00104

இலங்கைத் திறந்த பல்கலைக்கழகம்

கல்விப்பீடம்

முன்பள்ளிச் சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம்

ESC1138 /EPC1238 சுகாதாரமும் போசாக்கும்

காலம் : 02 மணித்தியாலங்கள்

திகதி : 15.06.2019 நேரம் : மு.ப 10.00 - நண்பகல் 12.00

பகுதி **I** இல் அனைத்து வினாக்களுக்கும் பகுதி **II** இல் ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கும் விடையளிக்குக.

பகுதி I

1. உணவின் தொழிற்பாடுகள் நான்கினைக் (04) குறிப்பிடுக?
2. கொழுப்பைக் கரைக்ககூடிய விற்றமின்கள் நான்கைப் (04) பெயரிடுக?
3. பிள்ளைகளுக்கு நல்ல உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை ஊக்குவிக்க நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் மூன்றினைப் (03) பட்டியலிடுக?
4. "போசணைக்குறைவு என்னும் பதத்தினை விளக்குக?
5. மூர்ச்சையடைக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளை விளக்குக?
6. நோய்த்தடுப்பின் முக்கியத்துவத்தினை விளக்குக?
7. சிசுக்களுக்கு தாய்ப்பாலூட்டுவதன் அனுகூலங்கள் நான்கினைக் (04) குறிப்பிடுக?
8. இலங்கையில் சிசு மரணங்கள் ஏற்படப் பிரதான காரணங்கள் மூன்றினைப் (03) பட்டியலிடுக?

(08x05=40புள்ளிகள்)

பகுதி II

9. i) உணவில் உள்ள பிரதான ஊட்டச் சத்துக்கள் ஆறினைக் (06) குறிப்பிட்டு அவற்றினை உடலின் பயன்பாட்டிற்கமைய மூன்று (03) பிரிவுகளான வகைப்படுத்துக?

(09 புள்ளிகள்)

ii) கர்ப்ப காலத்தில் தேவைப்படும் மிக முக்கிய ஊட்டச் சத்துக்களை விளக்கி ஊட்டச் சத்துக்களைப் பெறுவதற்கு பொருத்தமான இரண்டு உணவுகளைக் குறிப்பிடுக.

(07 புள்ளிகள்)

iii) கர்ப்பிணித் தாய்மார்க்குப் பொருத்தமான காலை உணவைத் திட்டமிடுக?

(04 புள்ளிகள்)

10. i) பிள்ளைகளுக்கு வீட்டில் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்கள் மூன்றினைப் (03) பெயரிடுக?

(03 புள்ளிகள்)

ii) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்ட விபத்துக்களுள் ஏதாவது ஒன்றுக்கு மேற்கொள்ளக்கூடிய முதலுதவியை விளக்குக?

(08புள்ளிகள்)

iii) வீட்டு விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு பெற்றோர் பின்பற்றக்கூடிய உபாயங்கள் மூன்றினை (03) விளக்குக?

(09 புள்ளிகள்)

11. i) காற்றினால் பரவக்கூடிய நோய்கள் மூன்றினைப் (03) பெயரிடுக?

(06 புள்ளிகள்)

ii) மேலே நீங்கள் குறிப்பிட்டவற்றுள் ஏதாவது ஒரு நோயின் அறிகுறிகளை விளக்குக.

(05 புள்ளிகள்)

iii) தொற்று நோய்களைத் தடுப்பதற்கு இலங்கை அரசாங்கத்தினால் மேற்கொள்ளக்கூடிய மூன்று (03) உபாயங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுக.

(09 புள்ளிகள்)

12. i) உணவுச் சுகாதாரம் என்பதனால் கருதப்படுவது யாது? (08 புள்ளிகள்)

ii) உணவைக் கையாளும் போது கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய மூன்று (03) சுகாதாரப்பழக்க வழக்கங்களை விபரிக்குக. (06 புள்ளிகள்)

iii) உணவைச் சூடாக்கி சமைக்கும் முறைகள் இரண்டினை (02) விபரிக்குக? (06 புள்ளிகள்)

13. i) பிள்ளைகளுக்கு சுகாதாரமான உணவைத் தயாரிப்பதற்குப் பொருத்தமான நான்கு (04) விதிகளைக் குறிப்பிடுக? (04 புள்ளிகள்)

ii) முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளிடம் பொதுவாகக் காணப்படக்கூடிய ஊட்டச்சத்து தொடர்பான பிரச்சினைகள் இரண்டினை (02) விளக்குக? (08 புள்ளிகள்)

iii) முன்பள்ளிப் பிள்ளையொன்றின் நாளாந்த உணவில் உள்ளடக்க வேண்டிய நான்கு (04) வகையான உணவுகளையும் அவற்றின் அளவுகளையும் குறிப்பிடுக? (08 புள்ளிகள்)

பதிப்புரிமை பெற்றது