B) 21-27
(C) 1-7 (D) 15-21

ஆகஸ்ட் _____ வரை உட்பட்ட நாட்கள் உலக தாய்ப்பால் புகட்டும் வாரமாகும்.

- (A) 11-17 (B) 21-27
(C) 1-7 (D) 15-21

13. Pyridoxine is

(A) Vit B 12

(C) Vit B 1

(B) Vit B 6

(D) Vit C

பைரிடாக்சின் என்பது

(A) Vit B 12

(C) Vit B 1

(B) Vit B 6

(D) Vit C

14. Adolescent girls need a variety of foods and balanced diet to remain

(A) Strong

(C) Strong and Healthy

(B) Healthy

(D) Development of Breasts

வளர் இளம் பருவ பெண்களுக்கு பலவகையான உணவுகள் மற்றும் சரிவிகித உணவு தேவை ஏனெனில்

(A) பலமடைய

(C) பலமடைய (ம) ஆரோக்கியம் அடைய

(B) ஆரோக்கியமடைய

(D) மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடைய

15. Each gram of carbohydrates yields _____ Kilo calories.

(A) 3

(C) 2

(B) 4

(D) 6

ஒரு கிராம் கார்போஹைட்ரேட் _____ கிலோ கலோரிகளை கொடுக்கிறது.

(A) 3

(C) 2

(B) 4

(D) 6

16. The process of adding Micro organism to food is called

(A) Fermentation

(C) Additional Cooking

(B) Germination

(D) Fortification

சில நுண்ணுயிரிகளை உணவிற்கு சேர்க்கும் செயல்பாட்டிற்கு

(A) நொதித்தல்

(C) கூடுதலாக சமைத்தல்

(B) முளைகட்டுதல்

(D) செறிவூட்டுதல்

17. Growth monitoring must start right from the _____ of the child.

- (A) 6 month (B) Conception
(C) Birth (D) 12 month

குழந்தையின் வளர்ச்சி கண்காணிப்பு என்பது _____ முதல் தொடங்க வேண்டும்.

- (A) 6 மாதம் (B) கருவுற்றது
(C) பிறந்தது (D) 12 மாதம்

18. 100ml of colostrum contains _____ mg of calcium

- (A) 2.7 mg (B) 31 mg
(C) 2.9 mg (D) 14 mg

100 மிலி சீம்பாலில் உள்ள சுண்ணாம்பு சத்தின் அளவு _____ மிகி.

- (A) 2.7 மிகி (B) 31 மிகி
(C) 2.9 மிகி (D) 14 மிகி

19. (RBSK) Rashtriya Bal Swasthya Karyakram covers _____ age groups.

- (A) 0-18 (B) 0-6
(C) 2-5 (D) 1-6

தேசிய குழந்தைகள் நலத்திட்டத்(RBSK)தில் பயனடையும் வயதினர்

- (A) 0-18 (B) 0-6
(C) 2-5 (D) 1-6

20. During pregnancy the requirement of Iron increases from _____ to _____ per day.

- (A) 21 mg to 35 mg (B) 15 mg to 17 mg
(C) 5 mg to 25 mg (D) 10 mg to 30 mg

கர்ப்பகாலத்தில் ஒரு நாளைக்கு தேவைப்படும் இரும்பு சத்தின் அளவு _____
லிருந்து _____ ஆக உயர்கிறது

- (A) 21 மிகி லிருந்து 35 மிகி (B) 15 மிகி லிருந்து 17 மிகி
(C) 5 மிகி லிருந்து 25 மிகி (D) 10 மிகி லிருந்து 30 மிகி

Register Number									
--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DEPARTMENTAL EXAMINATIONS
SOCIAL WELFARE DEPARTMENTAL EXAMINATION – PAPER – II –
NUTRITION
 (With Books)

Maximum Time : 2 hours

Maximum Marks : 80

IMPORTANT INSTRUCTIONS**DESCRIPTIVE TYPE**

விரிவான விடையளிக்கும் வகை வினாத்தாள்

Read the following instructions carefully before beginning to answer the questions.

வினாக்களுக்கு விடையளிக்க தொடங்கும் முன்பு கீழ்க்கண்ட அறிவுரைகளை கவனமாக படிக்கவும்.

1. Answers in excess of the prescribed number of questions appearing at the end of the answer book will not be valued.

விடைகளை குறிப்பிட்டுள்ள எண்ணிக்கைக்கு அதிகமாக எழுதியிருப்பின், விடைத்தாளின் இறுதியில் உள்ள அதிக எண்ணிக்கையிலான விடைகள் மதிப்பீடு செய்யப்படாது.

2. Answer should be in brief and to the point and need not be a verbatim reproduction of printed pages. (Applicable for tests to be answered “with books” only).

விடைகள் சுருக்கமாகவும், வினாவிற்கு உரிய அளவிலும் இருக்க வேண்டும். புத்தகத்தில் உள்ளவற்றை அப்படியே வார்த்தைக்கு வார்த்தை திரும்ப எழுதக் கூடாது. (இக்குறிப்பு புத்தகங்களுடன் எழுதும் தேர்விற்கு மட்டும் பொருந்தும்)

3. In case of doubt, English version is the final.

வினாக்களில் சந்தேகமிருப்பின் ஆங்கில வடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வினாக்களே இறுதியானது.

[Turn over

I. Write the Answer for any five of the following questions.

(5 × 2 = 10)

ஏதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

1. Define Macronutrients and Micronutrients.

பேருட்ட சத்துக்கள் மற்றும் நுண் ஊட்டத் சத்துகள் பற்றி கூறுக.

2. What is Colostrum?

சீம்பால் என்றால் என்ன?

3. Definition of Adolescence.

வளர் இளம் பருவம் வரையறை.

4. What is Balanced Diet?

சரிவிகித உணவு என்றால் என்ன?

5. Food and its functions define.

உணவு மற்றும் அதன் பணிகள் பற்றி கூறு.

6. What are the Danger (warning) signs of pregnancy?

கர்ப்ப காலத்தில் அபாய (எச்சரிக்கும்) அறிகுறிகள் பற்றி கூறு.

7. What do we mean by real food?

உண்மையான உணவு என்றால் என்ன?

II. Write the answer for any five of the following questions.

(5 × 4 = 20)

ஏதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

1. Mention any four physiological changes in pregnancy and define it.

கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்களில் ஏதேனும் நான்கை குறிப்பிடுக. அதனை விளக்குக.

2. Balanced diet for pre school children and write the table.

முன்பருவ பள்ளி குழந்தைகளுக்கான சீருணவு அட்டவணைபடுத்து.

3. Differentiate Marasmus and Kwashiorkar.

(மராஸ்மஸ்) நோஞ்சான் மற்றும் சவலை வேறுபடுத்து.

4. What is Malnutrition – Draw infestation vicious cycle.
ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்றால் என்ன? படம் வரை ஊட்டச்சத்து கேடு சுழற்சி.
5. Explain about Thiamin (B₁) functions, food source and deficiency.
தயாமின் (B₁) பணிகள், உணவு ஆதாரங்கள் (ம) குறைபாடு நோய் பற்றி குறிப்பிடுக.
6. Fermentation and Germination and its advantages.
நொதித்தல் (ம) முளைகட்டுதல் மற்றும் அவற்றின் நன்மைகள் பற்றி கூறு.
7. Define Physiological functions of food.
உணவின் உடலியல் பணிகள் பற்றி கூறு / வரையறு.

III. Write the answer for any five of the following questions : (5 × 10 = 50)

ஏதேனும் ஐந்து வினாக்களுக்கு விடையளிக்கவும்.

1. What are the steps in minimizing loss of Nutrients during cooking and compare boiling and simmering with their merits and demerits..
சமைத்தலின் போது ஊட்டச்சத்துகளின் இழப்பை குறைக்கும் முறைகள் மற்றும் கொதிக்க வைத்தல், மெல்ல வற்ற வைத்தல் வேறுபடுத்தி நன்மை தீமைகளை எழுதுக.
2. Explain Nutritional needs in Lactating period, table 1CMR for lactating another balanced diet doing secondary work.
பாலூட்டும் காலத்தில் தேவைப்படும் ஊட்டச்சத்துகள் பற்றி விவரி மற்றும் எளிதான வேலை செய்யும் பாலூட்டும் தாய்க்கான 1CMR அட்டவணை குறிப்பிடுக.
3. Write in detail the definition, stages physical and social characteristics of the Adolescent period.
வளர் இளம் பருவம் வரையரை அதன் நிலைகள், சிறப்பியல்புகள் உடலியல் மற்றும் சமுதாய மாற்றங்கள், விவரி.
4. Explain Nutritional needs and Dietary Guide lines during preschool.
பள்ளி முன்பருவத்தினற்கான ஊட்டச்சத்து தேவைகள் மற்றும் உணவுத் திட்ட வழிகாட்டுதல் விவரி.
5. Write in detail about Iron distribution, absorption, factors decreasing the absorption, functions, food source, deficiency and its causes. Signs of Iron deficiency.
விரிவாக எழுதுக. இரும்புச்சத்து, உறிஞ்சுதலுக்கு உதவும், குறைக்கும் காரணிகள், வேலைகள், உணவு ஆதாரங்கள், குறைநோய், அறிகுறிகள், காரணம்.
6. Write about breast feeding and its advantages in detail and write colostrums table.
தாய்பாலின் நன்மைகள், சீம்பால் அட்டவணை எழுதுக.