

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. What is BMR?

BMR என்பது?

(A) Brain Memory rate

(B) Basic Medical report

(C) Basal metabolic rate

(D) Balanced mineral rate

2. _____ protein is present in breast milk

_____ புரதம் தாய்ப்பாலில் உள்ளது.

(A) Whey

(B) α -casein

மோர்புரதம்

α -கேசீன்

(C) β -casein

(D) Whey A_2

β -கேசீன்

மோர் புரதம் A_2

3. _____ is a condition in which Lungs get insufficient supply of oxygen

_____ நிலை என்பது நுரையீரலுக்குப் போதுமான ஆக்சிஜன் விநியோகம் கிடைக்காத போது ஏற்படுகிறது.

(A) Respiration

(B) Circulation

சுவாசித்தல்

சுற்றோட்டம்

(C) Asphyxia

(D) Epilepsy

மூச்சுத்திணறல்

வலிப்பு

4. Night blindness is caused by

மாலைக்கண் நோய் எந்த ஊட்டச்சத்து குறைப்பாட்டால் வருகிறது

(A) Vitamin A

(B) Vitamin K

உயிர்ச்சத்து ஏ

உயிர்ச்சத்து கே

(C) Vitamin B

(D) Vitamin C

உயிர்ச்சத்து பி

உயிர்ச்சத்து சி

5. _____ is a good coloestrol.

_____ நல்ல கொழுப்பு.

(A) LDL

(B) HDL

(C) BLDL

(D) Lipo protein

லிப்போ புரோட்டின்

6. _____ does not present in milk.
_____ பாலில் இல்லாத சத்து ஆகும்.

(A) Protein
புரதம்

(C) Vitamin B
உயிர்ச்சத்து பி

(B) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து ஏ

(D) Vitamin C
உயிர்ச்சத்து சி

7. The compound sugar is
கூட்டு சர்க்கரை என்பது

(A) Glucose
குளுக்கோஸ்

(C) Sucrose
சுக்ரோஸ்

(B) Fructose
பிரக்டோஸ்

(D) Galactose
கேலக்டோஸ்

8. Pre-School age is _____ years
முன்பருவ கல்வி வயது

(A) 2 - 3

(C) 2.5 - 5

(B) 2 - 4

(D) 2 - 6

9. Edema is the symptom of
உடலில் நீர் தேங்குதல் _____ நோயின் அறிகுறியாகும்.

(A) Anemia
இரத்த சோகை

(C) Cirrhosis of liver
ஈரல் அழற்சி நோய்

(B) Goitre
முன் கழுத்துக் கழலை

(D) Heart disease
இதய நோய்

10. How many stages of human development?
மனித வளர்ச்சி நிலைகள் எத்தனை?

(A) 6

(C) 7

(B) 5

(D) 4

11. Menu planning principles are
Menu திட்டத்தின் கோட்பாடு என்பது

- (A) Same time and energy
நேரத்தையும் ஆற்றலையும் மிச்சப்படுத்துதல்
- (B) Includes variety
பல்வேறு வகை அடங்கும்
- (C) Provides satisfy
திருப்தியை வழங்குகிறது
- (D) All the above
மேலே உள்ள அனைத்தும்

12. Dysphagia means difficulty in
டிஸ்பேஜியா என்பது எதில் சிரமமான நிலை

- (A) Swallowing
விழுங்குதல்
- (B) Eating
உண்ணுதல்
- (C) Digestion
ஜீரணம்
- (D) Breathing
மூச்சுவிடுதல்

13. Niacin deficiency causes
நியாசின் குறைபாடு ஏற்படுத்துவது

- (A) Pellagra
பெல்லகரா
- (B) Anemia
ரத்த சோகை
- (C) Blindness
கண் குறைபாடு
- (D) Skin disease
தோல் வியாதி

14. Sex ratio is defined as
பாலின விகிதம் என்பது

- (A) No. of deaths per 1000 live births of children
இறப்புகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் புதிதாக உயிருடன் பிறந்த 1000 குழந்தைகளுக்கான விகிதம்
- (B) No. of Women per 1000 men
ஆயிரம் ஆண்களுக்கு பெண்களின் எண்ணிக்கை விகிதம்
- (C) No. of men per 1000 women
ஆயிரம் பெண்களுக்கு ஆண்களின் எண்ணிக்கை விகிதம்
- (D) No. of women per 10,000 men
10,000 ஆண்களுக்கு பெண்களின் எண்ணிக்கை விகிதம்

15. _____ is myocardial infarction.
 _____ மயோகார்டியல் இன்பார்க்சன் ஆகும்.
- (A) Stroke
பக்கவாதம்
- (B) Cirrhosis
சிரோஸிஸ்
- (C) Blood pressure
இரத்த அழுத்தம்
- (D) Heart attack
மாரடைப்பு
16. World health day is
உலக ஆரோக்கிய நாள்
- (A) April 7
ஏப்ரல் 7
- (B) May 21
மே 21
- (C) June 5
ஜூன் 5
- (D) September 7
செப்டம்பர் 7
17. _____ are fat soluble vitamins
_____ இவை கொழுப்பில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்.
- (A) Vitamin A, D, E and K
வைட்டமின் A, D, E மற்றும் K
- (B) Vitamin B and C
வைட்டமின் B மற்றும் C
- (C) Vitamin H
வைட்டமின் H
- (D) Vitamin B₆ and B₁₂
வைட்டமின் B₆ மற்றும் B₁₂
18. _____ servings of fruits and vegetables should be included in a day
ஒரு நாளைக்கு _____ பரிமாறங்கள் பழங்களும் காய்கறிகளும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- (A) 7
- (B) 2
- (C) 5
- (D) 3
19. World breast feeding week is celebrated day in month of
உலக தாய்ப்பால் வாரம் எந்த மாதத்தில் கொண்டாடப்படுகிறது.
- (A) September
செப்டம்பர்
- (B) January
ஜனவரி
- (C) August
ஆகஸ்ட்
- (D) March
மார்ச்

20. A diluted liquid diet is
நீர்த்திரவமான உணவிற்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு
- (A) Porridge
கஞ்சி
- (B) Upma
உப்மா
- (C) Idli
இட்லி
- (D) Kitchadi
கிச்சடி
21. Babbling denotes
மழலை மொழி என்பது ————— குறிக்கிறது.
- (A) Production of inarticulate meaningless speech and sound
சொல் வன்மையற்ற அர்த்தமில்லாத பேச்சு மற்றும் ஒலிகள் எழுப்புதல்
- (B) Uttering meaningful words
அர்த்தமுள்ள வார்த்தையை கூறுதல்
- (C) Production of sentences combining 3 or more words
மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சொற்கள் கொண்ட வாக்கியத்தை பேசுதல்
- (D) Concrete sounds
தெளிவான ஒலிகள்
22. Heart of the management is
வாழ்க்கை நிர்வாகத்தின் இதயம் போன்று இயங்குவது
- (A) Decision making
தீர்மானித்தல்
- (B) Planning
திட்டமிடல்
- (C) Evaluating
மதிப்பீடுதல்
- (D) Directing
இயக்குதல்
23. At one year the babies will weigh _____ as much as their birth weight
பிறந்த போது இருந்த எடையை விட ஒரு வயது குழந்தைக்கு ————— மடங்கு எடை அதிகரிக்கும்.
- (A) Twice
இரண்டு மடங்கு
- (B) Thrice
மூன்று மடங்கு
- (C) Four time
நான்கு மடங்கு
- (D) Five times
ஐந்து மடங்குகள்

24. Intention refers to _____
எண்ணம் என்பது எதை குறிக்கும் (Intention)
- (A) Limit the effect of the problem
பிரச்சனைகளால் ஏற்படும் விளைவை குறிப்பது
- (B) Permanently prevent the problem from recurring
மீண்டும் வராமல் எப்படி நிரந்தரமாக தீர்ப்பது
- (C) State the goal of the problem to be solved
பிரச்சனை தீர்க்கும் இலக்கை குறிப்பது
- (D) What is the problem and where do you see the problem in the process
இந்த பிரச்சனையை நீங்கள் எவ்வாறு செயல்முறை படுத்துவீர்கள்
25. _____ is the source of money income
_____ உண்மை வருவாய் ஆகும்.
- (A) Salary
சம்பளம்
- (B) Cash gifts
ரொக்கப் பரிசு
- (C) Skill
திறமை
- (D) Pension
ஒய்வு ஊதியம்
26. _____ is the combination method of cooking
_____ என்பது கூட்டு சமையல் முறை.
- (A) Braising
பிரைசிங்
- (B) Boiling
கொதிக்க வைத்தல்
- (C) Blanching
பிளாஸ்சிங்
- (D) Sauteing
வதக்குதல்
27. IQ is _____.
ஐகியூ என்பது
- (A) Intelligence Quota
அறிவுத்திறன் கோட்டா
- (B) Intellectual Quota
அறிவு ஜீவிக் கோட்டா
- (C) Intelligence Quotient
நுண்ணறிவு ஈவு
- (D) Information Quotient
தகவல் ஈவு

28. Sharp freezing method range from
மெதுவாக உறைய வைத்தல் (Sharp freezing) என்பது
- (A) -32°C to -40°C (B) -4°C to -29°C
(C) -4°C to -40°C (D) -32°C to -50°C
29. Moon face is observed in
_____ ல் நிலா முகம் காணப்படுகிறது.
- (A) Marasmus நோஞ்சான் (B) Kwashiorkar சவலை
(C) Keratomalasia விழிவெண்படல் நலிவு (D) Zerosis cornea கருவிழி வறட்சி
30. _____ is an unpleasant emotion
_____ என்பது அபாயகரமான உணர்ச்சி ஆகும்.
- (A) Fear பயம் (B) Loneliness தனிமை
(C) Shyness கூச்சம் (D) Failure தோல்வி
31. Temperature of simmering is at
மெல்லவற்றவைத்தல் (simmering) எந்த வெப்ப நிலையில் உணவுப் பொருட்கள் சமைக்கப்படும்.
- (A) 82°C – 99°C (B) 82°C – 85°C
(C) 95°C – 98°C (D) 82°C – 90°C
32. _____ stimulates milk production
_____ பால் சுரப்பை தூண்டுகிறது.
- (A) Oxytocin ஆக்ஸிடோசின் (B) Prolactin புரோலாக்டின்
(C) Progesterone புரோஜெஸ்டிரோன் (D) Oestrogen ஈஸ்ட்ரோஜன்

33. Average daily milk production of lactating mother is
ஒரு பாலுட்டும் தாய்மாரிடம் சராசரியாக _____ பால் சுரப்பு இருக்கும்.

- (A) 200 ml
200 மிலி
- (B) 850 ml
850 மிலி
- (C) 550 ml
550 மிலி
- (D) 350 ml
350 மிலி

34. _____ special stamp for gold
_____ தங்கத்திற்கான சிறப்பு முத்திரை.

- (A) ISO
- (B) FSSAI
- (C) ISI
- (D) Hallmark

35. Natural protein fibre
இயற்க்கையான புரத இழை

- (A) Wool
கம்பளி
- (B) Cotton
பருத்தி
- (C) Polyester
பாலியஸ்டர்
- (D) Silk
பட்டு

36. ORS day celebrated as
ORS தினமாக கொண்டாடப்படும் நாள்

- (A) July 29
ஜூலை 29
- (B) June 29
ஜூன் 29
- (C) August 19
ஆகஸ்ட் 19
- (D) September 19
செப்டம்பர் 19

37. _____ is caused by food poisoning
_____ உணவு நஞ்சாதலால் ஏற்படுகிறது.

- (A) Dengue
டெங்கு
- (B) Corona
கொரோனா
- (C) Diarrhoea
வயிற்றுப்போக்கு
- (D) Heart attack
மாரடைப்பு

38. Neonatal period is
பச்சிளம் காலம் எது

- (A) 0 – 25 days
0 – 25 நாட்கள்
(C) 0 – 5 months
0 – 5 மாதங்கள்

- (B) 0 – 45 days
0 – 45 நாட்கள்
(D) 0 – 1 year
0 – 1 வருடம்

39. _____ causes thyroid inflammation due to deficiency
_____ குறைபாடு காரணமாக தைராய்டு வீக்கம் ஏற்படுகிறது.

- (A) Calcium
கால்சியம்
(C) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்

- (B) Iron
இரும்புச்சத்து
 (D) Iodine
அயோடின்

40. Gerontology is related to :
ஜெரான்டாலஜி அதனுடன் தொடர்புடையது

- (A) Baby hood
குழந்தை பருவம்
 (C) Old age
வயதானவர்

- (B) Adulthood
வயது வந்தோர்
(D) Infancy
பிறந்த குழந்தை

41. _____ is a condition of severe muscle wasting
_____ கடுமையான தசை விரயம் எந்த நிலையில் காணப்படுகிறது.

- (A) Protein energy malnutrition
புரதம் மற்றும் ஆற்றல் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
(B) Anemia
இரத்த சோகை
(C) Night Blindness
மாலைக்கண் நோய்
(D) Scurvy
ஸ்கர்வி

42. Function of Carbohydrate is
நமது உடலில் மாவுச்சத்தின் செயல்பாடு _____
- (A) Provide energy
ஆற்றலை வழங்குகிறது
- (B) Supply of oxygen
பிராணவாயு வழங்குகிறது
- (C) Purify blood
இரத்தத்தை சுத்திகரித்தல்
- (D) None of these
இவை எதுவும் இல்லை
43. Babies should stand with support by
இந்த காலத்திற்குள் குழந்தைகள் ஆதரவுடன் நிற்க பழக வேண்டும்.
- (A) 6 months
6 மாதங்கள்
- (B) 8 months
8 மாதங்கள்
- (C) 1 year
1 வருடம்
- (D) 15 months
15 மாதங்கள்
44. Hidden hunger is
மறைக்கப்பட்ட பசி என்பது
- (A) Protein deficiency
புரதச்சத்து குறைபாடு
- (B) Micronutrient Deficiency
நுண் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு
- (C) Carbohydrate
மாவுச்சத்து
- (D) Fat
கொழுப்புச்சத்து
45. _____ Non-Contagious disease
_____ தொற்றா நோய்.
- (A) Tuberculosis
காசநோய்
- (B) Diabetics
சர்க்கரை வியாதி
- (C) Influenza
குளிர்காய்ச்சல்
- (D) Typhoid
டைபாய்டு
46. _____ is a symptom of liver disorder
_____ கல்லீரல் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் ஒரு நிலை
- (A) Heat Attack
மாரடைப்பு
- (B) Jaundice
மஞ்சள் காமாலை
- (C) Nephritis
நெப்ரைட்டிஸ்
- (D) Nephrosis
நெப்ரோசிஸ்

47. Stunting means
குள்ளத்தன்மை என்பது
- (A) Weight for Age
வயதுக்கேற்ற எடை
- (B) Height for Age
வயதுக்கேற்ற உயரம்
- (C) Weight for Height
உயரத்துக்கேற்ற எடை
- (D) Height for weight
எடைக்கேற்ற உயரம்
48. The Basic Food groups can be divided into?
அடிப்படை உணவுகளை எத்தனை வகைகளாக பிரிக்கலாம்?
- (A) 3
- (B) 5
- (C) 7
- (D) 6
49. Water intoxication causes
மிகை நீரேற்றம் காரணமாக ஏற்படுவது
- (A) Drowsiness
மயக்கநிலை
- (B) Headache
தலைவலி
- (C) Convulsions
வலிப்பு
- (D) All of above
மேற்கண்ட அனைத்தும்
50. Bread is a good source of
ரொட்டியில் ————— சத்து நிரைந்துள்ளது.
- (A) Vitamin D
வைட்டமின் டி
- (B) Calcium
கால்சியம்
- (C) Carbohydrate
கார்போஹைட்ரேட்
- (D) Vitamin A
வைட்டமின் ஏ
51. Anorexia nervosa and bulimia nervosa are nutritional problem of _____
அனரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா எந்த வயதினருடைய உணவு
கோளாராக கருதப்படுகிறது
- (A) Infants
பச்சிளம் குழந்தைகள்
- (B) Preschool children
முன்பருவ கல்வி குழந்தைகள்
- (C) School going children
பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகள்
- (D) Adolescents
வளரிளம் பருவத்தினர்

52. _____ Nutrients required by our body
_____ ஊட்டச்சத்து நமது உடலுக்கு தேவைப்படுகிறது.
- (A) 3 (B) 5
(C) 6 (D) 4
53. Which of the following does not contain Carbohydrates?
இவற்றில் எந்த உணவில் மாவுச்சத்து இல்லை?
- (A) Potato உருளைக் கிழங்கு (B) sugar சர்க்கரை
(C) Pulses பருப்பு வகைகள் (D) Rice அரிசி
54. Tetany is caused by a decrease in serum.
சீரத்தில் எது குறைவதால் டெட்டனி என்னும் நிலைமை ஏற்படுகிறது.
- (A) Calcium கால்சியம் (B) Phosphorus பாஸ்பரஸ்
(C) Potassium பொட்டாஸியம் (D) Sodium சோடியம்
55. Megaloblastic anemia is caused by deficiency in _____.
மெகலோபிளாஸ்டிக் இரத்த சோகை எந்த சத்து குறைவினால் ஏற்படுகிறது.
- (A) Iron இரும்பு (B) Folic acid ஃபோலிக் அமிலம்
(C) Haem ஹீம் (D) Iodine அயோடின்
56. Adolescent Age group needs _____ mg/day of Calcium
வளர் இளம் பருவத்தினற்கு தேவைப்படும் கால்சியத்தின் தினசரி அளவு _____ மிகி.
- (A) 600 (B) 800
(C) 700 (D) 500
57. Poshan Abhiyaan Scheme inaugurated in year
போஷான் அபியான் திட்டம் தொடங்கப்பட்ட ஆண்டு
- (A) 2017 (B) 2019
(C) 2018 (D) 2016

58. Most -heat cooling methods

ஈரக்குட்டு முறை

(A) Simmery

மெல்ல-வற்ற வைத்தல்

(B) Grilling

வாட்டுதல்

(C) Roastry

வறுத்தல்

(D) Frying

பொறித்தல்

59. Iodine is forfeited in

_____ ல் அயோடின் செறிவூட்டப்படுகிறது.

(A) Sugar

சர்க்கரை

(B) Rice

அரிசி

(C) Salt

உப்பு

(D) Honey

தேன்

60. Excessive urination is called

அதிகபடியான சிறுநீர் வெளியேறுவதற்கு _____ என்று பெயர்.

(A) Polycystic ovary syndrome

பாலிசிஸ்டிக் ஓவரே சிண்ட்ரோம்

(B) Polyuria

பாலியூரிய

(C) Polyphagia

பாலிபேஜியா

(D) Hemotocuria

ஹேமட்டோகுரியா

61. Soft diet includes _____

இதில் மென்மையான உணவு எது அடங்கும்?

(A) Double cooked cereals

இரட்டை சமைத்த தானியங்கள்

(B) Biscuits

பிஸ்கட்

(C) Raw Cucumber

வெள்ளரி காய்

(D) Guava

கொய்யா

62. 100 ml of Colostrum contains _____ mg of calcium

100 மிலி சீம்பாலில் உள்ள சுண்ணாம்பு சத்தின் அளவு.

(A) 25

(B) 27

(C) 31

(D) 38

63. _____ sugar present in breast milk
 _____ தாய்ப்பாலில் உள்ள சர்க்கரை ஆகும்.
- (A) Glucose
குளுகோஸ்
- (B) Lactose
லாக்டோஸ்
- (C) Fructose
பிரக்டோஸ்
- (D) Maltose
மால்டோஸ்
64. Which nutrient is important for Iron absorption?
 இரும்புச்சத்து உடலில் உட்கிரகிக்க என்ன சத்து அவசியம்?
- (A) Protein
புரதம்
- (B) Calorie
கலோரி
- (C) Vitamin E
விட்டமின் ஈ
- (D) Vitamin C
விட்டமின் சி
65. _____ is a constituent of nucleoprotein
 _____ நியூக்ளியோபுரோட்டீன்களின் ஒருங்கிணைந்த ஆக்கக்கூறாக உள்ளது.
- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்
- (C) Magnesium
மெக்னீசியம்
- (D) Potassium
பொட்டாசியம்
66. One of the oldest method in preserving food is _____
 பழங்காலம் முதல் பயன்படுத்தப்படும் உணவு பாதுகாப்பு முறை
- (A) Refrigeration
குளிர்சாதனம்
- (B) Sun drying
வெயிலில் உலர்த்துதல்
- (C) Pasteurization
பாஸ்டுரைசேஷன்
- (D) Irradication
கதிரியக்க முறை
67. Adolescent stage is _____ years.
 வளரிளம் பருவத்தினர் _____ வயது பருவத்தினர்.
- (A) 12-18
- (B) 10-19
- (C) 11-16
- (D) 13-15

68. Smoking is generally done to preserve
புகையிடுதல் முறை இந்த உணவிற்கு உகந்தது
- (A) Meat
மாமிசம்
- (B) Cereals
தானியங்கள்
- (C) Pulses
பயறுகள்
- (D) Fruits
பழங்கள்
69. The process of adding Microorganism to food is called
சில நுண்ணுயிரிகளை உணவிற்கு சேர்க்கும் செயல்பாட்டிற்கு
- (A) Fermentation
நொதித்தல்
- (B) Germination
முளைகட்டுதல்
- (C) Additional cooling
கூடுதலாக சமைத்தல்
- (D) Fortification
செறிவூட்டுதல்
70. _____ deficiency leads to Anemia.
_____ குறைபாடு இரத்த சோகையை உண்டாக்கும்.
- (A) Calcium
கால்சியம்
- (B) Iodine
அயோடின்
- (C) Iron
இரும்புச்சத்து
- (D) Phosphorus
பாஸ்பரஸ்
71. During Pregnancy and Lactation the Calcium requirement raises from _____ to _____ mg
கர்ப்பம் மற்றும் பாலூட்டும் காலங்களின் ஒரு பெண்ணின் சுன்னாம்பு கால்சியம் சத்து _____ இருந்து _____ ஆக உயர்கிறது.
- (A) 600 mg to 800 mg
600 மிகி - 800 மிகி
- (B) 600 mg to 1000 mg
600 மிகி - 1000 மிகி
- (C) 600 mg to 1200 mg
600 மிகி - 1200 மிகி
- (D) 600 mg to 1800 mg
600 மிகி - 1800 மிகி
72. Muscle building needs which nutrients _____.
நமது உடலில் தசை வளர்ச்சிக்கு தேவைப்படுகிறது எது _____.
- (A) Water
தண்ணீர்
- (B) Fat
கொழுப்பு சத்து
- (C) Protein
புரதம்
- (D) Carbohydrate
மாவுச்சத்து

73. Finger Millet is otherwise called _____
 விரல் திணை _____ ஆகாவும் அழைக்கப்படுகிறது.
- (A) Jowar சோளம் (B) Bajra கம்பு
 (C) Ragi கேழ்வரகு (D) Corn மக்காச்சோளம்
74. During Pregnancy the requirements of Iron increases from _____ to _____ per day
 கர்ப்ப காலத்தில் ஒரு நாளைக்கு தேவைப்படும் இரும்புச்சத்தின் அளவு _____ விருந்து _____ ஆக உயர்கிறது.
- (A) 21 mg to 35 mg 21 மிகிலிருந்து 35 மிகி (B) 15 mg to 17 mg 15 மிகிலிருந்து 17 மிகி
 (C) 5 mg to 25 mg 5 மிகிலிருந்து 25 மிகி (D) 10 mg to 30 mg 10 மிகிலிருந்து 30 மிகி
75. Premative Infants are born before _____ weeks of gestation
 கர்ப்ப காலத்தில் _____ வளரங்களுக்கு முன்பாக பிறக்க கூடிய குழந்தைகள் முதிர்வுறா குழுவிகள் ஆவர்
- (A) 37 (B) 39
 (C) 38 (D) 40
76. Vitamin B₂ is also referred as _____
 வைட்டமின் பி₂ _____ என்னும் குறிப்பிடப்படுகிறது.
- (A) Riboflamin ரைபோஃப்ளேவின் (B) Niacin நயாசின்
 (C) Thiamine தயாமின் (D) Pyridoxime பைரிடாக்சின்
77. Deficiency of Thiamine heads to _____
 தையாமின் குறைபாட்டால் _____ உருவாகுகிறது.
- (A) Beri Beri பெரி பெரி (B) Cheliosis கீலியோசீஸ்
 (C) Gingivitis ஜிஞ்சிவைடிஸ் (D) Rickets ரிக்கெட்ஸ்

78. Food rich is stimulated to absorb iron
இரும்புச் சத்து உட்கிரகிக்க செய்யும் ஊக்கிகள் நிறைந்த உணவுப்பொருட்கள்

- (A) Potato உருளைகிழங்கு (B) Beans பீன்ஸ்
(C) Brinjal கத்திரிகாய் (D) Tomato தக்காளி

79. _____ describe blood related disorder
_____ இரத்தக் கோளாறுகளை குறிக்கும்.

- (A) Anorexia அனோரக்ஸியா (B) Depression மன அழுத்தம்
(C) Acne முகப்பரு (D) Anemia இரத்த சோகை

80. Gang age is
குழு வயது

- (A) Pre School Stage பள்ளிப் பருவத்திற்கு முந்தையகாலம் (B) Late Childhood பின்குழந்தைப் பருவம்
(C) Adolescence வளரிளம் பருவம் (D) Adulthood முதிர் வயது பருவம்

81. The innermost layer of the wall of eye is
கண் சுவரின் கடைசி அடுக்கு

- (A) Retina ரெட்டினா (B) Choroid கோராய்டு
(C) Iris ஐரிஸ் (D) Carnea கார்னியா

82. _____ wounds are caused by blows by blunt instruments by brushing
மழுங்கிய கருவிகளால் அல்லது நசுக்குவதன் மூலம் _____ காய்ஸ்கள் ஏற்படுகின்றன.

- (A) Confused காண்ட்யூசடு (B) Abrasious சிராய்ப்புகள்
(C) Punctured தூண்டியது (D) Incised செதுக்கப்பட்ட

83. What are the causes of Anemia?

இரத்தசோகைக்கு என்ன காரணம்?

(A) Poor intake of iron rich foods

இரும்புச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை குறைவாக உட்கொள்வது

(B) Folic acid and Vitamin B₂ deficient

ஃபோலிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின் பி₂ குறைபாடுள்ள உணவு உட்கொள்வது

(C) Worm Infection

குடற்புழு தொற்று

(D) All of the above

மேலே உள்ள அனைத்தும்

84. Measles vaccination have to be done during _____ months.

தட்டம்மை தடுப்பூசி வழங்கப்படும் மாதம் _____

(A) 10-14 weeks

10-14 வாரங்கள்

(B) 9-12 months

9-12 மாதங்கள்

(C) 15-18 months

15-18 மாதங்கள்

(D) 12-24 months

12-24 மாதங்கள்

85. The amount of time frozen foods are stored?

உறைய வைக்கப்பட்ட உணவுகள் சேமிக்கப்படும் கால அளவு

(A) 3 months

3 மாதங்கள்

(B) 6 months

6 மாதங்கள்

(C) Over 12 months

12 மாதங்களுக்கு மேல்

(D) 2 months

2 மாதங்கள்

86. Prenatal period consist of _____ days

பேறுகாலத்திற்கு முந்தைய காலம் _____ நாட்கள் ஆகும்.

(A) 270 days to 280 days

270 முதல் 280 நாட்கள்

(B) 200 days to 210 days

200 முதல் 210 நாட்கள்

(C) 230 days to 240 days

230 முதல் 240 நாட்கள்

(D) 180 days to 200 days

180 முதல் 200 நாட்கள்

87. _____ gas is present in car exhaust fumes
இந்த வாயு வாகனங்களிலிருந்து வெளிவரும் புகை
- (A) Carbondioxide
கார்பன் டை ஆக்சைடு
- (B) Nitrous oxide
நைட்ரஸ் ஆக்சைடு
- (C) Carbonmonoxide
கார்பன் மோனாக்சைடு
- (D) Hydrogen Sulphide
ஹைட்ரஜன் சல்பைடு
88. _____ is needed for the process of bone mineralization
_____ வலிமையான எலும்பு உருவாவதற்கு அவசியமாகும்.
- (A) Iron
இரும்பு
- (B) Sodium
சோடியம்
- (C) Calcium
கால்சியம்
- (D) Potassium
பொட்டாசியம்
89. Aavin milk is fortified with nutrient
ஆவின் பாலுடன் செறிவூட்டப்படும் ஊட்டச்சத்து
- (A) Vitamin D
உயிர்ச்சத்து D
- (B) Vitamin B₆
உயிர்ச்சத்து B₆
- (C) Vitamin A
உயிர்ச்சத்து A
- (D) Vitamin B₁₂
உயிர்ச்சத்து B₁₂
90. Normal intake of water amounts to
நாள் ஒன்றுக்கு நாம் அருத்த வேண்டிய நீரின் அளவு
- (A) 10-11 glasses
10-11 குவளைகள்
- (B) 15-10 glasses
15-10 குவளைகள்
- (C) 10-12 glasses
10-12 குவளைகள்
- (D) 8-10 glasses
8-10 குவளைகள்
91. Wheat protein is
கோதுமையில் உள்ள புரதம்
- (A) Albumin
அல்புமின்
- (B) Caesin
கேயிசின்
- (C) Gluten
குளுட்டன்
- (D) Zein
ஸீன்

92. When the Home Science Association was formed?
இந்திய மனை அறிவியல் கடிதம் எப்போது உருவாக்கப்பட்டது?
- (A) 1935 (B) 1950
(C) 1951 (D) 1941
93. Ascorbic Acid Rich foods are
அஸ்கார்பிக் அமிலம் ————— உணவில் அதிகம் உள்ளது.
- (A) Carrot கேரட் (B) Citrus fruits சிட்ரஸ் பழங்கள்
(C) Milk பால் (D) Vegetables காய்கறிகள்
94. The measurement of normal blood pressure of man is
மனிதனின் சாதாரண இரத்த அழுத்தத்தின் அளவீடு
- (A) 140/90 mm Hg 140/90 மிமீ எச்ஜி (B) 90/140 mm Hg 90/140 மிமீ எச்ஜி
(C) 180/120 mm Hg 180/120 மிமீ எச்ஜி (D) 120/80 mm Hg 120/80 மிமீ எச்ஜி
95. Salmonella Typhi a bacteria that causes _____ fever.
சால்மோனெல்லா டைஃபி பாக்டீரியா ————— காய்ச்சலை உருவாக்கும்.
- (A) Malaria மலேரியா (B) Typhoid டைபாய்டு
(C) Dengue டெங்கு (D) Yellow fever மஞ்சள் காய்ச்சல்
96. Solar cooking is method of cooking under
சூரிய ஒளி மூலம் சமைத்தல் எந்த சமைக்கும் முறையின் கீழ் வகைப்பட்டுள்ளது
- (A) Ancient method பழமையான முறை (B) Innovative method புதுமையான முறை
(C) Dry heat method உலர் சூட்டு முறை (D) Moist heat method ஈர சூட்டுமுறை

97. Amino acid that helps in formation of niacin in the body is
உடலில் நியாசின் உருவாக உதவும் அமினோ அமிலம்

(A) Methioni
மீதியோனின்

(B) Lysine
லைசின்

(C) Tryptophan
டிரிப்டோபேன்

(D) Threonine
திரியோனின்

98. Dried papaya seeds is an adulterated in
உலர்ந்த பப்பாளி விதைகள் இதில் கர்ப்பிடம் செய்யப்படுகிறது?

(A) Mustard
கடுகு

(B) Black pepper
கரும் மிளகு

(C) Black Till
கருப்பு எள்ளு

(D) Cloves
கிராம்பு

99. National nutrients month is celebrated in _____
தேசிய ஊட்டச்சத்து மாதம் எப்போது கொண்டாடப்படுகிறது

(A) September 1-30
செப்டம்பர் 1-30

(B) August 1-30
ஆகஸ்ட் 1-30

(C) March 1-30
மார்ச் 1-30

(D) October 1-30
அக்டோபர் 1-30

100. A gram of protein yields _____ kcal
ஒரு கிராம் புரதம் _____ கிலோ கலோரிகளை கொடுக்கிறது.

(A) 4

(B) 3

(C) 6

(D) 5