TN HS 2nd Year Question Paper 2022

No. of Printed Pages : **8**

5965

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

docs.aglasem.com

aglasem.com

1. சரிவிகித உணவில் _____ சதவீதம் கலோரிகள் கார்போஹைட்ரேட்டிலிருந்து பெறப்பட வேண்டும்.

(அ) 40 - 50 (ஆ) 50 - 60 (இ) 60 - 70 (ஈ) 20 - 30

A balanced diet should provide _____ percent of calories from carbohydrates.

(a) 40 - 50 (b) 50 - 60 (c) 60 - 70 (d) 20 - 30

2. கர்ப்ப காலத்தில் அதிக உடல் எடை அதிகரிப்பானது உறுப்புகளுக்கு அதிக பளுவை ஏற்படுத்தி _____ ஐ ஏற்படுத்தலாம்.

(அ) டாக்ஸிமியா (ஆ) இரத்தசோகை (இ) குமட்டல் (ஈ) நீர்தேக்கம்

Excessive weight gain during pregnancy places an extra strain on the organs and increase the incidence of _____.

(a) Toxaemia (b) Anaemia (c) Nausea (d) Oedema

3. கால்சியம் நிறைந்த சிறந்த ஆதார உணவு _____ ஆகும்.

(அ) கோதுமை (ஆ) அரிசி (இ) பயறு (ஈ) பால்

_____ is the best source of Calcium.

(a) Wheat (b) Rice (c) Pulses (d) Milk

4. பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 150 மி.கி. முதல் 250 மி.கி. வரை உயிர்ச்சத்து C உட்கொள்ளும் போது _____ ஏற்படாமல் பாதுகாக்கலாம்.

(அ) அயற்சி (ஆ) மாலைக்கண்

(இ) தூக்கமின்மை (ஈ) கண்புரை

Vitamin C may be protective against _____ at an intake level of between 150 - 250 mg per day for adults.

(a) Drowsiness (b) Night blindness

(c) Insomnia (d) Cataract

5. பெரியவர்களுக்கான திட்ட உணவில் கால்சியம் மற்றும் பாஸ்பரஸின் விகிதம் _____ ஆக இருக்க வேண்டும்.

(அ) 2 : 1 (ஆ) 1 : 1 (இ) 1 : 3 (ஈ) 1 : 2

The ratio of calcium and phosphorus in the adult diet should remain _____.

(a) 2 : 1 (b) 1 : 1 (c) 1 : 3 (d) 1 : 2

docs.aglasem.com

aglasem.com

TN HS 2nd Year Question Paper 2022

6. மென்மையான கஸ்டர்ட் மற்றும் கூழாக்கிய காய்கறிகளை _____ நோயாளிகளுக்கு அளிக்கலாம்.

(அ) இரைப்பை குடல்

(ஆ) அறுவை சிகிச்சை மேற்கொண்ட

(இ) ஆய்வக நடைமுறைகள் மேற்கொள்ளும்

(ஈ) பற்கள் சம்பந்தப்பட்ட

Soft custards and pureed vegetables can be given for _____ patients.

(a) Gastrointestinal illness
(b) Postoperative
(c) Undergoing laboratory procedures
(d) Dental

7. காய்ச்சலின்போது இழந்த கிளைகோஜன் அளவை மீட்டெடுக்க _____ வழங்க வேண்டும்.

(அ) அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகள்

(ஆ) அதிக சக்தி நிறைந்த பானங்கள்

(இ) குறைந்த சக்தியுள்ள பானங்கள்

(ஈ) அதிக நார்ச்சத்து உணவுகள்

To restore the depleted glycogen stores during fever _____ should be given.

(a) high fat diet
(b) high energy drinks
(c) low energy drinks
(d) high fibre diet

8. இயல்பான இடை-இடுப்பு விகிதம் _____ ஆகும்.

(அ) 0.7 (ஆ) 0.8 (இ) 0.6 (ஈ) 0.9

The normal waist to hip ratio should be _____.

(a) 0.7 (b) 0.8 (c) 0.6 (d) 0.9

9. _____ பசியைத் தூண்டும்.

(அ) உறக்கம்

(ஆ) வழக்கமான திறந்தவெளி உடற்பயிற்சி

(இ) ஓய்வெடுத்தல்

(ஈ) மலச்சிக்கல்

_____ helps to stimulate appetite.

(a) Sleeping
(b) Regular outdoor exercise
(c) Relaxing
(d) Constipation

docs.aglasem.com

aglasem.com

10. _____ பாக்டீரியா தொற்றினால் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுகிறது.

(அ) ஷிகெல்லா (ஆ) கியார்டியா

(இ) HIV (ஈ) ரோட்டா வைரஸ்

_____ bacterial infection causes diarrhoea.

(a) Shigella (b) Giardia

(c) HIV (d) Rotavirus

11. இயல்பான இரத்தச் சர்க்கரை அளவு _____ மி.கி./டெ.லி.

(அ) 40 - 80 (ஆ) 80 - 120 (இ) 140 - 180 (ஈ) 60 - 100

The normal blood sugar level is _____ mg/dl.

(a) 40 - 80 (b) 80 - 120 (c) 140 - 180 (d) 60 - 100

12. நெஃப்ரிட்டிஸ் நோயின்போது கொடுக்கப்பட வேண்டிய திரவத்தின் அளவானது _____ மி.லி. + தினந்தோறும் சிறுநீரில் வெளியேறும் அளவு ஆகும்.

(அ) 500 (ஆ) 200 (இ) 400 (ஈ) 300

For nephritis, daily fluid replacement should be _____ ml plus daily amount excreted in urine.

(a) 500 (b) 200 (c) 400 (d) 300

13. _____ உள்ள சிட்ரிக் அமிலமானது கால்சியம் வீழ்படிவுகளை உடைத்து வெளியேற்ற பெரிதும் உதவுகின்றது.

(அ) திராட்சை வைனில் (ஆ) எலுமிச்சை ஜூஸில்

(இ) வாழைப்பழத்தில் (ஈ) ஆப்பிள் சிடர் வினிகரில்

_____ contains citric acid, a compound that helps to breakdown calcium deposits.

(a) Grape wine (b) Lemonade

(c) Banana (d) Apple cider vinegar

14. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை தடுப்பதற்கும் சிகிச்சை அளிப்பதற்கும் _____ கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

(அ) புரதம் (ஆ) கால்சியம் (இ) சோடியம் (ஈ) துத்தநாகம்

Dietary _____ restriction is strongly recommended for the prevention and treatment of hypertension.

(a) Protein (b) Calcium (c) Sodium (d) Zinc

docs.aglasem.com

aglasem.com

TN HS 2nd Year Question Paper 2022

15. _____ இரத்த வெள்ளை அணுக்களிலிருந்து உருவாகிறது.

(அ) மென்திசு புற்று (ஆ) பிளவை புற்று

(இ) நிணநீர் புற்று (ஈ) இரத்தப் புற்று

_____ develops from the white blood cells.

(a) Sarcoma (b) Carcinoma

(c) Lymphoma (d) Leukemia

பகுதி - II / PART - II

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

Note : Answer **any six** of the following questions. Question No. **24** is **Compulsory**.

16. மாறுதலான உணவுகளை எவ்வாறு பெறலாம் ?
How can you achieve variety in meals ?

17. மாதவிடாய்க்கு முந்தைய அறிகுறி (PMS) – வரையறுக்கவும்.
Define PMS.

18. ஒமேகா -3 நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை ?
Write the advantages of consuming omega 3 fatty rich foods.

19. கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவு என்றால் என்ன ?
What is restricted diet ?

20. காய்ச்சல் – வரையறுக்கவும்.
Define the term 'fever'.

21. ஹெப்படைடிஸ் நோய்க்கான திட்ட உணவுக் கொள்கையைத் தருக.
Give the dietary principle for hepatitis.

22. வரையறுக்கவும் :

(அ) ஹெமட்டூரியா (ஆ) புரோட்டினூரியா

(இ) எடிமா (ஈ) டாக்கிகார்டியா

Define the terms :

(a) Haematuria (b) Proteinuria

(c) Oedema (d) Tachycardia

docs.aglasem.com

aglasem.com

23. உயர் இரத்த அழுத்தத்தை வரையறுக்கவும்.
Define Hypertension.

24. பல்வேறு வண்ணமுடைய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை பயன்படுத்தி எதிர் ஆக்ஸிஜனேற்றி, ஃபைட்டோ ஊட்டச்சத்துகளும் நிறைந்த ஒரு வானவில் சாலட் தயாரிக்கும் செய்முறை எழுதவும்.
Prepare a recipe for rainbow salad using antioxidants and phytonutrients by choosing fruits and vegetables of different colours.

பகுதி - III / PART - III

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

Note : Answer **any six** of the following. Question No. **33** is **Compulsory**.

25. சரிவிகித உணவு, வாழ்க்கைத் தரத்தை எவ்வாறு மேம்படுத்துகிறது ?
How does balanced diet enhance quality of life ?

26. சீம்பாலின் இயைபு யாது ?
Tabulate the composition of colostrum.

27. எலும்புப்புரை நோய் அறிகுறிகளை எழுதுக.
Write the symptoms of Parkinson's disease.

28. சிகிச்சை உணவு திட்டமிடும்போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் யாவை ?
What are the factors to be considered in planning therapeutic diets ?

29. காய்ச்சலின்போது சேர்க்க வேண்டிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள் யாவை ?
What are the foods to be included and avoided for fevers ?

30. எடை குறைப்பிற்கு உதவும் சில எளிய சிற்றுண்டிகளை தருக.
Give a few weight loss friendly snack ideas.

31. கிளைசீமிக் குறியீடு விளக்குக.
Explain glycaemic index.

32. சிறுநீரகக் கற்கள் நோயின் அறிகுறிகள் யாவை ?
What are the symptoms of kidney stones ?

33. உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ள நோயாளிக்கு ஒரு நாளைய திட்ட உணவு எழுதுக.
Plan a day's menu for a patient suffering from hypertension.

docs.aglasem.com

aglasem.com

TN HS 2nd Year Question Paper 2022

பகுதி - IV / PART - IV

குறிப்பு : **அனைத்து** வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கவும். **5x5=25**

Note : Answer **all** the questions.

34. (அ) தாய்ப்பாலூட்டுவதால் ஏற்படும் நோய் எதிர்ப்பு நன்மைகளை எழுதுக.

அல்லது

(ஆ) முன்பள்ளிக் குழந்தைகளுக்கான உணவுத் திட்ட வழிகாட்டுதல்களை எழுதுக.

(a) Write the immunological benefits of breast feeding.

OR

(b) Write the Dietary guidelines for a preschool child.

35. (அ) சிகிச்சை உணவின் பொதுவான நோக்கங்களை எழுதுக.

அல்லது

(ஆ) காய்ச்சலுக்கான உணவு சிகிச்சையின் குறிக்கோள்கள் யாவை ? திட்ட உணவு கொள்கைகளை எழுதுக.

(a) Write the general objectives of a therapeutic diet.

OR

(b) What are the goals of diet therapy in fevers ? Write the Dietary principle.

36. (அ) குறைந்த உடல் எடைக்கான காரணங்கள் மற்றும் அதனால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் யாவை ?

அல்லது

(ஆ) வயிற்றுப் புண் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் யாவை ?

(a) What are the reasons and complications of under weight ?

OR

(b) What are the causes of peptic ulcer ?

docs.aglasem.com

aglasem.com

TN HS 2nd Year Question Paper 2022

37. (அ) 45 வயது நிரம்பிய ரவிக்கு அலுவலகத்தில் மிகுந்த மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. அவருக்கு, துரித எடை குறைதல், பாலியூரியா, பாலிடிப்ஸியா மற்றும் பாலிபேஜியா ஆகியன உள்ளன. எவ்வகை பரிசோதனை மூலம் நோயினை கண்டறியலாம் ? உணவு மேலாண்மையின் நோக்கங்களை எழுதுக. அவருக்கான உணவுத்திட்டத்தில் சேர்க்க வேண்டிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை எழுதி ஒரு நாளைய உணவுத்திட்டம் வரைக.

அல்லது

(ஆ) 30 வயதுடைய ஆணிற்கு கால்களில் நீர் தேக்கம், ஆலிக்யூரியா, ஹெமட்டூரியா ஆகிய அறிகுறிகள் காணப்படுகிறது. அவருக்கு மூச்சுத்திணறல் மற்றும் டாக்கி கார்டியா ஆகிய பிரச்சனைகளும் உள்ளது. இவ்வறிகுறிகளைக் கொண்டு நோய் நிலையினை கண்டறிக. அவருக்கான உணவுத்திட்டத்தில் சேர்க்க வேண்டிய மற்றும் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளை பரிந்துரைத்து ஒரு நாளைய உணவுத் திட்டம் வரைக.

(a) 45 year old Ravi is very stressed at work. He has rapid weight loss, polyuria, polydipsia and polyphagia. What would be your suggestion for testing ? Write the objectives of Dietary Management. Suggest foods to be permitted and avoided. Plan a day's menu.

OR

(b) A 30 year old man has swollen feet, oliguria and Haematuria. He is complaining of shortness of breath and Tachycardia. Diagnose the disease condition and suggest foods to be given and avoided. Plan a day's menu.

38. (அ) உயர் இரத்த அழுத்தத்தின்போது ஏற்படும் அறிகுறிகள் மற்றும் பிரச்சனைகளை விளக்குக. உடல் எடை மேலாண்மை மற்றும் உடற்பயிற்சியின் மூலமாக உயர் இரத்த அழுத்தத்தை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் ?

அல்லது

(ஆ) புற்று நோய்க்கான காரணங்களை விளக்குக.

(a) Explain the symptoms and complications of hypertension. How does weight management and exercise help a person in controlling hypertension ?

OR

(b) Explain the causes of cancer.

- o O o -

docs.aglasem.com

aglasem.com