

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்



வடமாகாணம்

அலகுப் பரீட்சை 3



சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தரம் 11

நேரம் :1.30 மணி

பகுதி 1

- பின்வரும் அட்டவணையில் சிலருக்கு ஏற்பட்டுள்ள நோய்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் உதவியுடன் 1,2 ஆம் வினாக்களுக்கு விடை எழுதுக.

நோயாளி	நோய் நிலைமை
A	கண்டக் கழலை
B	குருதிச் சோகை
C	உயர் குருதி அழுக்கம்
D	நீரிழிவு
E	சிபிலிசு

1. இவர்களுள் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்களுக்கு உட்பட்டிருப்போர்.
1) A, B ஆகியோர் 2) A,E ஆகியோர் 3) B,Dஆகியோர் 4) C,Dஆகியோர்
2. A இற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் எந்த போசணைக் குறைபாட்டால் ஏற்பட்டிருக்கும் ?
1) அயடின் 2) கல்சியம் 3) இரும்பு 4) போலிக்கமில்லம்
3. வளரும் சிறுவர்களின் உணவில் அதிகளவில் அடங்கியிருக்க வேண்டிய உணவு எது.?
1) புரதம் 2) காபோவைதரேற்று 3) கொழுப்பு 4) இரும்பு
4. நீரகற்றல் முறையைப் பயன்படுத்தி உணவை பாதுகாக்கும் உணவுவகை எது ?
1) கருவாடு 2) தானியம் 3) பழங்கள் 4) பால்மா
5. நுண் போசணை என்பது
1) உடலுக்கு அதிகம் தேவையான போசணைகளாகும்
2) புரதம், கொழுப்பு என்பனவாகும்
3) அன்றாடம் குறைந்த அளவு தேவையான போசணைகளாகும்
4) பிரதானமாக தேவையான போசணைகளாகும்
6. ஊட்டக் குறைபாட்டின் வகைகள் எவை?
(1) மந்த போசணையும் குறளாதலும் (2) மந்த போசணையும் தேய்வடைதலும்
(3) குறையூட்டமும் அதியூட்டமும் (4) குறளாதலும் தேய்வடைதலும்

7. உணவை பேணிப் பாதுகாப்பதற்கு இடையூறாக அமையாத காரணி
- 1) சமூகக் காரணி
 - 2) இரசாயனக் காரணி
 - 3) உயிரியல் காரணி
 - 4) பௌதீகக் காரணி
8. அதிக போசணைகளைக் கொண்ட உணவுத் தொகுதி
- 1) பால், சீஸ், பட்டர்
 - 2) கீரை வகை, பயற்றுப் பாற்சோறு, இலைக்கஞ்சி
 - 3) சீஸ், பட்டர், இலைக்கஞ்சி
 - 4) ரோல்ஸ், பயற்று பாற்சோறு, பால்
9. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேண விட்டமின்கள் அத்தியாவசியமானதாகும். விட்டமின் A குறைபாட்டால் ஏற்படும் நோயொன்று
- 1) பீற்றோள் புள்ளி
 - 2) தோல்வரட்சி ஏற்படும்
 - 3) உடல் வெளிநிறிப் போதல்
 - 4) மந்த போசணம்
10. தரமான உணவுவகைக்கு இலங்கையில் வழங்கப்படும் தரச்சான்றிதழ்
1. SLS
 2. ISO
 3. SLD
 4. BMI
11. உணவுமாசடைதலில் தாக்கம் செலுத்தும் உயிரியல் காரணி
1. நொருங்குதல்
 2. பற்றீரியா
 3. நொதியத்தொழிற்பாடு
 4. இரசாயனச்செயற்பாடு
12. விற்றமின் K குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
1. குருதியுறையா நோய்
 2. மாலைக்கண்
 3. மலட்டுத்தன்மை
 4. குருதிச் சோகை
13. நாம் நாள் ஒன்றில் அருந்த வேண்டிய நீரின் அளவு
- 1) 3 | இற்கும் 4 | இற்கும் இடையே
 - 2) 1½ | இற்கும் 2 | இடையே
 - 3) ½ | இற்கும் 1 | இற்கும் இடையே
 - 4) 4 | இற்கும் 5 | இற்கும் இடையே
14. கடையிற் கொள்வனவு செய்யப்பட்ட கடுகுடன் குரக்கன் வித்துக்கள் கலந்திருக்கக் காணப்பட்டன. இது
1. கலப்புணவு வகையாகும்
 2. பழுதடைந்த உணவு வகையாகும்
 3. கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவாகும்
 4. நஞ்சூட்டப்பட்ட உணவாகும்
15. காபோவைதரேற்று உணவுகளின் தொழிற்பாடு என்ன.?
1. உடல் வளர்ச்சி
 2. உடலுக்கு தேவையான சக்கியை வழங்குதல்
 3. உடலை நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல்
 4. மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல்
16. இரும்புச் சத்து குறைபாட்டினால் ஏற்படும் நோய் ?
1. கண்டமாலை
 2. குருதிச் சோகை
 3. மலட்டுத்தன்மை
 4. குருதியுறையா நோய்
17. நார்ச்சத்து அடங்கிய உணவுகள்
1. .பசியைத் தூண்டும்.
 2. .மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும்
 3. .சக்தியை வழங்கும்
 4. .நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும்
18. இரும்புச்சத்து அகத்துறுஞ்சுவதற்கு உதவும் விற்றமின் எது?
1. A
 2. B
 3. C
 4. D
19. எல்லா ஊட்டங்களும் சரியான அளவில் உள்ளடக்கப்பட்ட உணவு எவ்வாறு அழைக்கப்படும்.
1. எல்லைப்படுத்தப்பட்ட உணவு
 2. வளர்ச்சி உணவு
 3. நிறை உணவு
 4. அதியூட்ட உணவு

20. உணவுப் பொதியின் மீதுள்ள SLS குறிப்பிடுவது.

1. நுகர்விற்குப் பொருத்தமானதென
3. கலப்படம் செய்யப்பட்டதென

2. நுகர்விற்குப் பொருத்தமற்றதென
4. காலாவதியானதென

பகுதி 11

1. போசணைக் கூறுகளின் வகைகள் எவை ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. உணவு போசணைப் பெறுமானம் இழக்கும் சந்தர்ப்பங்கள் எவை ?

.....
.....
.....
.....
.....

3. பழுதடைந்த உணவில் காணப்படும் மாற்றங்கள் 4 தருக?

.....
.....
.....
.....
.....

4. உணவு பழுதடையாது நீண்ட காலம் பேனும் முறைகள் எவை ?

.....
.....
.....
.....

5. போசணைக் குறைபாடு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் 5 தருக ?

.....
.....
.....
.....

6. இலங்கையில் அதிகளவு காணப்படும் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் எவை ?

.....
.....
.....
.....

7. தினமும் சமநிலை உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் ஐந்து தருக.?

.....
.....
.....
.....
.....

8. ஊட்டத்தேவை நபருக்கு நபர் வேறுபடும்.. ஆண், பெண் வேறுபாடு அவற்றுள் இரண்டு காரணிகளாகும். மற்ற இரண்டு காரணிகளையும் எழுதுக.

.....
.....
.....
.....

9. SLS குறியீட்டில் காணப்படும் விடயங்கள் எவை ?

.....
.....
.....
.....
.....

10. இரும்புச் சத்து அதிகளவில் காணப்படும் உணவுகள் 5 தருக ?

.....
.....
.....
.....
.....

11. மிகையூட்டத்தினால் ஏற்படும் விளைவுகள் என்ன ?

.....
.....
.....
.....
.....

12. புரத உணவுகளின் தொழிற்பாடுகள் எவை ?

.....
.....
.....
.....

