00002

இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

கல்விப்பீடம்

முன்பள்ளிக்கல்விச்சான்றிதழ் நிகழ்ச்சித்திட்டம் - 2019/2020

இறுதிப் பரீட்சை

EPC1238/ESC1138 – சுகாதாரமும் போசாக்கும்

காலம்: இரண்டு (02) மணித்தியாலங்கள்

திகதி:- 24.06.2023 நேரம்: மு.ப. 9.30 - பி.ப 11.30

- பகுதி **I** இல் அனைத்து வினாக்களுக்கும் பகுதி **II** இல் ஏதேனும் மூன்று வினாக்களுக்கும் விடை தருக.

பகுதி - I

1. "அல்லூட்டம்" என்னும் பதத்தை வரையறுக்குக.
2. ஒரு குடும்பத்திற்கான போசாக்கான சமநிலை உணவைத் திட்டமிடும் போது பின்பற்ற வேண்டிய பொதுவான கோட்பாடுகள் **மூன்றினைக் (03)** குறிப்பிடுக.
3. இலங்கையில் இளஞ்சிறார்கள் மத்தியில் பொதுவாகக் காணப்படும் தொற்றுநோய்கள் **மூன்றினைத்** (03) தருக.
4. உடலில் காபோவைதரேற்றுக்களின் தொழிற்பாடுகள் **நான்கினைக்** (04) குறிப்பிடுக.
5. முன்பள்ளிச்சிறார்களுக்கு வீட்டுச் சூழலில் நேரக்கூடிய பொதுவான விபத்துக்கள் **ஐந்தினைக்** (05) குறிப்பிடுக.
6. அவசரஉதவி தேவைப்படும் நிலையிலுள்ள ஒருவருக்கு முதலுதவி வழங்கப்படவேண்டியதன் முக்கியத்துவங்கள் **இரண்டினைக்** (02) குறிப்படுக.
7. உணவுக்கூம்பகத்தின் அடிப்பகுதியில் இடம்பெறக்கூடிய உணவுப் பொருட்கள் **ஐந்தினைக்** (05) பட்டியலிடுக.
8. உணவு பழுதடைதலுக்கான காரணங்கள் **மூன்றினை** (03) எழுதுக.

(5 X 8= 40 புள்ளிகள்)

பகுதி - II

9. முன்பள்ளிகளில் கற்கும் இளஞ்சிறார்கள் நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களைப் பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.
   i. முன்பள்ளிகளில் கற்கும் இளஞ்சிறார்கள் மத்தியில் விருத்திசெய்யப்படக்கூடிய நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்கள் **நான்கினை** (04) விளக்குக.

   (08 புள்ளிகள்)

   ii. முன்பள்ளிகளில் கற்கும் இளஞ்சிறார்கள் மத்தியில் நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை விருத்திசெய்வதில் ஆசிரியரின் வகிப்பங்கினை கலந்துரையாடுக.

   (12 புள்ளிகள்)

10.

i. "உணவும் போசாக்கும்" என்னும் பதத்தினை வரைவிலக்கணப்படுத்துக.

(02 புள்ளிகள்)

ii. உணவுப்பொருட்களில் உள்ளடக்கப்படும் **ஆறு** (06) பிரதான போசணைக்கூறுகளை பட்டியலிட்டு உடலில் அவற்றின் பயன்பாட்டிற்கமைய இவற்றினை **மூன்று** (03) பிரதான வகைகளாகப் பாகுபடுத்துக.

(06 புள்ளிகள்)

iii. பின்வரும் அட்டவணையை உங்கள் விடைத்தாளில் பிரதிபண்ணி பின்வரும் ஒவ்வொரு வகை விற்றமினும் அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள் **இரண்டினையும்** (02) குறித்த வகை விற்றமின் குறைபாட்டினால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் **இரண்டினையும்** (02) குறிப்பிடுக.

(12 புள்ளிகள்)

விற்றமின்	அடங்கியுள்ள உணவுப்பொருட்கள்	நோய்க்குறிகள்
விற்றமின் A		
விற்றமின் B		
விற்றமின் C		

11.

i. நீங்கள் சமையலறையில் உணவைத் தயாரிக்கும் போது கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார நடைமுறைகள் **மூன்றினைக்** (03) குறிப்பிடுக.

(06 புள்ளிகள்)

ii. அ) உணவு ஏன் சமைக்கப்படல் வேண்டும் என்பதை விளக்குவதற்கான காரணங்கள் **மூன்றினை** (03) விளக்குக.

(03 புள்ளிகள்)

ஆ) உணவு சமைக்கப்படும்போது நாம் கவனத்திற்கொள்ள வேண்டிய காரணிகள் **மூன்றினை** (03) விளக்குக.

(03 புள்ளிகள்)

iii. ஆரோக்கியமான கவர்ச்சிகரமான மரக்கறி சலாட் ஒன்றினைத் தயாரிப்பதற்காக பயன்படுத்தக்கூடிய பொருத்தமான செய்முறையையும் அதனைத் தயாரிப்பதற்கு நீங்கள் பின்பற்றவேண்டிய நடைமுறைகளையும் விபரிக்குக.

(08 புள்ளிகள்)

12. "தாய்ப்பாலூட்டலானது தாய்க்கும், அவளது குழந்தைக்கும் மட்டுமன்றி முழு உலகிற்கும் தாயிடமிருந்து கிடைக்கின்ற ஒரு கொடையாகும்."

i. ஒரு தாய் தனது குழந்தைக்கு பாலூட்டுவதன் மூலம் அடையும் நன்மைகளை எடுத்துக்காட்டி தாய்ப்பாலூட்டலானது எவ்வகையில் தாய்க்கு கிடைக்கின்ற கொடையாகும் என்பதை விளக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

ii. "இணை உணவூட்டல்" என்பதால் கருதப்படுவது யாது? 8-9 மாத வயதுடைய குழந்தை ஒன்றிற்கான இணை உணவினை தயாரிக்கும் முறையை விபரிக்குக.

(08 புள்ளிகள்)

iii. தமது பிள்ளைகளுக்கு உணவூட்டும் போது பெற்றோர் அல்லது வளர்ந்தோர் அடிக்கடி செய்யும் பொதுவான தவறுகள் **மூன்றினை** (03) விபரிக்குக.

(06 புள்ளிகள்)

13.

i. "குறைபாட்டு நோய்கள் (பற்றாக்குறை நோய்கள்)" என்றால் என்ன என்பதை விளக்குக.

(04 புள்ளிகள்)

ii. பின்வரும் குறைபாட்டு நோய்கள் ஒவ்வொன்றினதும் குணங்குறிகளை (ஆகக்குறைந்தது இரண்டேனும்) (02) விபரிக்குக.

(a) மரஸ்மஸ் (Marasmus)

(b) குருதிச்சோகை (Anaemia)

(08 புள்ளிகள்)

iii. சிறந்த போசாக்கு நிலையை உடைய பிள்ளை ஒன்றில் அவதானிக்கக்கூடிய அம்சங்கள் நான்கினை (04) குறிப்பிடுக.

(08 புள்ளிகள்)

- *முழுப்பதிப்புரிமை பெற்றது* -